



Арсентьева И.В.

Двухнедельное меню для обучающихся в ГАПОУ ЧР "Чебоксарский техникум строительства и городского хозяйства" Министерства образования Чувашской Республики

адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, пр.Московский, 35

адрес: Чувашская республика, г.Чебоксары, ул.Ильбекова, 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория 15 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А(мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Первый день (понедельник)													
	Завтрак 1:													
3/17	Бутерброд с сыром	35	4,06	5.81	10,38	109,90	41,30	0,03	0,08	0,04	97,44	0,34	67,20	6,61
174/17	Каша молочная пшениная с маслом	200/10	7,45	11.97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	0,73	125,00	1,89	197,05	14,26
382/17	Какао с молоком	200	4,08	3.54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59	0,01	152,22	0,48	124,56	21,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.30	14,49	70,40	0.00	0,03	0.00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		17,96	21,62	78,46	580,90	65,83	0,48	4,27	1,17	381,56	2,11	414,91	52,11
	Обед:													
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5.00	8,45	85,70	0,00	0,02	19,81	0,00	52,24	0,67	33,95	16,01
102/17	Суп картофельный с горохом б/м	250	5,49	5.27	16,53	148,25	0,00	0,23	5,83	0,00	42,67	2,05	88,10	35,57
288/17	Курица отварная с маслом	50/5	11,74	12.91	0,24	164,00	49,10	0,02	1,18	0,00	28,00	0,95	83,50	10,14
203/17	Макароны отварные	180	6,54	6.94	36,55	235,00	34,28	0,07	0,00	0,00	14,57	0,98	45,08	9,77
348/17	Компот из яблок	200	0,20	0.20	34,85	143,25	0,00	0,02	1,10	0,00	17,73	1,19	5,50	6,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.30	14,49	70,40	0.00	0,03	0.00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0.33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		29,72	29,89	125,93	915,57	83,38	0,61	27,92	0,66	169,01	7,10	314,03	95,32
	Всего		47,68	51,51	204,39	1496,47	149,21	1,09	32,19	1,83	550,57	9,21	728,94	147,43

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория 15 лет и старше

№рек.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А(мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Второй день (вторник)													
	Завтрак 1:													
1/17	Бутерброд с маслом	10 15	1,19	8,37	7,37	111,00	0,10	0,02	0,00	0,00	4,20	0,18	11,65	2,14
173/17	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	0,73	125,00	1,89	197,05	14,26
380/17	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,40	10,00	0,02	0,38	0,00	128,78	0,08	86,56	12,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого за завтрак		15,63	22,95	93,61	645,77	10,23	0,47	2,98	1,39	271,78	3,41	353,16	46,68
	Обед:													
35/17	Салат картофельный с луком	100	1,52	5,10	13,75	107,00	0,00	0,07	11,70	0,50	15,08	0,77	51,91	19,60
82/17	Борщ из свежей капусты б/м со сметаной	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,20	45,11	1,17	53,88	24,21
268/17	Биточки с соусом	60/40	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	0,61	63,82	0,61
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	5,58	166,54	249,00
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	1,26	15,40	6,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		29,28	30,69	145,88	995,37	0,17	0,35	24,40	4,59	165,48	10,65	409,45	316,82
	Всего		44,91	53,64	239,49	1641,14	10,40	0,81	27,38	5,98	437,26	14,06	762,61	363,50

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория 15 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A(мкг)	B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
	Третий день (среда)													
	Завтрак 1:													
2/17	Бутерброд с повидлом	25 15	1,74	2,81	20,24	113,00	14,50	0,03	0,07	0,00	7,27	0,44	16,60	4,10
173/17	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	345,00	54,80	0,21	0,96	0,00	0,01	2,09	264,86	72,05
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	0,28	2,80	1,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		13,22	16,57	89,89	588,40	69,30	0,27	1,06	0,39	25,28	2,11	310,36	87,45
	Обед:													
52/17	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,00	0,02	6,65	0,00	35,46	1,32	40,63	20,69
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем б/м со сметаной	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,20	45,11	1,17	53,88	24,21
227/17	Рыба минтай припущенная с соусом	50/30	8,94	1,98	2,09	62,00	14,70	0,05	0,43	0,00	14,72	0,50	103,16	24,50
128/17	Картофельное пюре	180	3,72	10,99	21,58	207,40	60,00	0,17	21,36	0,00	50,00	1,23	104,43	32,88
348/17	Компот из яблок	200	0,20	0,20	34,85	143,25	0,00	0,02	1,10	0,00	17,73	1,19	5,50	6,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,00	0,08	0,00	0,54	13,80	1,86	63,60	15,00
	Итого		21,80	29,89	120,03	820,79	74,81	0,61	40,53	1,13	183,72	7,60	397,30	133,61
	Всего		35,02	46,46	209,92	1409,19	144,11	0,88	41,59	1,52	209,00	9,71	707,66	221,06

