

**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся
 (детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей)
 Пошехонского аграрно-политехнического колледжа**

День 1 понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
536	Сосиски отварные	100		10,60	20	21,20	224,00	0,04	0	0	0	24,00	159	20,00	1,8
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	итого		57,69	24,04	27,98	104,68	629,26	0,38	0	0,02	0	65,8	526	137,5	8,81
Обед															
92	Салат из св.моркови.	100													
206	Суп картофельный (горох)	250		6,4	4,5	18,6	141	0,16	5	0,21	0,3	50	139	38	1,9
688	Рис отварной	200		4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
619	Тефтели из говядины	60		6,07	8,7	4,8	122,5	0,03	0,17	40	0	35	66,19	9,63	0,63
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб ржаной	60		3,3	0,5	21	140	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	итого		85,00	21,13	23,72	122,69	821,55	0,363	7,05	40,28	0,388	204,261	611,36	90,43	18,73
	всего			45,17	51,7	227,37	1450,81	0,743	7,05	40,3	0,388	270,061	1137,36	227,93	27,54

День 2 вторник

Неделя: первая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
378	Каша пшенная	200		8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02	0	1,62	216	0,04	3,24
ТТК	Гуляш из птицы	100		15,55	0	0,00	0,00	0	0	0	0	0,00	0	0,00	0
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
		итого	57,69	27,85	6,34	82,72	382,94	0,24	0	0,02	0	26,12	305	27,54	4,99
Обед															
100	Винегрет овощной	100		1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250 10		3,00	5,1	7,8	90,3	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,7
273	Макароны отварные	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
536	Сосиски отварные	100		10,60	20	21,20	224,00	0,04	0	0	0	24,00	159	20,00	1,8
759	Соус красный осн.	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	70		3,3	0,5	21	140	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Пирож с яблоками	75		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	85,00	22,92	39,3	103,85	783,77	0,43	55,27	34,22	0,461	175,52	460	126,92	6,54
		всего		50,77	45,64	186,57	1166,71	0,67	55,27	34,24	0,461	201,64	765	154,46	11,53

День 3 среда

Неделя: первая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
694	Пюре картофельное	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
486	Рыба тушеная в томатном соусе	100		15,03	8,5	7,08	162,5	0,1	3,63	0,01	0	56,45	258,33	64,75	1,04
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
		итого	57,69	22,61	15,4	70,04	443,50	0,38	27,85	34,01	0,261	130,25	462,79	129,25	4,13
ттк	Огурцы св. порционно	50		0,4	0,1	1,3	7								
197	Рассольник ленинградский со сметаной	250 200		0,9	1,5	17,3	138,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01
460	Котлета рубл. куриная	100		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
378	Греча отварная рассыпчатая	200		15,8	12,6	17,8	260	0,04	0	0	0	0	0	0	0
867	Компот из кураги	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
	Хлеб ржано-пшеничный	70		1	0,1	30,2	126	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого	85,00	35,42	28,68	162,64	1161,56	0,65	32,24	34,3	0,461	114,4	558,46	180,9	8,96

	Всего	58,03	44,08	232,68	1605,06	1,03	60,09	68,31	0,722	244,65	1021,25	310,15	13,09
--	-------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

День 4 четверг

Неделя: первая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
387	Печень по-строгановски	100		13,1	10,6	6,8	176	0	0	0	0	0	0	0	0
682	Рис отварной	200		4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
			итого	57,69	21,54	20	92,58	0,153	0	0,06	0,088	115,341	396	40,13	16,32
62	Салат из капусты с кукур.	50		1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
170	Борщ с капустой , картофелем говядиной и сметаной	250 10		1,625	4,4	10,75	90	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,25	20,44	0,643
ТТК	Бефстроганов из птицы	100		13,4	23,8	4,4	244	0,07	2,1	71	3,4	27,5	105,5	18,5	1,35
470	Картофель отварной	200		5	8,2	24	192	0,22	28,8	0	0	24	108	40	0,62
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб ржаной	70		3,3	0,5	21	140	0,1	0	0	0		89	27,5	1,35
ТТК	Булочка домашняя	50		3,65	6,3	25,65	185,5	0,05	0	4	2,1	7,5	27,5	5,5	0,35
			итого	85,00	28,425	48,28	119,58	0,525	67,93	75,075	5,74	142,19	407,46	127,1	5,003
			всего	49,965	68,28	212,16	1607,28	0,678	67,93	75,135	5,828	257,531	803,46	167,23	21,323

