

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
ИРИНА
И.В. Тимошилова

«29» августа 2025 года



Директор ГБОУ РК «КМТК»

О.А. Самойлович

«29» августа 2025 год

Цикличное 2-х недельное меню питания обучающихся ГБОУ РК

«Керченский морской технический колледж»

на 2025-2026 учебный год

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Керчь 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,63	12,30	10,80	181,68	0,15	0,04	0,08	0,12	0,11	194,09	126,33	14,55	0,66	47,50	0,00	0,01	0,01	3	2008
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	230	12,41	17,65	63,81	465,17	0,08	0,06	0,14	0,11	0,43	70,35	184,19	42,51	1,25	139,79	3,10	0,02	0,04	188	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
МОЛОКО СГУЩЕННЫЕ	40	0,56	0,66	4,31	25,45	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	22,10	15,77	2,45	0,01	29,20	0,56	0,00	0,00	383	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	600	26,22	35,32	105,38	846,90	0,26	0,17	0,42	0,33	1,43	317,13	417,59	69,92	3,83	307,76	13,11	0,04	0,07		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111,11	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	130	11,93	5,43	12,45	146,60	0,47	0,08	0,08	0,02	0,00	43,76	162,43	36,97	1,19	309,06	97,46	0,01	0,40	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	101,77	35,12	1,45	913,75	10,16	0,00	0,04	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	940	24,12	17,95	110,27	700,48	31,44	0,45	0,34	0,28	0,09	179,86	411,68	134,92	8,10	1991,37	117,75	0,01	0,47		
Всего за день:		50,34	53,27	215,65	1547,38	31,70	0,62	0,76	0,61	1,52	496,99	829,27	204,84	11,93	2299,13	130,86	0,05	0,54		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	140	17,89	23,78	18,38	359,50	8,75	0,09	0,14	0,02	0,06	63,94	193,34	36,04	3,16	423,78	8,89	0,00	0,04	276	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	27,07	224,20	150,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №4	2022
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	34,98	36,79	130,45	992,96	10,20	0,47	0,36	0,07	0,15	128,58	505,20	209,81	13,18	1 065,37	16,37	0,00	0,06		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ИЛИ КАПУСТОЙ	100	2,71	8,24	16,45	152,89	8,52	0,11	0,10	2,19	0,00	64,39	92,75	53,12	1,70	557,05	8,26	0,00	0,06	37	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,87	32,45	40,92	551,18	2,10	0,10	0,17	0,33	0,00	29,62	253,29	49,44	2,38	344,04	8,73	0,03	0,16	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	875	35,88	44,40	125,84	1 048,90	17,27	0,47	0,42	2,72	0,00	146,15	496,14	148,98	9,86	1 536,79	27,01	0,03	0,25		
Всего за день:		70,86	81,19	256,29	2 041,86	27,47	0,94	0,78	2,79	0,15	274,73	1 001,34	358,79	23,04	2 602,16	43,38	0,03	0,31		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,61	12,79	11,06	187,07	0,15	0,03	0,08	0,12	0,11	193,24	122,26	10,27	0,44	39,59	0,00	0,00	0,01	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,09	12,77	37,78	293,91	0,62	0,07	0,15	0,07	0,18	132,98	115,72	20,11	0,45	223,98	10,71	0,00	0,01	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,97	3,30	14,64	105,27	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	131,36	101,31	22,94	0,53	212,87	11,04	0,00	0,00	TK №	2022
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	TK №2	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
Итого за прием пищи:	765	25,09	34,37	93,95	792,54	21,41	0,26	0,57	0,32	1,18	514,00	452,59	78,42	7,73	1 122,79	35,20	0,01	0,06		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	22,48	17,37	66,67	512,26	0,24	0,16	0,14	0,06	0,35	41,47	191,04	27,60	2,57	341,16	8,18	0,03	0,06	392	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	885	35,68	30,51	138,09	970,08	10,54	0,51	0,32	0,31	0,43	133,20	388,00	100,22	9,20	1 270,35	24,04	0,03	0,11		
Всего за день:		60,77	64,88	232,04	1 762,62	31,95	0,77	0,89	0,63	1,61	647,20	840,59	178,64	16,93	2 393,14	59,24	0,04	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11,00	7,66	6,35	138,59	2,67	0,08	0,08	0,04	0,06	36,99	171,54	41,77	1,28	331,40	91,28	0,01	0,39	242	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,35	5,42	45,70	248,97	0,00	0,04	0,03	0,03	0,09	16,50	87,99	30,16	0,63	65,06	0,89	0,01	0,03	326	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	525	20,95	14,94	99,05	614,30	4,12	0,25	0,19	0,08	0,15	83,96	332,94	91,81	6,82	711,93	98,32	0,02	0,42		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,53	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	28,43	37,20	17,57	1,01	223,97	4,46	0,00	0,01	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,83	5,13	10,20	94,87	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	38,53	43,52	20,11	0,86	246,33	3,18	0,00	0,02	98	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,84	27,50	23,04	447,99	13,00	0,22	0,25	0,07	0,00	33,83	270,00	53,74	2,96	1 127,09	12,74	0,00	0,19	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	895	36,39	39,57	85,95	847,38	25,36	0,46	0,39	0,27	0,00	125,94	433,37	111,23	8,63	1 727,36	25,70	0,00	0,22		
Всего за день:		57,34	54,51	185,00	1 461,68	29,48	0,71	0,58	0,35	0,15	209,90	766,31	203,04	15,45	2 439,29	124,02	0,02	0,64		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	140	16,49	15,50	12,86	256,72	0,60	0,06	0,11	0,06	0,00	17,66	138,05	16,73	1,42	184,47	4,97	0,02	0,10	308	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,35	7,14	53,33	311,27	0,00	0,10	0,03	0,03	0,12	15,43	62,44	11,30	1,42	97,01	1,17	0,02	0,02	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	655	29,14	24,24	99,36	732,34	0,66	0,26	0,20	0,10	0,12	55,91	262,76	44,28	5,97	397,34	9,93	0,04	0,12		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,01	10,57	93,36	10,32	0,02	0,03	0,32	0,00	35,95	25,11	14,67	1,12	194,24	2,80	0,00	0,01	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	12,91	23,31	10,34	302,68	0,00	0,12	0,09	0,04	0,12	11,84	132,36	21,74	2,33	251,32	5,32	0,00	0,04	269	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	1,76	2,12	25,72	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,83	4,20	2,52	0,10	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,30	7,22	34,63	233,19	0,43	0,12	0,13	0,04	0,09	107,01	165,27	33,86	1,85	224,66	7,52	0,03	0,00	184	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	935	33,03	42,58	118,25	990,54	15,95	0,59	0,40	0,66	0,29	217,68	478,60	123,19	10,70	1 288,07	25,12	0,03	0,08		
