

«Утверждаю»
Директор ОГАПОУ

«Шебекинский техникум

промышленности и транспорта»



Я.Ю.Вишневская
«31» августа 2021г.

Перспективное меню на осенне-зимний период 2021-2022 г.

ОГАПОУ «Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

1 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Суп молочный с крупой	250	5,91	6,23	22,24	167,63	0,25	10,3	22,0	2,27	2,70		0,05	0,05
769	Блинчики с маслом , сахаром	150/10/10	14,63	19,59	63,65	488,23	0,068	2,34	0,08	0,39	194,93	165,5	23,4	0,42
725	Какао	200	2,80	3,20	24,68	137,80	0,04	1,50	0,03	0,09	120,00	90,00	14,00	0,07
	ИТОГО		23,34	29,02	110,57	793,66	0,36	14,14	22,11	2,75	317,63	255,5	37,45	0,54

1 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
162	Суп гороховый с цыпленком	250/25	10,73	4,83	24,66	184,37	0,114	13,35	1,21	0,18	22,51	153,46	33,47	2,3
360	Рыба запеченная в соусе с овощами	100/125	18,41	14,36	16,06	266,00	0,06	2,83			62,8	376,8	86,35	1,26
525	Картофельное пюре	200	4,88	6,93	40,87	243,76	0,25	39,8	0,088	0,288	63,52	178,42	56,96	2,39
713	Чай	200			14,98	59,85								
	Конфеты шоколадные	30	0,87	3,21	22,98	120,3	0,009	0	0	0,69				
33	Сыр	30	6,9	13,5	0	149,10	0,01	0,51	0,08	0,1	320,00	172,8	16	0,35
1	Хлеб ржаной	120	9,24	2,88	64,08	319,2	0,16		0,012	2,64	42,0	189,6	56,4	4,68
110	Икра свекольная	100	2,1	7,99	11,89	128,21	0,05	16,7	0,009	0,28	45	61,36	28,6	1,77
	ИТОГО:		53,13	53,7	195,52	1470,79	0,653	73,19	1,399	4,178	555,83	1132,4	277,78	12,75
	ВСЕГО:		76,47	82,72	306,09	2264,45	1,011	87,33	23,51	6,93	873,46	1387,9	315,23	13,29

2 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
519	Вермишель отварная	200	7,74	6,4	52,0	295,96	0,12		0,03	1,47	15,7	64,05	11,03	1,12
39	Колбаса	100	11,7	22,8	0	252,00	0,22		0,01	0,3	29,58	181,56	22,44	1,74
713	Чай	200			14,98	59,85								
	вафли	40	1,28	1,12	32,04	140,00	0,04		0,14	1,1	30,25	105,6	6,6	1,38
33	Сыр	30	6,9	13,5	0	74,55	0,01	0,51	0,08	0,1	320,00	172,8	16,00	0,35
1	Хлеб ржаной	50	3,85	1,2	26,7	133,00	0,07		0,005	1,1	17,5	79,00	23,5	1,95
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,5	0,015	5,00	0,03	0,05	12,0	20,00	7,00	0,3
	ИТОГО		31,87	45,07	127,12	962,86	0,475	5,51	0,295	4,12	425,03	623,01	86,57	6,84

2 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
164	Суп с фрикадельками	250/35	11,11	8,38	24,72	217,63	0,196	27,73	1,2	0,68	41,21	53,58	223,18	3,43
233	Рагу овощное с говядиной	200/75	17,12	17,39	24,39	309,36	0,3	65,8	1,6	1,54	100,74	93,49	456,43	7,37
558	Соус	75	0,64	1,55	5,01	36,61	0,01	1,91	0,68	0,08	4,97	4,6	7,25	0,15
649	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	30,24	129,06	0,01	0,78		0,11	2,8	3,2	7,6	0,28
1	Хлеб ржаной	70	5,39	1,68	37,38	186,2	0,05		0,006	1,54	24,5	32,9	110,6	2,73
	Булочка сдобная	50,0	3,9	1,25	25,25	130,5	0,06				15,5	6,5	44,5	0,65
	Квашеная капуста	100	2,00	4,99	3,15	68,35	0,02	30,00			48,0	31,0	16,0	1,3
	ИТОГО		40,72	35,24	150,14	1077,71	0,646	126,22	3,486	3,95	237,72	225,27	865,56	15,91
	ВСЕГО		72,59	80,31	277,26	2040,57	1,121	131,73	3,781	8,07	662,75	848,28	952,13	22,75