День 5 пятница

Неделя: первая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
334	Макаронны отварные с сыром	210		12,1	18,1	45	412	0,1	0	0	0	24	82	36	0,16
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
ТТК	Булочка домашняя	50		3,65	6,3	25,65	185,5	0,05	0	4	2,1	7,5	27,5	5,5	0,35
			итого	57,69	19,25	24,9	106,35	0,25	0	4	2,1	56	198,5	69	2,26
24	Салат из помидоровс лук.	100		1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
201	Суп картофельный с крупой (рис)	250 200		18,6	7,85	12,53	196,23	1,05	22,73	0,05	2,58	48,43	40,25	23,9	3,75
416	Котлета говяжья	50		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
378	Каша пшениная рассыпчатая	200		7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	0	21,88	83,19	16,06	0,75
859	Напиток яблочный	200		8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02	0	1,62	216	0,04	3,24
	Хлеб ржано-пшеничный	70		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
			итого	85,00	43,89	32,56	135,08	1,58	67,45	48,45	2,841	163,31	576,78	122,29	11,67
			всего	63,14	57,46	241,43	1721,15	1,83	67,45	52,45	4,941	219,31	775,28	191,29	13,93

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества		Углев.г.	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
536	Колбасные изделия вареные отв	100		10,60	20	21,20	224,00	0,04	0	0	0	24,00	159	20,00	1,8
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	итого		57,69	24,04	27,98	104,68	629,26	0,38	0	0,02	0	65,8	526	137,5	8,81
92	Салат из моркови с яблоками	100		1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
200	Суп картофельный	250		6,4	4,5	18,6	141	0,16	5	0,21	0,3	50	139	38	1,9
688	Макаронны отварные	200		4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
668	Котлета куриная	100		10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
528	Соус красный осн.	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
944	Чай с сахаром и лимоном	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб ржаной	70		3,3	0,5	21	140	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Ватрушка с яйцом	75		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого		85,00	25,66	35,02	139,09	923,05	0,373	6,88	0,28	0,388	193,261	704,17	100,8	19,9
	всего			49,7	63	243,77	1552,31	0,753	6,88	0,3	0,388	259,061	1230,17	238,3	28,71

День 7 вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества		Углев.г.	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
682	Рис отварная	200		4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
621	Биточки мясные рубленые паров	100		15,40	17	8,30	250,00	0,11	0	0,04	0	15,60	144,8	27,82	2,3
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	итого		57,69	23,84	26,4	94,08	648,18	0,263	0	0,06	0,088	130,941	540,8	67,95	18,62
55	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	1,196	21,85	40,02	13,3	0,57
216	Суп с макаронн изделиями с курой	250 25		8,70	4,1	14,9	108	0,05	1,3	0,1	0	12	82	12	0,9
378	Каша перловая рассыпч.	200		5,7	6,9	45,7	268,9	0,07	0	0,04	0	2	201	27,7	1,2
592	Печень туш.в соусе	100		13,5	9,2	18,6	159	0,19	12,7	0,05	1,9	30	139	17	2
859	Компот из яблок	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	70		3,3	0,5	21	140	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Пирожок с творогом	75		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	фрукт	75		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого		85,00	32,16	26,79	117,28	771,2	0,44	23,5	0,19	3,096	90,35	551,02	97,5	6,42
	всего			56	53,19	211,36	1419,38	0,703	23,5	0,25	3,184	221,291	1091,82	165,45	25,04