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория 15 лет и старше

№рек.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A(мкг)	B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
	Четвертый день (четверг)													
	Завтрак 1:													
223/17	Запеканка творожная со сгущенкой	150/50	29,22	22,11	56,00	540,00	130,00	0,12	0,94	0,00	391,11	1,29	430,31	53,11
382/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	0,28	2,80	1,40
	Итого за завтрак		29,29	22,13	71,00	600,00	130,00	0,12	0,97	0,00	402,21	2,11	433,11	54,51
	Обед:													
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,00	0,02	19,81	0,00	52,24	0,67	33,95	16,01
97/17	Суп картофельный рыбный (минтай)	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,26	24,10	0,36	27,26	1,31	103,81	35,39
295/17	Котлеты рубл из цыплят с соусом	60/40	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	1,32	144,42	21,91
173/17	Каша пшениная вязкая	180	5,05	6,64	29,08	199,00	0,07	0,18	0,00	0,23	12,55	1,19	102,90	36,26
348/17	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,00	0,02	0,60	0,00	32,32	0,48	21,90	17,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		29,83	29,89	127,89	863,87	0,11	0,61	45,83	4,86	190,12	6,23	464,88	144,53
	Всего		59,12	52,02	198,89	1463,87	130,11	0,73	46,80	4,86	592,33	8,34	897,99	199,04

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория 15 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А(мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Пятый день (пятница)													
	Завтрак I:													
3/17	Бутерброд с сыром	35	4,06	5,81	10,38	109,90	41,30	0,03	0,08	0,04	97,44	0,34	67,20	6,61
173/17	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	0,73	125,00	1,89	197,05	14,26
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	0,00	60,40	0,09	45,00	7,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		16,88	20,48	83,99	577,30	41,44	0,51	3,33	1,16	289,74	2,11	335,35	37,77
	Обед:													
67/17	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,29	125,10	0,00	0,04	9,63	0,00	31,23	0,83	43,27	19,53
96/17	Рассольник ленинградский б/м со сметаной	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	1,00	68,40	27,16
279/17	Тефтели (свинина) с соусом сметанным с томатом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,41	0,01	23,65	0,68	83,14	16,50
203/17	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	235,00	34,28	0,07	0,00	0,00	14,57	0,98	45,08	9,77
377/17	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,03	0,04	1,30	0,01	14,20	0,36	4,40	2,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		21,89	29,89	115,15	838,47	67,39	0,61	28,13	0,89	125,26	5,11	302,19	92,76
	Всего		38,77	50,37	199,14	1415,77	108,83	1,12	31,46	2,05	415,00	7,22	637,54	130,53

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория 15 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А(мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Шестой день (суббота)													
	Завтрак 1:													
2/17	Бутерброд с повидлом	25 15	1,74	2,81	20,24	113,00	14,50	0,03	0,07	0,00	7,27	0,44	16,60	4,10
173/17	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	345,00	54,80	0,21	0,96	0,00	0,01	2,09	264,86	72,05
382/17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59	0,01	152,22	0,48	124,56	21,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		17,23	20,09	92,47	647,00	93,70	0,33	2,62	0,40	166,40	2,11	432,12	107,39
	Обед:													
53/17	Салат из свеклы с горошком зеленым	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,00	0,05	6,86	0,00	18,39	1,31	41,61	18,39
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями б/м	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,00	0,11	8,25	0,02	29,20	1,13	67,58	27,28
243/17	Сосиски отварные с маслом	100/10	11,10	31,10	0,50	328,00	40,00	0,18	0,00	0,00	37,00	1,80	162,00	20,00
310/17	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,00	0,18	25,20	0,00	17,56	1,39	95,68	35,19
348/17	Компот из яблок	200	0,20	0,20	34,85	143,25	0,00	0,02	1,10	0,00	17,73	1,19	5,50	6,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		23,12	29,89	117,03	972,59	40,00	0,61	41,41	0,68	133,68	8,08	430,27	124,69
	Всего		40,35	49,98	209,50	1619,59	133,70	0,94	44,03	1,08	300,08	10,19	862,39	232,08

