ОГЛАСЛВАНО:
ачальник Территориального отдела Управления
оспотребнадзора по Кировской области в Кирово –
епецком районе

_____ ____ Т. А. Киселева

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КОГПОБУ
«Зуевский механико-технологический техникум»

_____ Н. А. Пыхтеева
Приказ № ____от_____г.

Десятидневное меню для обучающихся дневного отделения
КОГПОБУ
«Зуевский механико-технологический техникум»

ень: понедельник
еделя: первая
озрастная категория: 15-18 лет
езон: Межсезонность

№ рец	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
340	Омлет натуральный	200/15	14,7	32,4	3,7	285	0,07	0,22	0,3	0,6	100,23	230	16,81	2,5
480	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06			0,3	13	19	17,4	
746	Пирог с капустой	100	6,9	5,6	37,6	231	0,07	0	0,07	0	13,76	0	7,91	0,68
685	Чай	200	0,1	0	9,1	35					0,26	3		0,03
	ИТОГО		**25**	**38,37**	**75,2**	**676**	**0,2**	**0,22**	**0,37**	**0,9**	**127,25**	**252**	**42,12**	**3,21**
						ОБЕД								
71	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05		3,8	20,7	39	28,43	0,55
132	Рассольник ленинградский с мясом тушенным (консервы говядина)	300/30	12,6	16,4	18,5	261	0,09	0,06	0,04	0,3	26,4	71	43,79	3,01
297	Каша рисовая рассыпчатая √	250/7	6	6,5	61,3	334	0,06	0,04	0,04	0,3	7,62	71	41,58	0,86
593	Соус томатный √	50	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012	1,5		2,5	637,63	3,47	0,16
371	Рыба припущенная √	120	27,1	8,6	0,7	188	0,21	0,19		0,01	22,39	294,74	32,41	0,71
648	Кисель √	200			20	76					0,48			0,06
480	Хлеб пшеничный √	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06			0,3	13	19	17,4	
481	Хлеб дарницкий √	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08			1,1	28,56	126	34,44	1,9
	ИТОГО		**59,84**	**40,03**	**201,7**	**1367,12**	**0,55**	**0,352**	**1,58**	**5,81**	**121,65**	**1258,37**	**201,52**	**7,25**
	ИТОГО ВСЕГО		**84,84**	**78,4**	**276,9**	**2043,12**	**0,75**	**0,572**	**1,95**	**6,71**	**248,9**	**1510,37**	**243,64**	**10,46**

нь: вторник
деля: первая
зрастная категория: 15-18 лет
зон: Межсезонность

№ ец	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
86	Омлет смешанный с мясными продуктами	150	16,5	24,5	2,2	295	0,07	0,18	0,2		88,16	249	19,37	2,93
80	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06			0,3	13	19	17,4	
22	Масло сливочное порционное	15	0,1	8,3	0,1	75	0		0,04	0,05	1	1		
293	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
	ИТОГО		**20,9**	**33,37**	**27,3**	**587**	**0,15**	**4,18**	**0,24**	**0,35**	**116,16**	**269**	**36,77**	**5,73**
						ОБЕД								
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	0,03	5,18		1,85	23,23	44,85	16,16	0,67
48	Суп -лапша домашняя с мясом тушенным (консервы говядина)	300	8,1	10,2	13,9	221	0,03	0,72	0,01	2,5	17,83	30	17,2	1,49
32	Рожки	220	6,6	8,1	48,2	295	0,09	0,03		0,8	14,03	36	11,09	1,12
93	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012			2,5		3,47	0,16
51	Котлета мясная	100	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,38	0,03	0,4	43,35	148	35,77	1,85
85	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,26	3		0,03
80	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06				13	19	17,4	
81	Хлеб дарницкий	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08				28,56	126	34,44	1,9
	ИТОГО		**49,74**	**42,93**	**182,6**	**1333,12**	**0,38**	**6,322**	**0,04**	**5,55**	**142,76**	**406,85**	**135,53**	**7,22**
	ИТОГО ВСЕГО		**70,64**	**76,3**	**209,9**	**1920,12**	**0,53**	**10,502**	**0,28**	**5,9**	**258,92**	**675,85**	**172,3**	**12,95**