Всего за день:		62,17	66,82	217,61	1 722,88	16,61	0,85	0,60	0,76	0,41	273,59	741,36	167,47	16,67	1 685,41	35,05	0,07	0,20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	230	41,18	26,83	37,38	563,58	0,44	0,10	0,45	0,11	0,14	323,05	435,63	52,10	1,70	310,07	2,07	0,05	0,06	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,79	3,30	21,53	127,26	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,84	12,24	0,07	146,00	2,80	0,00	0,01	130	2002
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	ТК №44	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК №4	2022
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	ТК №2	2022
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
Итого за прием пищи:	770	57,13	41,95	131,79	1 147,65	21,12	0,30	0,92	0,27	1,05	609,97	740,00	112,42	8,97	1 298,48	27,04	0,06	0,11		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,02	46	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,65	2,80	18,20	109,10	4,86	0,07	0,04	0,21	0,00	29,70	49,03	20,17	0,95	354,44	3,49	0,00	0,02	112	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,71	10,94	9,07	197,99	3,82	0,11	0,11	0,06	0,09	52,85	245,05	59,67	1,83	473,42	130,40	0,01	0,56	242	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,57	41,76	243,53	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	12,37	48,95	8,86	1,12	75,97	0,92	0,01	0,01	209	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	955	33,82	26,63	142,00	944,94	34,39	0,48	0,32	0,69	0,18	168,75	472,75	130,90	11,48	1 478,35	145,59	0,02	0,61		
Всего за день:		90,95	68,58	273,79	2 092,59	55,51	0,78	1,24	0,96	1,23	778,72	1 212,75	243,32	20,45	2 776,83	172,63	0,08	0,72		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	120/30	13,09	19,74	12,89	281,50	1,20	0,05	0,08	0,00	0,00	15,30	127,43	19,71	1,77	275,36	5,67	0,00	0,04	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,19	8,18	46,08	298,33	0,00	0,27	0,15	0,03	0,10	26,67	225,14	151,06	5,29	317,35	2,74	0,00	0,02	181	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	575	28,46	28,66	104,16	787,48	2,64	0,45	0,30	0,03	0,10	65,01	420,46	189,60	11,93	897,11	13,85	0,00	0,06			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	56	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,38	16,46	114,85	6,70	0,08	0,06	0,22	0,08	25,76	65,25	24,98	0,99	485,82	4,40	0,00	0,03	91	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	11,55	15,32	11,81	231,96	6,03	0,07	0,10	0,03	0,04	43,55	121,18	22,92	1,55	228,55	4,15	0,00	0,06	276	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	101,77	35,12	1,45	913,75	10,16	0,00	0,04	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	TK №	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:	945	26,53	35,59	114,20	885,74	30,95	0,50	0,43	0,33	0,21	182,12	436,50	132,26	10,64	2 162,02	31,52	0,00	0,15			
Всего за день:		54,99	64,25	218,36	1 673,22	33,59	0,95	0,73	0,36	0,31	247,13	856,96	321,86	22,57	3 059,13	45,37	0,00	0,21			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,61	33,75	3,60	396,88	0,28	0,09	0,61	0,43	3,36	134,95	294,98	22,27	3,40	286,06	34,19	0,04	0,07	214	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	250	22,48	17,37	66,67	512,26	0,24	0,16	0,14	0,06	0,35	41,47	191,04	27,60	2,57	341,16	8,18	0,03	0,06	392	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	715	46,63	51,69	105,87	1 074,79	0,57	0,37	0,81	0,49	3,71	193,61	551,47	66,97	9,46	745,61	46,01	0,07	0,13		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	24,69	51,34	22,93	0,86	250,63	3,15	0,00	0,02	39	2011
БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111,11	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	20,92	25,80	4,50	333,53	0,83	0,08	0,15	0,10	0,00	35,14	180,96	20,87	1,72	245,91	8,53	0,02	0,13	290	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,79	6,63	47,58	281,17	0,00	0,22	0,03	0,03	0,09	28,54	148,08	53,47	1,94	148,29	3,13	0,00	0,02	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	965	38,10	45,12	128,09	1 071,50	17,20	0,56	0,35	0,98	0,09	164,33	506,21	140,96	9,18	1 130,04	25,22	0,02	0,20		
Всего за день:		84,73	96,81	233,96	2 146,29	17,77	0,93	1,16	1,47	3,80	357,94	1 057,68	207,93	18,64	1 875,65	71,23	0,09	0,33		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,61	12,79	11,06	187,07	0,15	0,03	0,08	0,12	0,11	193,24	122,26	10,27	0,44	39,59	0,00	0,00	0,01	3	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,06	13,16	39,93	307,26	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18	132,55	157,43	38,42	0,87	240,36	11,96	0,00	0,01	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
Итого за прием пищи:	765	21,32	31,46	89,50	733,70	20,82	0,27	0,45	0,30	1,18	387,70	401,89	78,54	8,51	956,29	25,41	0,01	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	20	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,83	5,13	10,20	94,87	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	38,53	43,52	20,11	0,86	246,33	3,18	0,00	0,02	98	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	120	9,50	14,25	10,17	207,35	1,17	0,05	0,06	0,08	0,03	15,72	83,14	14,30	1,08	172,97	2,62	0,00	0,05	280	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,84	16,33	220,77	11,68	0,08	0,08	0,60	0,13	49,89	69,94	29,22	1,26	474,65	6,81	0,00	0,04	143	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	945	21,45	41,17	85,35	801,61	26,40	0,37	0,27	0,88	0,16	152,57	307,49	96,88	7,64	1 164,38	18,38	0,00	0,11		
Всего за день:		42,77	72,63	174,89	1 535,31	47,22	0,64	0,72	1,18	1,34	540,27	709,38	175,42	16,15	2 120,67	43,79	0,01	0,17		