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 15 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A(мкг)	B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
	Седьмой день (понедельник)													
	Завтрак 1:													
181/17	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	254,00	58,00	0,08	1,17	0,01	133,77	0,47	118,19	20,30
380/17	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,40	10,00	0,02	0,38	0,00	128,78	0,08	86,56	12,88
424/17	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,00	2,00	0,06	0,00	0,02	9,90	0,65	35,00	13,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		15,06	19,26	89,75	596,80	70,00	0,19	1,55	0,42	279,35	2,11	265,85	56,78
	Обед:													
75/17	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	0,00	0,04	4,12	0,00	46,53	1,00	60,92	32,24
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем б/м со сметаной	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,20	45,11	1,17	53,88	24,21
268/17	Шницель с соусом	60/40	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	0,61	63,82	0,61
171/17	Рис рассыпчатый отварной	180	4,25	8,75	44,20	272,20	45,00	0,04	0,00	0,00	19,17	0,66	92,68	31,37
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	1,26	15,40	6,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		23,51	29,89	145,18	926,77	45,11	0,61	16,82	3,42	198,71	5,96	344,60	111,83
	Всего		38,57	49,15	234,93	1523,57	115,11	0,80	18,37	3,84	478,06	8,07	610,45	168,61

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория 15 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A(мкг)	B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
	Восьмой день (вторник)													
	Завтрак 1:													
1/17	Бутерброд с маслом	10 15	1,19	8,37	7,37	111,00	0,10	0,02	0,00	0,00	4,20	0,18	11,65	2,14
173/17	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	345,00	54,80	0,21	0,96	0,00	0,01	2,09	264,86	72,05
377/17	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,03	0,04	1,30	0,01	14,20	0,36	4,40	2,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		12,73	22,13	77,22	588,40	54,93	0,30	2,26	0,40	25,31	2,11	307,01	86,49
	Обед:													
37/17	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,22	7,84	8,96	111,40	0,00	0,06	6,04	0,00	15,21	0,68	42,10	15,21
82/17	Борщ из свеж.капусты б/м со сметаной	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00	0,11	0,04	10,99	0,20	45,11	1,17	53,88	24,21
288/17	Курица отварная с маслом	50/5	11,74	12,91	0,24	164,00	49,10	0,02	1,18	0,00	28,00	0,95	83,50	10,14
203/17	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	235,00	34,28	0,07	0,00	0,00	14,57	0,98	45,08	9,77
377/17	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,03	0,04	1,30	0,01	14,20	0,36	4,40	2,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,00	0,08	0,00	0,54	13,80	1,86	63,60	15,00
	Итого		27,16	29,89	114,20	887,74	83,52	0,61	19,51	1,14	137,79	6,33	318,66	86,63
	Всего		39,89	52,02	191,42	1476,14	138,45	0,91	21,77	1,54	163,10	8,44	625,67	173,12

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория 15 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A(мкг)	B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
	Девятый день (среда)													
	Завтрак 1:													
2/17	Бутерброд с повидлом	25 15	1,74	2,81	20,24	113,00	14,50	0,03	0,07	0,00	7,27	0,44	16,60	4,10
173/17	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,45	11,97	36,01	282,00	0,13	0,36	2,60	0,73	125,00	1,89	197,05	14,26
352/17	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,00	0,01	1,83	0,00	11,46	0,57	6,62	3,64
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		11,668	15,2	95,83	584,60	14,63	0,43	4,50	1,12	150,63	2,11	246,37	31,90
	Обед:													
54/17	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,90	0,00	0,02	6,44	0,00	29,27	1,48	31,81	16,83
102/17	Суп картофельный с горохом б/м	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	0,23	5,83	0,00	42,67	2,05	88,10	35,57
227/17	Рыба минтай припущенная с соусом	50/30	8,94	1,98	2,09	62,00	14,70	0,05	0,43	0,00	14,72	0,50	103,16	24,50
128/17	Картофельное пюре	180	3,72	10,99	21,58	207,40	60,00	0,17	21,36	0,00	50,00	1,23	104,43	32,88
348/17	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,00	0,02	0,60	0,00	32,32	0,48	21,90	17,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,00	0,08	0,00	0,54	13,80	1,86	63,60	15,00
	Итого		25,75	29,89	123,17	844,69	74,70	0,61	34,66	0,93	189,68	7,93	439,10	152,24
	Всего		37,42	45,09	219,00	1429,29	89,33	1,04	39,16	2,05	340,31	10,04	685,47	184,14