ь: среда
еля: первая
растная категория: 15-18 лет
он: Межсезонность

	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
6	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,7		2,9	338,1	94,5	48,47	0,98
8	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	0,06	1,37	0,04		235,2	180	27,44	0,2
	ИТОГО		**37,8**	**29,6**	**51,6**	**623**	**0,15**	**2,07**	**0,04**	**2,9**	**573,3**	**274,5**	**75,91**	**1,18**
						ОБЕД								
5	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	118	0,04	13,21		3,6	43,43	34	16	0,92
0	Борщ с мясом (говядина) √	300	9	11,6	14	211	0,05	9,53		2,4	38,53	53	33,32	2,42
	Плов из курицы	250	38,4	47,5	40,2	745	0,11	0,95		5,1	39,52	126	64	3,52
1	Каша рисовая молочная √	250	6,3	10	38,4	270	0,07	0,67	0,05	0,18	154,5	151	35,13	0,52
8)	Компот из сухофруктов √	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4	19	24,94	0,84
0	Хлеб пшеничный √	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06				13	19	17,4	
1	Хлеб дарницкий √	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08				28,56	126	34,44	1,9
	ИТОГО		**71,34**	**79,93**	**213,8**	**1845,12**	**0,43**	**24,76**	**0,05**	**11,28**	**356,94**	**528**	**225,23**	**10,12**
	ИТОГО ВСЕГО		**109,14**	**109,53**	**265,4**	**2468,12**	**0,58**	**26,83**	**0,09**	**14,18**	**930,24**	**802,5**	**301,14**	**11,3**

ень: четверг
еделя: первая
озрастная категория: 15-18 лет
езон: Межсезонность

№ рец	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
311	Каша рисовая молочная	250	6,3	10	38,4	270	0,07	0,67	0,05	0,18	154,5	151	35,13	0,52
480	Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,3	0,37	24,8	269	0,06				13	19	17,4	
697	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	0,06	1,09			222,46		25,66	0,18
ИТОГО			**15,3**	**16,27**	**72,2**	**650**	**0,19**	**1,76**	**0,05**	**0,18**	**389,96**	**170**	**78,19**	**0,7**
						ОБЕД								
52	Салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,2	11,8	99	0,03	4,3		2,2	32	40	21	1,2
139	Суп гороховый (фрикадельки мясные)	340/25	14,8	9	41,4	310	0,29	5,59	0,04	0,22	43,39	66	58,25	2,83
520	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	0,05	0,15	52,21	86	41,66	1,51
205	Котлеты рубленные из птицы	120	18	25,5	18,5	378	0,09	0,47	0,05	0,4	26,37	75	27,22	2,15
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35					0,26	3		0,03
480	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06				13	19	17,4	
481	Хлеб дарницкий	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08				28,56	126	34,44	1,9
ИТОГО			**51,14**	**48,53**	**193,8**	**1396,12**	**0,72**	**25,58**	**0,14**	**2,97**	**195,79**	**415**	**199,97**	**9,62**
ИТОГО ВСЕГО			**66,44**	**64,8**	**266**	**2046,12**	**0,91**	**27,34**	**0,19**	**3,15**	**585,75**	**585**	**278,16**	**10,32**

День: Пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 15-18 лет
Сезон: Межсезонность

№ рец	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
294	Сырники из творога	180/15	31,4	20,4	44,9	490	0,12	0,94	1,91		314,2	50,06	45,98	1,16
645	Кефир с сахором	200/10	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,4		235,5	180	27,44	0,23
ИТОГО			**37,1**	**26,7**	**62,5**	**641**	**0,18**	**2,31**	**2,31**	**0**	**549,7**	**230,06**	**73,42**	**1,39**
ОБЕД														
64	Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	1,86		2,2	34,61	40	18,65	1,2
134	Суп крестьянский с крупой (с куринной грудкой)	300/30	13,5	13,5	41,4	237	0,08	0,21		0,98	34,82	26,7	29,62	1,37
297	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,4	9,4	63	401	0,43		0,04	0,6	23,45	203	221,58	7,59
593	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012	1,5		2,5	637,63	3,47	0,16
451	Шнитцель	100	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,38	0,03	0,4	43,35	148	35,77	1,85
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,02		105,86	90	12,18	0,11
769	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08		0,01	1	15,51	44	9,72	0,82
480	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06				13	19	17,4	
481	Хлеб дарницкий	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08				28,56	126	34,44	1,9
ИТОГО			**73,34**	**67,93**	**289,1**	**1938,12**	**0,86**	**2,982**	**1,6**	**5,18**	**301,66**	**1334,33**	**382,83**	**15**
ИТОГО ВСЕГО			**110,44**	**94,63**	**351,6**	**2579,12**	**1,04**	**5,292**	**3,91**	**5,18**	**851,36**	**1564,39**	**456,25**	**16,39**

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 15-18 лет
Сезон: Межсезонность