3 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
284	Каша манная	200	7,87	11,76	47,32	325,4	0,25	10,3	22,0	2,27	2,7		0,05	0,05
326	Творожная запеканка со сметаной	200/30	41,17	45,58	33,2	569,21	0,126	1,14	0,24	1,15	349,8	451,8	50,24	1,12
651	Кисель	200			9,99	39,9								
	Бананы	200	3,00	0,20	42,00	178,00	0,08	20,00	40,00	0,80	24,00	56,00	80,00	1,20
	Булочка	50	3,9	1,25	25,25	130,5	0,06				15,5	44,5	6,5	0,65
	ИТОГО:		55,94	58,79	157,76	1243,01	0,516	31,44	62,24	4,22	392,00	552,3	136,79	3,02

3 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
133	Борщ с мясом говядины	250/25	6,94	8,72	15,55	146,8	0,1	15,1	1,18	0,58	63,58	170,39	41,58	3,2
493	Цыплята тушеные в соусе с овощами	100	19,58	13,85	7,32	231,73	0,14		0,08		19,6	411,6	49,00	5,9
513	Гречка	230	12,13	9,13	65,28	391,1	0,44		0,038	5,55	19,06	251,65	166,9	5,5
46	Салат из соленых огурцов	100	8,26	4,99	4,43	66,55	0,038	11,92	0,06	0,46	30,7	50,57	16,69	0,75
	Сок яблочный	200	1,0	0	18,2	76,00	0,02	4,0	0	0,2				
	Пряники	50	2,4	1,4	38,85	168,00	0,04				4,5	20,5		0,3
1	Хлеб ржаной	120	9,24	2,88	64,08	319,2	0,22		0,01	2,64	42,00	189,6	56,4	4,68
	ИТОГО:		59,55	40,97	213,71	1399,38	0,998	31,02	1,368	9,43	179,44	1094,31	330,57	20,33
	ВСЕГО		115,49	99,76	371,47	2642,39	1,514	62,46	63,608	13,65	571,44	1646,61	467,36	23,35

4 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
299,301	Макароны с сыром	290	16,22	22,65	65,06	528,2	0,096	0,71	0,333	2,28	261,9	347,7	159,9	2,7
1	Батон	50,0	4,0	0,45	24,45	117,5	0,080		0,0005		11,5	42,0	16,5	0,9
	Сливочное масло	20	0,12	16,5	0,18	149,6			0,0225		1,7	2,25	0,075	0,015
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	24,68	137,80	0,04	1,50	0,03	0,09	120,00	90,00	14,00	0,07
	ИТОГО:		23,14	42,8	114,37	933,1	0,216	2,21	0,386	2,37	395,10	481,95	190,475	3,685

4 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
167	Суп с клецками с мясом цыпленка	250/65/25	10,11	8,34	27,41	224,63	0,12	13,35	1,23	0,3	25,98	165,2	34,2	2,49
62	Салат из квашеной капусты	100	1,97	4,99	8,14	88,3	0,026	35,9		0,02	59,1	42,62	20,18	1,59
515	Рис	230	6,62	9,35	62,48	360,7	0,06		0,010	0,32	6,61	12,00	36,04	0,73
360	Рыба запеченная в соусе с овощами	75/100	13,84	10,77	12,05	199,5	0,060	2,83			62,8	376,8	86,35	1,26
644	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	30,24	123,06	0,01	0,78		0,11	2,8	7,8	3,2	0,28
1	Хлеб ржаной	60,00	9,24	2,88	64,08	319,20	0,16		0,012	2,64	42,00	189,6	56,4	4,68
	ИТОГО:		42,34	36,33	204,4	1315,39	0,436	52,86	1,252	3,39	199,29	794,02	236,37	11,03
	ВСЕГО		65,48	79,13	318,77	2248,49	0,652	55,07	1,638	5,76	594,39	1275,97	426,845	14,72