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория 15 лет и старше

№рек.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	A(мкг)	B1	C	E	Ca	Fe	P	Mg
	Десятый день (четверг)													
	Завтрак 1:													
223/17	Запеканка творожная со сгущенкой	150/50	29,22	22,11	56,00	540,00	130,00	0,12	0,94	0,00	391,11	1,29	430,31	53,11
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	0,28	2,80	1,40
	Итого за завтрак		29,29	22,13	71,00	600,00	130,00	0,12	0,97	0,00	402,21	2,11	433,11	54,51
	Обед:													
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,70	0,00	0,02	19,81	0,00	52,24	0,67	33,95	16,01
97/17	Суп картофельный рыбный (минтай)	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,26	24,10	0,36	27,26	1,31	103,81	35,39
279/17	Тефтели (свинина) с соусом сметанным с томатом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,41	0,01	23,65	0,68	83,14	16,50
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	5,58	166,54	249,00
348/17	Компот из яблок	200	0,20	0,20	34,85	143,25	0,00	0,02	1,10	0,00	17,73	1,19	5,50	6,43
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		29,08	29,89	153,82	969,32	33,10	0,61	45,42	1,70	152,07	10,69	450,84	340,73
	Всего		58,37	52,02	224,82	1569,32	163,10	0,73	46,39	1,70	554,28	12,80	883,95	395,24

Сезон: **весенне-летний**
Возрастная категория 15 лет и старше

№реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А(мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Одиннадцатый день (пятница)													
	Завтрак 1:													
15/17	Сыр порц.	20	4.64	5,90	0,00	72,00	52,00	0,01	0,14	0,00	176,00	0,20	100,00	7,00
173/17	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	9.04	13,44	40,16	345,00	54,80	0,21	0,96	0,00	0,01	2,09	264,86	72,05
382/17	Какао с молоком	200	4.08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59	0,01	152,22	0,48	124,56	21,34
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		20,13	23,18	72,23	606,00	131,20	0,31	2,69	0,40	335,13	2,11	515,52	110,29
	Обед:													
67/17	Винегрет овощной	100	1.40	10,00	7,29	125,10	0,00	0,04	9,63	0,00	31,23	0,83	43,27	19,53
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями б/м	250	2.69	2,84	17,46	118,25	0,00	0,11	8,25	0,02	29,20	1,13	67,58	27,28
295/17	Котлеты рубл из цыплят с соусом	60/40	13.09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	1,32	144,42	21,91
173/17	Каша пшениная вязкая	180	5.05	6,64	29,08	199,00	0,07	0,18	0,00	0,23	12,55	1,19	102,90	36,26
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	1,26	15,40	6,00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1.68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		26,72	29,89	125,37	888,72	0,07	0,61	19,60	4,52	183,53	6,99	431,47	128,38
	Всего		46,85	53,07	197,60	1494,72	131,27	0,92	22,29	4,92	518,66	9,10	946,99	238,67

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория 15 лет и старше

№рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А(мкг)	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
	Двенадцатый день (суббота)													
	Завтрак 1:													
2/17	Бутерброд с повидлом	25 15	1,74	2,81	20,24	113,00	14,50	0,03	0,07	0,00	7,27	0,44	16,60	4,10
181/17	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	254,00	58,00	0,08	1,17	0,01	133,77	0,47	118,19	20,30
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,40	23,11	115,00	0,01	0,09	0,65	0,00	60,40	0,09	45,00	7,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Итого за завтрак		13,22	16,23	90,22	552,40	72,51	0,23	1,89	0,40	208,34	2,11	205,89	41,30
	Обед:													
53/17	Салат из свеклы с горошком зеленым	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,00	0,05	6,86	0,00	18,39	1,31	41,61	18,39
96/17	Рассольник ленинградский б/м со сметаной	250/5	2,31	5,99	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	1,00	68,40	27,16
243/17	Сосиски отварные с маслом	100/10	11,10	31,10	0,50	328,00	40,00	0,18	0,00	0,00	37,00	1,80	162,00	20,00
310/17	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,00	0,18	25,20	0,00	17,56	1,39	95,68	35,19
377/17	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,03	0,04	1,30	0,01	14,20	0,36	4,40	2,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,40	0,00	0,03	0,00	0,39	6,90	0,33	26,10	9,90
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,04	0,00	0,27	6,90	0,93	31,80	7,50
	Итого		22,67	29,89	97,28	908,09	40,11	0,61	50,15	0,88	128,76	7,12	429,99	120,54
	Всего		35,89	46,12	187,50	1460,49	112,62	0,84	52,04	1,28	337,10	9,23	635,88	161,84

При составлении меню использовалось:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - изд-во 2017 г.