№ рец	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
311	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	265	7,6	18,3	37,3	344	0,09	0,67	0,05	0,5	158,9	121	23,66	0,52
747	Сосиска в тесте	70	6,6	8	18,8	175	0,01		0,09	2,11	9,14	170,5	5,04	0,62
638 (3)	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4	19	24,94	0,84
	ИТОГО		**15,5**	**26,4**	**88,5**	**649**	**0,12**	**1,07**	**0,14**	**2,61**	**207,44**	**310,5**	**53,64**	**1,98**
						ОБЕД								
27	Салат Мишат	100	1,7	8,4	6,4	108	0,03	2,5		3,8	19,8	39	17,91	1,23
181	Уха рыбацкая	300/35	10,1	4,8	14,6	143	0,13	8	0,03	0,8	19,73	166	30,17	1,04
436	Жаркое по домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429	0,19	10,65	0,04	0,7	29,97	242	61,07	4,65
461	Тефтели из говядины	100	13,7	21,4	17,6	319	0,08	1,8	0,01	0,4	43,9	122	31,62	1,42
593	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012	1,5		2,5	637,63	3,47	0,16
685	Чай	200	0,1	0	9,1	35					0,26	3		0,03
480	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06			0,3	13	19	17,4	
481	Хлеб дарницкий	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08			1,1	28,56	126	34,44	1,9
	ИТОГО		**64,04**	**64,43**	**157,4**	**1442,12**	**0,58**	**22,962**	**1,58**	**7,1**	**157,72**	**1354,63**	**196,08**	**10,43**
	ИТОГО ВСЕГО		**79,54**	**90,83**	**245,9**	**2091,12**	**0,7**	**24,032**	**1,72**	**9,71**	**365,16**	**1665,13**	**249,72**	**12,41**

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 15-18 лет
Сезон: Межсезонность

№ рец	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
340	Омлет натуральный	200/15	14,7	32,4	3,7	285	0,07	0,22	0,3	0,6	100,23	230	16,81	2,5
480	Хлеб пшеничный с маслом	50/20	3,3	0,37	24,8	269	0,06				13	19	17,4	
685	Чай	200	0,1	0	9,1	35					0,26	3		0,03
ИТОГО			**18,1**	**32,77**	**37,6**	**589**	**0,13**	**0,22**	**0,3**	**0,6**	**113,49**	**252**	**34,21**	**2,53**
						ОБЕД								
14	Салат из редиса	100	1,1	9,9	3	105	0,01	22,36			34,88		11,63	0,89
124	Щи из свежей капусты с картофелем (фрикадельки мясные)	300/40	7,3	10,6	13	178	0,09	14,4		2,4	42,58	47	32,91	1,24
9	Плов из курицы	250	38,4	47,5	40,2	745	0,11	0,95		5,1	39,52	126	64	3,52
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35					0,26	3		0,03
480	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06			0,3	13	19	17,4	
481	Хлеб дарницкий	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08			1,1	28,56	126	34,44	1,9
ИТОГО			**59,44**	**69,63**	**148,9**	**1434,12**	**0,35**	**37,71**	**0**	**8,9**	**158,8**	**321**	**160,38**	**7,58**
ИТОГО ВСЕГО			**77,54**	**102,4**	**186,5**	**2023,12**	**0,48**	**37,93**	**0,3**	**9,5**	**272,29**	**573**	**194,59**	**10,11**

ень: среда
еделя: вторая
озрастная категория: 15-18 лет
езон: Межсезонность

№ рец	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
130	Олади из творога сос метаной	200/10	33	12,5	73,4	538	0,31	3,87	0,02	0,88	203,39	96,02	42,95	1,62
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4			14		8	2,8
	ИТОГО		**35**	**12,7**	**79,2**	**574**	**0,33**	**7,87**	**0,02**	**0,88**	**217,39**	**96,02**	**50,95**	**4,42**
						ОБЕД								
1	Салат из свежей капуєты	100	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5		3,6	45	34	17	0,64
140	Суп картофельный с макаронными изделиями (с тушенкой говядина)	300/30	8,2	8,1	22,6	199	0,1	7,92	0,01	1,35	19,95	62	33,51	2,03
7	Овощное рагу	250	17,9	21,6	17,5	337	0,12	13,15			43,25	160	51,68	3,17
456	Зразы из говядины	100	12,8	22	13,7	304	0,09	0,33	0,03	0,4	43,68	148	26,73	1,55
648	Кисель	200			20	76					0,48			0,06
480	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06			0,3	13	19	17,4	
481	Хлеб дарницкий	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08			1,1	28,56	126	34,44	1,9
	ИТОГО		**53,12**	**61,41**	**164,8**	**1396,12**	**0,48**	**41,9**	**0,04**	**6,75**	**193,92**	**549**	**180,76**	**9,35**
	ИТОГО ВСЕГО		**88,12**	**74,11**	**244**	**1970,12**	**0,81**	**49,77**	**0,06**	**7,63**	**411,31**	**645,02**	**231,71**	**13,77**

