СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тамбовской области в г. Мичуринске, Мичуринском, Петровском, Первомайском, Никифоровским и Староюрьевском районах

ИЗ Ю.Н.Пономарёв

09 6 20 25

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ С УЧЕТОМ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ТОГБПОУ «МИЧУРИНСКИЙ АГРОСОЦИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

на 2025-2026 учебный год

Возрастная категория — дети от 15-18 лет

№ Peuen mypы	Приём пищи	Масса порци и		Пищевые веще	ства	Энергети ческая ценность ККАЛ)	3	Витамин	ны (мг)			Минерал	ьные вещества	(мг)
			БЖ		y		В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		-					Завтрак					19		
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5	-	0,2	0,06	T -	160,0	120,8	18,6	
438	Омлет	210	11,82	17,9	4,82	563,8	0,04	2,4	0,16		50,06	196		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	_	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
_	Бананы	248	3,9	-	44,5	285	0.09	0,49	-		33		27	6,6
					06	ied .	·						-	-
170	Борщ	250	2,5	2,75	13,51	90	0,08	72,4	0,01	-	57,5	137	20,6	0.02
608	Котлета пар.	100	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	-			13,9	144	28	2
679	Каша гречневая	200	7,46	5,61	35,83	230.44	0,18				178	112	104	2,8
868	Компот из смеси	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4		_	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
					•		Полднин	(•	•				
965	Молоко	200	13,6	6,4	10,7	200			0,03		614	438		
1052	Пирожок с повидлом	60	7	5	49	254					40	86	14	0,1
							Уэкин	- · ·			•			
29	Зелёный горошек	100	1,55	0,10	3,25	20,00					10,00			0,35
007	Пельмени	200	22,24	18,34	51,16	522	0,38	0,28	0.01		20,88	20,4	27,72	
960	Какао с гущ. молоком	200	3,52	3,72	25.49	145,2	0,19	I,3	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		115,39	80,88	465,03	3437,2	1,64	87,65	0,27	_	1388,76	1801,55	331,02	11,87

Сезон посень-зима

Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ Peuen mypы	Приём пищи	Масса порции		Пищевые вещес	етва	Энергетическая ценность ККАЛ)		Витамин	ы (мг)			Мине	гральные вещ	ества
			Б	Ж	У		В	С	·, A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак	L							
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
384	Каша молочная манная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,14	0,65			113			
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	_	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1			1	12,6	105,3	5,8	
424	Яйцо вареное	2	4.5	4.6	0,2	62,8			0,03		152	74		
		,			Обед						10-4			
197	Суп рассольник	250	2,13	5,08	20,2	111,3	0,08	8,15			15,65			
601	Плов из курицы	50/200	23,6	14,9	59,8	467,6	1	1			17,4			0,89
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		, _
1050	Булочка	100	8	0,6	60	200,1	0,2			1	25,2	210,6	11,6	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
			-											
						Полдник							<u>-</u>	
463	Сырники	150/20	17,17	13,47	13,06	250	0,34	0,23	0,08		146,26	218,58	21,6	0,77
960	Какао с гущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	1,3			122,05			0,56
						Уэкин			_					<u> </u>
71	Салат картофельный	100	2,36	2,85	15,33	128	8:12	10.84			11,58	22	20	1,09
636	Голубцы с мясом	216/100	16,08	16,1	20,5	319,43	0,24	50,9	1947)	-	88,52			2,6
883	Кисель	200			10	40					1	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	1
	ВСЕГО		105,36	81,52	399,1	2693,88	10,83	77,07	0,17		929,36	1154,13	158,9	6,29

from the same state.

