

**Обед**

День: первый-понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	150	2,10	3,5	5,1	60,1	3,3%	35,1%	2,8%	11,1%	4,3%	136,00	4,4%	3,6%
Борщ	250	3,8	2,9	4,3	57,7	1,3%	5,4%	44%	0,7%	1,9%	6,1%	3,2%	5,6%
Тефтели	100	18,7	22,1	11,2	315,0	6,1%	1,6%	0,4%	5,3%	4,4%	26%	7,4%	16%
Соус красный	50	2,45	1,68	2,02	38,83	0,03%	3,12%	89%	1,3%	7,71%	0,2%	5,9%	0,69%
Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,175	270,51	0,21%	0	0	0,105%	14,23%	70,0%	51,0%	4,5%
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02%	0,8%	0,04%	0,9%	41,14%	0,098%	0,1%	0,68%
Оладьи	150	5,36	8,88	49,28	296,8	0,05%	0,04%	195,8%	11,4%	19,25%	64,3%	10,7%	0,64%
Хлеб	100	9,21	3,21	62,79	321,645	0,03%	0%	0,0045%	3,45%	49,5%	29,1%	85,5%	6,75%
<b>Итого:</b>		<b>51,31</b>	<b>49,5</b>	<b>202,83</b>	<b>1468,0</b>	<b>11,04%</b>	<b>46,06%</b>	<b>243,57%</b>	<b>34,26%</b>	<b>142,43%</b>	<b>331,59</b>	<b>168,2%</b>	<b>38,46%</b>

**Обед**

День: второй- вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Винегрет	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7%	6,7%	100%	31%	2,1%	6%	5,1%	4,4%
Суп гороховый	250	2,2	3,00	5,0	54,3	0%	0,6%	0%	0%	71%	0%	15,0%	0%
Курица жаренная	100	1,8	1,9	5,0	141,0	0,07%	0,001%	3,45%	0,44%	7,52%	150,5%	18,9%	1,76%
Соус красный основной	50	2,45	1,68	2,02	38,83	0,03%	3,12%	89%	1,3%	7,71%	0,2%	5,9%	0,69%
Пюре картофельное	200	4,2	9,2	17,0	125,5	5,3%	-	4,4%	20%	7,8%	15%	8,6%	6,6%
Кисель	200	0	0	19,6	80,0	0,6%	30%	0,6%	12%	9%	0	0	0
Манник	100	6,2	2,4	45,9	218,4	4,4%	0,1%	4,4%	7,3%	5,2%	9,7%	4,1%	6,1%
Хлеб	100	9,0	4,0	54,4	293,0	28%	0%	0%	0%	12%	13%	6,5%	19%
<b>Итого</b>		<b>27,55</b>	<b>32,48</b>	<b>157,12</b>	<b>1081,13</b>	<b>44%</b>	<b>40,52%</b>	<b>23,28%</b>	<b>72,04%</b>	<b>122,33%</b>	<b>194,4%</b>	<b>64,2%</b>	<b>38,55%</b>

**Обед**

День: третьей - среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат яичный	100	9,7	15.1	1,9	181,7	4%	4,6%	33%	10%	5,6%	19%	3,3%	1,1%
Суп с фрикадельками	250	23,5	11,0	9.17	229,0	5.25%	18.75%	43.75%	5.6%	6.25%	31.9%	11,25	21,5%
Гуляш	100/75	30,0	22,0	7,7	326,0	6.7%	8,4%	1,3%	6,0%	2,3%	32%	9,6%	18%
Рис отварной	150	1,5	1,5	15,75	70,8	10%	0%	0%	0,6%	12%	4,5%	3,0%	1,35%
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02%	0,8%	0,04%	0,9%	41,14%	0,098%	0,1%	0,68%
Булочка	100	6,9	2,7	38,9	204,4	9.6%	0,3%	0%	10,4%	15,5%	29,7%	7,3%	7,2%
Хлеб	100	9 ,0	4,0	54.4	293,0	28%	0%	0%	0%	12%	13%	6,5	19%
<b>Итого</b>		<b>81,64</b>	<b>56,3</b>	<b>154,78</b>	<b>1412,34</b>	<b>63.57%</b>	<b>32,85%</b>	<b>78,09%</b>	<b>32,9%</b>	<b>94,79%</b>	<b>130,19%</b>	<b>41,05%</b>	<b>68,83%</b>