нь: четверг
деля: вторая
зрастная категория: 15-18 лет
зон: Межсезонность

№ ец	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
311	Каша пшенная молочная жидкая	250/7	9,1	11,1	42,6	307	0,22	0,64	0,05	0,16	157,56	193	55,06	1,43
38 3)	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4	19	24,94	0,84
80	Бутерброт с сыром	50/20	3,3	0,37	24,8	190	0,06			0,3	13	19	17,4	
	ИТОГО		**13,7**	**11,57**	**99,8**	**627**	**0,3**	**1,04**	**0,05**	**0,46**	**209,96**	**231**	**97,4**	**2,27**
						ОБЕД								
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	0,03	5,18		1,85	23,23	44,85	16,16	0,67
32	Рассольник ленинградский с мясом тушенным (консервы говядина)	300/30	12,6	16,4	18,5	261	0,09	0,06	0,04	0,3	26,4	71	43,79	3,01
32	Рожки	220	6,6	8,1	48,2	295	0,09	0,03		0,8	14,03	36	11,09	1,12
93	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012			2,5		3,47	0,16
51	Котлета мясная	100	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,38	0,03	0,4	43,35	148	35,77	1,85
85	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35					0,26	3		0,03
80	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06				13	19	17,4	
81	Хлеб дарницкий	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08				28,56	126	34,44	1,9
	ИТОГО		**54,24**	**49,13**	**187,2**	**1373,12**	**0,44**	**5,662**	**0,07**	**3,35**	**151,33**	**447,85**	**162,12**	**8,07**
	ИТОГО ВСЕГО		**67,94**	**60,7**	**287**	**2000,12**	**0,74**	**6,702**	**0,12**	**3,81**	**361,29**	**678,85**	**259,52**	**10,34**

нь: пятница
деля: вторая
зрастная категория: 15-18 лет
зон: Межсезонность

№ цц	прием пищи, наменование блюда	масса	пищевые вещества			энергетическя ценность (ккал)	витаминны (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						ЗАВТРАК								
40	Омлет натуральный	200/15	14,7	32,4	3,7	285	0,07	0,22	0,3	0,6	100,23	230	16,81	2,5
30	Бутерброд с повидлом	40/15/50	3,3	0,37	24,8	326	0,06			0,3	13	19	17,4	
35	Чай	200	0,1	0	9,1	35					0,26	3		0,03
	ИТОГО		**18,1**	**32,77**	**37,6**	**646**	**0,13**	**0,22**	**0,3**	**0,9**	**113,49**	**252**	**34,21**	**2,53**
						ОБЕД								
4	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,2	9,7	5,7	118	0,02	4,4	0,01	3,6	71	66	15	0,96
3	Суп картофельный с фрикадельками мясными	300/40	8,1	6,9	24,7	196	0,16	11,57	0,01	1,35	22,46	62	42,56	1,26
6	Жаркое по домашнему	200	17	17,6	14,3	284	0,09	7,9	0,07	0,6	25	196	38	3
5	Котлета рубленная из птицы	120	18	25,5	18,5	378	0,09	0,47	0,05	0,4	26,37	75	27,22	2,15
8	Кисель	200			20	76					0,48			0,06
0	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,37	24,8	125	0,06			0,3	13	19	17,4	
1	Хлеб дарницкий	100	9,24	1,26	58,8	246,12	0,08			1,1	28,56	126	34,44	1,9
	ИТОГО		**57,84**	**61,33**	**166,8**	**1423,12**	**0,5**	**24,34**	**0,14**	**7,35**	**186,87**	**544**	**174,62**	**9,33**
	ИТОГО ВСЕГО		**75,94**	**94,1**	**204,4**	**2069,12**	**0,63**	**24,56**	**0,44**	**8,25**	**300,36**	**796**	**208,83**	**11,86**

СПСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

	Сборник технологических карт, рецептур блюд кулиноарных изделий для школьного питания. Часть 1. Уфа 2016 ООО Фирма "Партнер"
	Сборник технологических карт, рецептур блюд кулиноарных изделий для школьного питания. Часть 2. Уфа 2016 ООО Фирма "Партнер"