5 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
284	Каша пшеничная молочная	250	10,36	13,26	58,09	389,07	0,430	1,5	0,080	1,7	320,2	240,13	66,03	1,8
1	Батон	50,0	4,0	0,45	24,45	117,5	0,090		0,005	1,1	17,5	79,0	23,5	1,9
	Масло сливочное	20,0	0,12	16,5	0,18	149,6			0,0220		1,7	2,25	0,075	0,015
713	Чай	200			14,98	59,85								
	ИТОГО:		14,48	30,21	97,7	716,02	0,520	1,5	0,107	2,8	339,40	321,38	89,605	3,715

5 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
154	Рассольник с дыпленком со сметаной	250/25/ 15	8,27	9,42	29,76	236,43	0,48	18,6	0,16	0,48	41,93	196,69	68,03	3,05
466	Котлета говяжья	100	16,05	15,49	16,82	270,74	0,110	1,03	0,005	1,3	25,5	231,64	34,98	3,8
558	Соус	50	0,42	1,02	3,33	25,73	0,007	1,27	0,450	0,22	4,01	4,80	3,3	0,09
525	Картофельное пюре	200	4,85	6,97	40,28	241,6	0,260	41,07	0,09	0,5	60,5	178,4	56,9	2,4
75	Винегрет	100	1,30	60	7,8	92,00	0,38	11,92	0,06	0,46	30,7	50,57	16,69	0,75
	Сок	200,00	1,0	1,0	18,2	76,00	0,02	4,0	0,0	0,2				
	Пряники	50,00	2,4	1,4	38,85	168,00	0,04				4,50	20,5		0,3
1	Хлеб ржаной	120,00	9,24	2,88	64,08	319,20	0,21		0,012	2,64	42,00	189,6	56,4	4,68
	ИТОГО:		43,53	44,18	219,12	1429,7	1,508	77,89	0,777	5,58	209,14	872,2	236,3	14,3
	ВСЕГО		58,01	74,39	316,82	2145,72	2,028	79,39	0,884	8,6	548,54	1193,58	325,905	18,79

6 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
282	Каша гречневая с маслом, сахаром	200/10/ 10	10,57	10,42	66,8	402,43	0,440		0,018	5,55	17,53	249,6	166,83	5,5
719	Кофейный напиток	200,0	2,8	3,2	24,68	137,8	0,040	1,5	0,025	0,09	120,00	90,0	14,00	0,07
33	Сыр	30,0	6,9	13,5	0	149,1	0,009	0,9	0,1200	0,09	332,8	172,8	16,000	0,380
1	Батон	50	4,00	0,45	24,45	117,50	0,06				15,50	44,50	6,50	0,65
	Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6			0,022		1,70	2,25	0,075	0,015
	ИТОГО:		24,39	44,07	116,11	956,43	0,549	2,4	0,185	5,73	487,53	559,15	203,405	6,615

6 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
160	Суп гречневый с цыпленком	250/25	7,96	4,79	25,58	176,48	0,234	25,1	1,22	0,92	32,33	227,07	68,67	2,74
537	Капуста тушеная с говядиной	200/75	18,96	16,3	22,03	272,72	0,400	89,5	1,020	1,5	196,07	475,67	92,10	7,76
644	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	30,24	123,06	0,01	0,78		0,11	2,8	7,6	3,2	0,28
	Яблоки	100	0,2	0,36	8,0	37,0	0,010	10	0,02		16,00	11,00	9,00	2,3
1	Хлеб ржаной	120	9,24	2,88	64,08	319,20	0,2		0,012	2,6	42,0	189,6	56,4	4,7
	ИТОГО:		36,92	24,33	149,93	928,46	0,854	125,4	2,272	5,13	289,2	910,94	229,37	17,78
	ВСЕГО		61,31	68,4	266,04	1884,89	1,403	127,78	2,457	10,86	776,73	1470,09	432,775	24,4

7 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
25	Картофельное пюре	200	4,85	6,97	40,28	241,77	0,250	39,8	0,088	0,29	66,5	178,42	56,9	2,39
60	Рыба запеченная в соусе с овощами	75/100	13,81	10,77	12,05	199,5	0,030	0,57			46,40	278,4	63,80	0,92
10	Икра свекольная	100,0	1,83	7,93	13,04	145,3	0,050	16,7	0,0090	0,28	45,00	61,36	28,600	1,770
14	Чай с медом и лимоном	200/20/ 7	0,22	0,007	16,27	67,11	0,003	3,20	0,008		3,20	1,76	0,96	0,05
	Булочка	50	4,1	2,65	26,85	150	0,060				15,50	44,5	6,500	0,650
	Масло сливочное	20	0,12	16,5	0,18	149,6			0,020		1,70	2,25	0,075	0,015
	ИТОГО:		24,93	44,827	108,67	953,28	0,393	60,27	0,125	0,57	178,30	566,69	156,835	5,795