**Обед**

День: четвертый - четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Рассольник	250	12,97	15,54	20,62	245,8	0,3%	0,03%	2,0%	10,2%	54,3%	37,9%	1,8%	79,6%
Капуста тушенная с мясом	275	13,8	8,46	12,23	255,0	0,16%	0,047%	2,5%	0,19%	71,06%	0,9%	0,9%	93,3%
Беляши	100	14,6	14,0	18,70	260,0	13%	0,6%	0%	27%	2%	0,5%	0,8%	18%
Чай	200	0,2	0	14,0	56	0%	0%	0%	0%	0,2%	0%	0,4%	0%
Хлеб	100	9,0	4,0	54,4	293	28%	0%	0%	0%	12%	13%	6,5%	19%
<b>Итого</b>		<b>50,57</b>	<b>42,0</b>	<b>68,4</b>	<b>11188</b>	<b>41,46%</b>	<b>0,67%</b>	<b>4,5%</b>	<b>37,39%</b>	<b>139,8%</b>	<b>54,3%</b>	<b>10,4%</b>	<b>209,9%</b>

**Обед**

День: пятый - пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат столичный	150	11,25	11,25	7,5	180	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Ци	250	5,76	8	6,75	137	2%	8.6%	56%	0,7%	2,3%	3,3%	2,9%	2,2%
Минтай тушеный с овощами	100/50	16,4	8,91	12,29	177,27	0,01	0,01	1,0	3,35	52,11	59,77	0,96	238,5
Макароны отварные	200	7,07	8,28	47,07	280	0,08%	0%	0,03%	0%	12,6%	53,23%	9,66%	0,96%
Какао с молоком	200	3,28	3,62	6,7	74,44	0,02%	0,45%	5,7%	0,2%	108,65%	13%	5,8%	0,46%
Корж молочный	75	6,9	11,4	64,4	384	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Хлеб	100	9,0	4,0	54,4	293	28%	0%	0%	0%	12%	13%	6,5	19%
<b>Итого</b>		<b>59,66</b>	<b>55,19</b>	<b>199,11</b>	<b>1526,4</b>	<b>30,11%</b>	<b>9,06%</b>	<b>63%</b>	<b>4,%</b>	<b>187,6%</b>	<b>129,3%</b>	<b>25,82%</b>	<b>291,12%</b>

**Обед 05.09.2022г.**

День: первый - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат обжарка	150	5,7	17,9	4,05	198,9	3%	4.8%	16,6%	49,5%	3,15%	9,75%	6%	0,6%
Суп с куриный с вермишелью	250	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5%	0,05%	1,5%	3,87%	29,0%	20,25%	1,75%	15,5%
Котлета мясная	100/50	11,03	4,43	4,08	93,78	0,045%	0%	0,09%	2,3%	10,2%	19,8%	59%	0,765%
Перловая каша	200	4,5	0,52	0,43	155,07	0,04%	0%	0,02%	1,08	18,4%	189,1%	28,1%	0,87%
Соус красный основной	50	2,45	1,68	2,02	38,83	0,03%	3,12%	89%	1,3%	7,71%	0,2%	5,9%	0,69%
Оладьи с повидлом	150/20	9,21	3,21	62,79	321,645	0,03%	0%	0,0045%	3,45%	49,5%	291%	85,5%	6,75%
Чай	200	0,2	0	14,0	35,0	0%	0%	0%	0%	6,0%	0%	0,4%	0%
Хлеб	100	9,0	4,0	54,4	293	28%	0%	0%	0%	12%	13%	6,5%	19%
<b>Итого</b>		<b>47,49</b>	<b>43,31</b>	<b>169,57</b>	<b>966,38</b>	<b>31,61%</b>	<b>32,96%</b>	<b>107,12%</b>	<b>61,41%</b>	<b>135,96%</b>	<b>543,1%</b>	<b>193,1%</b>	<b>37,42%</b>