День - среда

Педсли первая

Сезон - осснь-зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп туры	Приём пищи	Масса порции		Пищевые вещест	nea	Энергети ческая ценность ККАЛ)	Витамины (м	z)			Минерал	івные всь	цества	
			Б	Ж	У		В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтр	рак							
42	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2	_	0,21	78		264	150	10,5	
169	Запеканка из творога	150/25	33,76	7,92	26,81	317,19	0,46	0,63			213,98	~		
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	_	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-		12,6	105,3	5,8	
						06	ieò							
	Щи из свежей капусты	250	1,75	5	9,94	101,24	-	21	-	-	61	_	25,6	
	Рыба отв.	150	25,02	1,12	-	110,14	0,18	0,74			46,6			0,94
	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04	-	-	54.0	-		
960	Какао с гуш. молоком	200	3,52	3,72	25.49	145,2	0,19	1,3	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	_	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	~	20	60	14	
						Полд	ник						,	
	Конфеты	50	0,5	27	48,84	170	-	-			17	23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-			6	-	-	
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Уж					T			
71	Салат картофельный		2,36	2,85	15,33	128	8,12	10,84			11,58	-	-	1,09
	Мясо туш.	50/150	- 14.44	16.58	3.8	224.1	-	-			12.4	-	-	2.6
	Капуста туш.	200	3	4,95	13,8	112,5	0,1	25,5			87	-	-	1,2
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	1		14	2,8	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09		-		10,5	92,25	8,5	-
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-			12,6	105,3	5,8	-
	ВСЕГО		120,76	86,89	381,61	2434,57	10,02	71,26	78		992,3	723,16	127,2	5,83

День - Четверг Иеделы - первая

Сезон сень-зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп туры	Приём пищи	Масса порции	,	- Пищевые вещест	e6a	Энергетическ ая ценность ККАЛ)		Витамины	і (мг)			Минераль	ные вещесп	пва (мг)
			Б	Ж	y		В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					1	Завтрак]		ĺ			
12	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2		0,21	78	T	264	150	10,5	
	Каша молочная	200	6	8,32	28.51	209,88	0.1	1,32	1 70		141.24	130	10,5	
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	~	-	12,6	105,3	5,8	
	Яблоки	200	0,8	-	20.2	115	_	26	-	-	16	11	18	4,4
		,			Обед						940			
204	Суп рыбный	250/57	19,64	6,78	20,65	145	0,13	0,43	-	-	43,27	-		0,41
637	Куры отварные	100	14,9	17,1	0,7	224,1	-	_	-	-	-	-	-	
688	Макароны отварные	200	5,1	7,5	28,5	202.5	0,06	**	-	-	12	-	-	
868	Компот из	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0.1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
						Полдник	Y							
1045	Оладьи	150/20	6,96	2,18	37	195,9	0,15	0,6	15,6		74,3	109 .	29,1	1,19
958	Кофей ный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,1	-	-	-	34	-	-	
						Ужин	11/						7	
591	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81	-	 -	12,4	-		
679	Гречнева я каша	200	• 7,46	5,61	35,83	230,44	0,18		-	-	178	112	104	2,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6		-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09	-	-		10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		107,95	82.02	410,71	2641,32	1,43	37,49	93,6	-	870,31	929,35	252,7	8,86

Педеля – первая Сезоп – осонь-зима

Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ Рецеп туры	Приём пищи	Масса порции	,	Пищевые вещест	ва	Энергетическа я ценность ККАЛ)		Витаминь	і (мг)		i	Мине	гральные вещес	тва (мг)
туры			Б	Ж	У		В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				}	1	Завтрак			L					
<i>41</i>	Масло	20	6,5	10,9	17,4	116,5		-	0,06		1,2	128	0,04	0,02
	сливочное		,		3									
12	Сыр	30	6,96	10,8	-	109,2	-	0,21	78		264	150	10,5	-
87	Каша молочная геркулесовая	200	9.4	9.9	40.	294	2,5	-	-	-	56	-	-	2.18
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	_	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-		-	12,6	105,3	5,8	-
					Обед									
206	Суп гороховый	250	5,2	4,1	32,4	187,3	0,3	72,4	0,01		82,6	137	20,55	0,02
708	Капуста туш.	200	. 3	4,95	13,8	112,5	0,1	25,5	-		8.7			1,2
91	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
	Сок	200	11	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
						Полдник								
965	Молоко кипяченое	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614			
69	Запеканка из творога	150\20	33,76	7,92	26,81	317,19	0,55	0,63	-	-	213,98			1
						Ужин	y6.							
508_	Котлета жаар.	50	7,69	6,18	7,04	115.89	0,1		11.6	-	11,91	-		
582	Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228					12,06		72.9	
368	Смесь компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	1-	_	6,4	-		
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09	-	-		10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		129.45	114.08	409.88	2837.88	4,3	104,63	78.1		1458.25	965.15	195.09	4.42