10 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,87	32,37	40,81	550,05	2,08	0,10	0,17	0,33	0,00	29,53	253,14	49,32	2,38	342,88	8,72	0,03	0,16	311	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:	665	29,19	33,82	101,36	831,31	23,52	0,27	0,27	0,34	0,00	82,77	334,33	82,25	11,25	1 189,68	17,60	0,03	0,18			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	7,58	83,02	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	40,59	27,79	15,29	0,82	165,94	2,86	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90/30	10,48	15,80	10,31	225,33	0,96	0,04	0,06	0,00	0,00	12,24	102,07	15,80	1,42	220,47	4,54	0,00	0,03	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	27,07	224,20	150,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:	945	32,49	34,56	133,84	976,96	20,24	0,57	0,39	0,51	0,25	140,77	500,65	222,56	12,33	1 187,78	20,21	0,01	0,08			
Всего за день:		61,68	68,38	235,20	1 808,27	43,76	0,84	0,66	0,85	0,25	223,54	834,98	304,81	23,58	2 377,46	37,81	0,04	0,26			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	636,60	691,32	2 242,79	17 792,10	8,03	8,12	9,96	10,77	4 050,01	8 850,62	2 366,12	185,41	23 628,87	763,38	0,43	3,55
Среднее значение за период	63,66	69,13	224,28	1 779,21	0,80	0,81	1,00	1,08	405,00	885,06	236,61	18,54	2 362,89	76,34	0,04	0,36
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	14,3	35,0	50,7													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	665	929
-----------	-----	-----