**Обед**

День: второй - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Суп крестьянский	250	40	3.75	152.1	758	0%	0,1%	1,8%	9,65%	16,1%	30,1%	1,03%	0%
Курица жаренная	100	1.8	1.9	5,0	141	0,07%	0,001%	3,45%	0,44%	7,52%	150,5%	18,9%	1,76%
Горох отварной	150	16	1.2	30.80	195	22.5%	0.6%	0.3%	5.3%	7.05%	19.5%	7.03%	27.%
Расстегай с рыбой	100	14.2	9.1	33.2	178	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Какао	200	7.5	7.5	43.0	255	5.0%	2.3%	5.3%	3.25%	21.5%	28.0%	7.75%	7,0%
Хлеб	100	9,0	4,0	54.4	293	28%	0%	0%	0%	12%	13%	6,5	19%
<b>Итого</b>		<b>88,5</b>	<b>27,45</b>	<b>318,5</b>	<b>1820</b>	<b>56,2%</b>	<b>3,0%</b>	<b>10,85%</b>	<b>26,04%</b>	<b>64,15%</b>	<b>2401,1%</b>	<b>41,21%</b>	<b>54 76%</b>





**Обед**

День: четвертый - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Икра свекольная	150	1,5	6,0	10,5	108	1,65%	3,9%	0,3%	15,5%	4,8%	7,65%	7,05%	0,75%
Харчо	250	2,82	2,55	21,76	124	0,08%	8,1%	0,01%	0%	21,47%	58,16%	22,79%	0,84%
Азу	300	27,9	36,6	21,9	528,8	9,3%	20,1%	9,3%	45%	6%	45%	18%	33%
Корж молочный	100	6,9	11,4	64,4	384	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Чай хлеб	100	9,0	4,0	54,4	293	28%	0%	0%	0%	12%	13%	6,5%	19%
<b>Итого</b>		<b>48,12</b>	<b>60,55</b>	<b>172,96</b>	<b>1437,8</b>	<b>39,03%</b>	<b>32,1%</b>	<b>9,61%</b>	<b>60,5%</b>	<b>44,27%</b>	<b>123,8%</b>	<b>54,34%</b>	<b>53,59</b>

**Обед**

День: пятый - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат Витаминный	150	1.5	16,2	8,25	189,5	1.5%	37,65%	73.95%	15,6%	6.75%	6,15%	2,65%	10.95%
Суп с клецками	250	7.8	1.35	6.6	70.35	2.25%	1.8%	15%	1.8%	0.76%	7.8%	6.3%	3.75%
Шницель	100/50	16.5	39.2	9.9	456,2	27%	3.7%	7.8%	7.3%	4.8	24%	7%	12%
Соус красный основной	50	2,45	1,68	2,02	38,83	0,03%	3,12%	89%	1,3%	7,71%	0,2%	5,9%	0,69%
Курник	100	7.7	17.7	30.2	311	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6%	30%	0,6%	12%	9%	0%	0%	0%
Чай хлеб	100	9,0	4,0	54.4	293	28%	0%	0%	0%	12%	13%	6,5	19%
<b>Итого</b>		<b>44,45</b>	<b>80,13</b>	<b>130,97</b>	<b>1438,88</b>	<b>59,38%</b>	<b>76,27%</b>	<b>186,35</b>	<b>38%</b>	<b>30,02%</b>	<b>51,15%</b>	<b>28,35%</b>	<b>46,39%</b>

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. И доп. – СПб.: Профи, 2013. – 776 с.
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.