Приём пищи Энергетическ No Macca Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Пищевые вещества Peuen порции ая иенность ККАЛ) туры \boldsymbol{E} P MgБ Ж \mathbf{y} В \boldsymbol{C} \boldsymbol{A} CaFe Завтрак 0.06 18.6 30 6.5 10.9 17.4 160 120.8 41 Масло 116.5 сливочное 250.0 463 150/20 17,17 17,47 13,06 0.28 0.23 0.08 146.26 0.51 21.62 Сырники 200 0,2 14 28 943 Чай с сахаром 6 100,5 4,0 30,0 Хлеб 50 0.3 0,1 12,6 105,3 5,8 пшеничный 20.2 26 250 0.8 115 16 11 18 4,4 Яблоки Обед 0.2 204 Суп рисовый 250 4,4 3,8 15.8 116 0.6 118 0.4 18,2 3,2 16,8 70 486 Рыба тушеная 150/150 339 60 240 1,26 с овощами 200 5,1 7,5 28,5 0,06 688 Макароны 202.5 12 отварные 200 0,2 20,2 92 0,04 14 2,8 4 Сок 100 5,5 0,1 32 190 0,18 21 184,5 57 Хлеб ржаной -52,32 0,12 14 100 0,4 233 20 60 Хлеб 7,6 пшеничный Полдник 0,5 Зефир 50 48,84 170 17 23 28 943 Чай с сахаром 200 0,2 14 6 Ужин 0.10 0,05 0,35 10,00 0,35 100 1,55 3,25 20,00 29 Зелёный горошек 17,1 637 100 14,9 0.7 224,1 Куры отварные _ 4,2 29,04 0,34 7,04 54.0 15,3 694 Картофельное 300 1,6 150 пюре 200 883 Кисель 10 40 18 10 0,4 10,5 2,75 0,05 8.5 Хлеб ржаной 50 16,04 95,0 0,09 92.25 0,3 30,0 12,6 5,8 50 4,0 100,5 0.1 105,3 Хлеб пшеничный 696,96 92,47 69.01 437,58 2610.1 1,56 38,22 0.14 963,46 244,62 6,81 ВСЕГО

день москрессные Иеделы первы Сезон осснызими

Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ Рецеп туры	Приём пищи	Масса порции		Пищевые вещес	тва	Энергетическа я ценность ККАЛ)	- Containing a company of the containing a c	Витамин	иы (MZ)			Минеј	ральные вещесі	пва (мг)
			Б	Ж	y		В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак			1	1				
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
384	Каша молочная рисовая	200	5,15	8,32	28,51	209.88	0,1	1,32	-	-	141,24	-	-	1,32
124	Яйцо вареное	2	10,2	9,2	0,61	126	0,36	-			44	_	-	
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	_	-	-	6	-	_	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	
	Яблоки	200	0,8	-	20,2	115	-	26	-	-	16	11	18	4,4
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			Обед								
.36	Суп молочный с пшеном	250	4,56	4,78	16,65	121,28	0,22	0.66			.114,76			0,46
510	Котлета рыбная пар.	100	19,55	2,71	5.28	182,47	0,13	0,54	-	-	43,27	-		
582	Puc ome.	200	3,81	6	37,74	228	0,34	7,04	-	-	12,6	-	72,9	1,5
	Какао с гущ. молоком	200	3,52	3,72	25.49	145,2	0,19	1,3	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	* 60	14	
						Полдник	1	•						
	Мармелад	60	0,5		48,84	170	-	-	-		17	23		
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	J	-		-	6	-	-	
						Ужеин								
508	Шницель жареный	100	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	-			13,9			
579	Каша гречневая	200	7,46	5,61	35,83	230.44	0,18				12,98			
868	Смесь компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	_	6,4	-		
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		97,55	61,4	460,02	2682,98	2,2	37,94	0,06	_	792,9	702,15	200,6	7,68