День 8 среда

Неделя: вторая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
694	Пюре картофельное	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
486	Рыба тушеная в томатном соусе	100		15,03	8,5	7,08	162,5	0,1	3,63	0,01	0	56,45	258,33	64,75	1,04
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
		итого	57,69	22,61	15,4	70,04	443,50	0,38	27,85	34,01	0,261	130,25	462,79	129,25	4,13
52	салат зеленый с огурцом	100		0	0	0	138,92	0,02	9,25	0	2,44	43,77	33,3	23,62	0,52
196	Рассольник домашний	250/10		0,9	1,5	17,3	138,3	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01
532	Птица отварная	100		18,6	17	27,26	244	0,04	1,4	0,04	0,4	33	156	19	1,2
714	Рагу овощное	200		2,9	7,8	18,1	152,2	0,1	34,6	0	0,08	43,3	62,2	15,6	1
944	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	70		3,3	0,5	21	140	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Пирожок с повидло	75		4,64	2,41	41,48	206,25	0,09	0,07	12,75	0	46,05	46,05	18,08	1,04
	фрукт	75													
		итого	85,00	30,54	29,21	139,84	1047,67	0,44	53,34	13,07	3,12	219,92	462,55	130,2	6,52
		всего		53,15	44,61	209,88	1491,17	0,82	81,19	47,08	3,381	350,17	925,34	259,45	10,65

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
688	Изделия макаронные отварные	200		6,98	8,94	46,4	294,00	0,107	0,00	0,06	0,087	69,7	88	10,319	0,013
672	Котлеты рубленые из птицы	100		12,13	17,40	9,86	245,00	0,05	0,33	80,00	0,00	70,00	132,38	19,25	1,26
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,30	0,50	21,00	70,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,50	89,00	27,50	1,35
		итого	57,69	22,61	26,84	91,96	637,00	0,257	0,33	80,06	0,087	164,2	309,38	57,069	3,023
58	Салат из свежих помидоров с луком	100		1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
170	Борщ с капустой , картофелем	250		1,625	4,4	10,75	90	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,25	20,44	0,643
	говядиной и сметаной	10													
561	Бефстроганов	100/75		19	13,1	6,9	225	0,09	1,1	0,03	2,3	161	210	28	1
708	Капуста тушеная	200		3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0	29,3	159,45	58,65	2,31
868	Компот из сухофруктов	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб ржаной	70		3,3	0,5	21	140	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
тк	Булочка домашняя	50		3,65	6,3	25,65	185,5	0,05	0	4	2,1	7,5	27,5	5,5	0,35
	Фрукт														
		итого	85,00	32,445	39,13	139,81	1098,5	0,665	68,1	46,105	4,64	261,2	568,68	157,88	6,673
		всего		55,055	65,97	231,77	1735,5	0,922	68,43	126,165	4,727	425,4	878,06	214,949	9,696

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
692	Картофель отварной	200		2,582	8,136	28,87	208,29	0,176	11,244	0,054	1,618	23,374	157,95	8,072	0,87
619	Тефтели мясные	100		7,70	14,1	11,90	205,30	0,05	3,36	0,05	0,27	31,63	92,6	20,87	1,2
943	Чай с сахаром	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	35		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	итого		57,69	13,782	22,736	76,47	511,59	0,326	14,604	0,104	1,888	79,504	339,55	56,442	3,82
79	Салат из белокочанной капусты с	100		1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
201	Суп картофель с крупой	250		18,6	7,85	12,53	196,23	1,05	22,73	0,05	2,58	48,43	40,25	23,9	3,75
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
615	Котлета говяжья	50		7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	0	21,88	83,19	16,06	0,75
759	Соус красный осн.	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1
859	Напиток яблочный	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	70		3,3	0,5	21	140	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Ватрушка с повидло	75		2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	0	9,75	26,75	10,88	0,68
	итого		85,00	44,4	29,67	143,91	1035,69	1,53	56,11	25,71	2,58	162,75	551,37	186,17	12,8
	всего			58,182	52,406	220,38	1547,28	1,856	70,714	25,814	4,468	242,254	890,92	242,612	16,62