9

День - Поцелельний Иеделя - вторыя

Сезоп – осень-зима

Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ Peuen mypы	Приём пищи	Масса порции		Пищевые вещес	mea	Энергетическа я ценность ККАЛ)		Витамин	ны (мг)			Мине	ральные вещес	тва (мг)
			Б	Ж	y		В	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак	<u> </u>						1	<u> </u>
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
384	Каша молочная рисовая	200	6	8,32	28.51	209,88	0.1	1,32			141.24			
424	Яйцо вареное	2	10,2	9,2	0,61	126	0,36				44			
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	_	_	T -	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Бананы	250	3,9	-	44,5	285	0,09	0,49	-		33		27	6,6
					Обед		· · · · ·				<u>' </u>			
170	Борщ	250	2,5	2,75	13,51	90	0,08	10,75			57,5			
591	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
588	Макароны отварные	200	5,1	7,5	28,5	202.5	0,06				12			
868	Компот из смеси	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	_	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
						Полдник								
	Печенье	50	44	-	36,5	168					17	23		
965	Молоко кипяченое	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614	4		
						Ужин								
29	Икра кабачковая	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7			20			0,7
501	Плов	50/200	23,6	19,64	59,8	467,6	-	1,05			17,4			0,89
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	• 4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		159,03	84,94	474,25	3063,08	64,54	20,38	0,09	-	1209,6	715,9	136,7	8,19

same = majmin

Пелели - вторая Селон осень-зима

ВСЕГО

92,36

374,04

Возраетная категория - дети от 15-18 лет

Приём пищи Ni Macca Эпергетическ Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Пищевые вещества ая ценность Peyenm порции ККАЛ) уры Б Ж \boldsymbol{y} В \boldsymbol{C} E Ca $P \mid Mg$ Fe \boldsymbol{A} Завтрак 10.9 17,4 160,0 41 30 6.5 0.06 120,8 Масло 116,5 сливочное 438 210 11,82 17,9 4,82 563,8 0.042,4 0.16 50.06 196 3.36 Омлет 943 Чай с сахаром 200 0.2 _ 14 28 _ -6 Хлеб 50 4,0 0.3 30.0 100,5 0.1 12,6 105,3 5.8 пшеничный 20,2 18 200 0.4 84 26 16 11 Апельсины _ Обед 208 10,7 250 6,7 7,3 173 0,2 0,02 19,3 92,5 25,4 1,4 Cyn 19,4 вермишвлевый 17,1 637 Куры отварные 75 14,9 0.7 224.1 29,04 694 Картофельное 200 4,2 1,6 150 0,34 7,04 54 пюре 200 1 0.2 20,2 92 0.04 4 14 2,8 Сок 100 32 190 0,18 21 184,5 57 Хлеб ржаной 5,5 0,1 52,32 20 14 Хлеб 100 7,6 0.4 233 0,12. 60 пшеничный Полдник 21,62 0,77 14,47 0,23 0,08 146,26 463 Сырники 150/20 17,17 16,06 250 0,34 3,4 10,7 200 0,03 614 965 Молоко 200 13.6 кипяченое Ужин 51.16 1033 200 22,24 18,34 522 0,38 0,28 0,01 20,88 20.4 27.72 Пельмени 883 200 10 40 18 10 0,4 Кисель 8,5 2,75 0.05 16.04 95.0 10,5 92,25 Хлеб ржаной 50 0.09 Хлеб 50 4,0 0,3 30,0 100,5 0,1 12,6 105,3 5,8 пшеничный 5,93 122,58 1178,2 1008,85 193,84

3162,4

1.93

50.65

0.36

7

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

Приём пищи No Macca Эпергетическ Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Пищевые вещества Peuenm порции ая ценность уры ККАЛ) P Mg Б Ж \mathbf{y} В \boldsymbol{C} E \boldsymbol{A} Ca Fe Завтрак 42 Сыр 30 6,96 10,8 0.21 78 150 0 109,2 264 10,5 469 150/20 33.76 11,92 26.81 213,98 Запеканка из 317,19 0.46 0.63 творога Хлеб 50 4,0 0,3 30,0 100.5 0.1 12,6 105,3 5,8 писничный 28 943 Чай с сахаром 200 0.2 14 6 Яблоки 300 0,8 20,2 115 26 16 11 18 4,4 Обед 187 250 1,75 Щи из свеже. 5 9,94 101,24 21 61 25,6 капусты 488 Рыба отв. 100 12.51 0.56 55,07 0.09 0.37 23,3 0.47 _ 37,74 682 Рис отварной 200 3,81 228 12,6 6 72,9 1.5 960 Какао с гущ. 200 3,52 3,72 25.49 145,2 1,3 0.19122,05 молоком 100 Хлеб ржаной 5.5 0,132 190 0,18 21 184.5 **5**7 Хлеб 100 7,6 0,4 52,32 233 0.12 20 60 14 пшеничный Полдник 50 Зефир 0,5 48,84 170 17 23 943 Чай с сахаром 200 0.2 14 28 6 Ужин 79 3,1 Салат из 100 2,6 5 69 0,14 15.9 0,8 46 белокочанной капусты 592 50/100 14,36 9.5 312 Печень туш. в 45,5 38,5 203,7 covce 679 Каша 200 7,46 5,61 35,83 230.44 0.18 178 104 112 2,8 гречневая 200 0.04 Смесь компот 24,76 94.2 0.021.08 6,4 868 50 2,75 0,05 16,04 Хлеб ржаной 95,0 0,09 10,5 92,25 8,5 Хлеб 50 4,0 0.330.0 100.5 0.1 12,6 105,3 5,8 пшеничный ВСЕГО 108,32 58,96 436,57 2611,04 1,57 66.49 78 1074.93 941.75 316,3 9,97

7

7

Сезон оссиь инми

Возрастная казегория – дети от 15-18 дет

<u>№</u> Рецепт уры	Приём пищи	Масса порции		Пищевые вещес	тва	Энергетическа я ценность ККАЛ)		Витамин	ы (мг)			Мине	ральные вещес	тва (мг)
			Б	Ж	y		В	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак							L	
42	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2	_	0,21	78		264	150	10,5	
	Яйцо вареное	2	4,5	4.6	0,2	62,8			0,03		152	74	,	
384	Каша молочная манная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,14	0,65			113			
958	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,1	-	-	-	34	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
					Обед									
197	Суп рассольник	250	2,13	5,08	20,2	111,3	0,08	8,15			15,65			
708	Капуста туш.	200	. 4	6,6	18,4	150.0	0,06	34			116.0			
591	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
868	Смесь компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
						Полдник								
1042	Блины	150	6,96	2,18	37	195,9	0,15	0,6	15,6		74,3	109	29,1	1,19
383	Кисель	200			10	40					1	18	10	0,4
						- Ужин	0							
537	Куры отварные	100	14.9	17.1	0,7	224.1	10.5		-	-		-	-	-
688	Макароны отвар.	150	5,1	7,5	28,5	202.5	0,06				12			
960	Какао с гущ. молоком	200	3,52	3,72	25.49	145,2	0,19	3,15	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	9,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		92,98	86,56	366,09	2522,25	1,49	45,5	93,63	-	1045,5	898,35	172,7	4019

Пежм пторы Сетон осень ими

Возрастиви категория – дети от 15-18 лет

№ Рецепт уры	Приём пищи	Масса порции		Пищевые вещес	тва	Энергетическа я ценность ККАЛ)		Витамин	ы (мг)			Минер	ральные вещест	пви (мг)
ļ		-1	Б	Ж	У		В	C	· A	E	Ca	P	Mg	Fe
			1			Завтрак						 	1	
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
384	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25.0	240.0	0.23	0.9			184.48			
958	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,1	-	-	-	34	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Апельсины	250	0,4	_	20,2	84		26			16	11	18	
	J.		•		Обед				1					
206	Суп гороховый	250	5,2	4,1	32,4	187,3	0,3	72,4	0,01		82,6	137	20,55	0,02
586	Мясо туш.	50/150	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
688	Макароны отвар.	150	5,1	7,5	28,5	202.5	0,06				12			
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
						Полдник						-		
965	Молоко кип	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03		614			
	Печенье	67	44	-	36,5	168	- F				17	23		
						Ужин								
486	Рыба тушеное. с овощ.	75/75	9,1	1,6	8,4	169,5			-		30	120	35	0,63
694	Картофельное пюре	200	. 4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04			54.0			
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-		6	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		135,97	59,45	428,9	2696,9	1,76	111,15	0,1		1153,18	961,95	183,25	0,65

Педели - торыя Сезоп - осень - зими Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ Рецепт уры	Приём пищи	Масса порции		Пищевые вещес	mea	Энергетическа я ценность ККАЛ)		Витамин	ы (мг)			Минер	альные вещест	пва (мг)
			Б	Ж	Y		В	C	1	E	Ca	P	Mg	Fe
				1				1			1	100.0	10.6	
11	Масчо счнасчног	_{(t)	0.5	10.9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
1.18	Oxprem	210	11,82	17,9	4,82	563,8	0,04	2,4	0,16		50,06	196		3,36
1.13	Чан е сахаром	200	θ , 2		14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлео тавничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Бананы	250	3,9	-	44,5	285	0,09	0,49	-		33		27	6,6
	1.0													
					Обед			'			-			
170	Борщ	250	2,5	2,75	13,51	90	0,08	10,75			57,5			
	Гуляш 75/75	150	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
378	Каша пшённая	200	4,4	2,92	23,51	142,47	0,07				0,81		-1	1,62
960	Какао с гущ. молоком	200	3,52	3,72	25.49	145,2	0,19	1,3	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
		\\·				Полдник	L							
	Конфеты	55	0,5	ph.	48,84	170		_	-		17	23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	_	-	-	-	6	-	-	
			-			Ужин	3							
608	Биточки	50	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	-	41.		13,9			
688	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202.5	0,06		0		12			
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		89,14	72,63	429,19	2975,58	1,39	19,75	0,22		581,42	889,95	136,7	11,58

Сезон — осень эними

Возрастная категория пинин 1 п. н. н. н.

<u>№</u> Рецен шуры	Приём пищи	Масса порции		Пищевые вещес	gnaa	Эпергетическа я ценность КК (Л)		Hiim.ime	0.5 50 1			Минер	альные вещесн	пва (мг)
			Б	Ж	J.		н	ě.	- 1	1	1 19	P	Mg	Fe
<i>11</i>	Масло	30	6,5	10,9	1:1	116,5			0,06		160.0	1,00.4		
7.4	сливочное	50	0,5	10,2	, , ,	110,3			0,00		7,00,00	- A process	7 P. H	1
384	Каша молочная манная	150	4.08	4,35	17,88	106,05	0.14	17.163			111			
	Кофейный напиток	200	1,4	,	1.1,1	116	0,1		-	-	3 /			
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0.1				12,6	105,3	5,8	
			•	•	Ooco			,						,
204	Суп рыбный	250/25	19,64	6,78	20,65	145	0,13	0,43	-	-	43,27	-		0.11
591	Гуляш 75/75	150	14,44	10,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			3,07
579	Каша гречневая	150	7,46	5,01	35,83	230,44	0,27				12,98			3,94
	Сок	200	1	θ_{i}	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	3.2	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
					'	Полдник		1						
	Конфеты	30	0,5		48,84	170	-	-	_		17	23		
68	Смесь компот	200	0.04	1	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-		
					. Codd	- Уэсин	1):							
188	Рыба жар.	100	12,51	0.56		55,07	0,09	0,37			23,3			
	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04			54.0			
943	Чай с сахаром	200	0,2	1.0	14	28	1-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	* 4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-			12,6	105,3	5,8	
	Икра кабачковая	100	1,0	4,5	4,25	61,0	0,05	3,5	-	-	20,5			0,35
	ВСЕГО		96,82	54,23	416,41	2506,36	1,87	17,88	0.06	_	574,4	693,95	109,7	4,00

Salate Statement

Пропумеровано, прошпуровано и скреплено печатью 15 петов(а)

Директор ТОГБПОУ «Мару ринский в росоциальный кодледж»

_0.В.Котельникова