7 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
133	Борщ с мясом говядины со сметаной	250/25/ 10	6,68	10,11	13,56	171,65	0,100	27,4	0,08	0,95	59,35	160,12	30,18	2,95
503	Плов с цыпленком	290	18,58	16,36	41,06	385,36	0,520	0,03	0,060	5,85	47,6	668,01	217,61	8,53
72	Оладьи с маслом, сахаром	150/10/ 10	12,43	21,87	79,92	565,41	0,37	1,30	0,07	0,6	113,51	88,65	14,74	0,19
644	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	30,24	123,06	0,010	0,78		0,1	2,80	7,60	3,20	0,28
	Хлеб ржаной	120	9,24	2,88	64,08	319,20	0,22		0,010	2,35	42,0	189,6	56,4	4,68
	ИТОГО:		47,49	51,22	228,86	1564,68	1,220	29,51	0,220	9,85	265,26	1113,98	322,13	16,63
	ВСЕГО		72,42	96,047	337,53	2517,96	1,613	89,78	0,345	10,42	443,56	1680,6	478,965	22,42:

8 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
326	Запеканка творожная со сметаной	200/30	36,42	29,54	33,21	551,13	0,200	1,17	0,370	2,4	380,74	547,91	57,49	1,46
	Зефир	40	0,32	0	31,32	121,6								
	Пирожок с повидлом	100	5,3	2,1	61,00	284,00	0,06				15,50	44,5	6,50	0,650
	Яблоки	100	0,20	0,360	8,00	37,00	0,010	10,00	0,020		16,00	11,00	9,00	2,20
651	Кисель	200			4,99	39,9								
	ИТОГО:		42,24	32,00	138,52	1033,63	0,270	11,17	0,390	2,4	412,24	603,41	72,99	4,31

8 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
156	Суп рыбный	250/35	8,04	5,37	24,34	177,1	0,210	22,86	1,2	0,52	109,46	234,16	69,31	2,01
442	Жаркое по-домашнему со свиной	300	20,22	21,08	36,83	416,41	0,440	65,86	4,700	1,94	89,51	456,59	95,49	7,37
	Огурцы соленые	50	0,15	0,1	1,3	5,50	0,02	5,00	0,03	0,1	12	14,5	5	0,35
	Кефир	200	5,8	5,0	7,80	106,00	0,080	1,4	0,0002		252,00	0,02	30,00	
	Пряники	50	2,40	1,4	38,85	168,00	0,04				4,5	20,5		0,3
1	Хлеб ржаной	120	9,24	2,88	64,08	319,20	0,19		0,010	2,64	42,0	189,6	56,4	4,68
	ИТОГО:		45,85	35,83	173,2	1192,21	0,980	98,12	5,9402	5,2	509,47	915,37	256,2	14,71
	ВСЕГО		88,09	67,830	311,72	2225,84	1,250	109,29	6,3302	7,6	921,71	1518,78	329,190	19,021

9 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
307	Омлет	165	39,39	55,9	4,27	624,4	0,140	0,68	0,470	3,34	484,75	361,8	27,6	4,19
	Икра кабачковая	100	2,00	9,0	8,54	122,0	0,030	9,6	0,028	2,1	32,00	30,0	13,00	0,8
1	Хлеб ржаной	50	3,85	1,2	26,70	133,00	0,09		0,01	1,1	17,50	79,0	23,52	1,950
	печенье	50	3,75	5,900	37,20	218,00	0,005		66,000	0,50	21,50	61,00	11,00	0,90
	бананы	200	3,0	0,2	42,00	178,00	0,080	20	40,000	0,8	24,00	56,0	80,000	1,200
	вафли	40	1,28	1,12	32,04	140,00	0,040		0,140	1,1	30,25	105,6	6,60	1,38
713	чай	200			14,98	59,85								
	ИТОГО:		53,27	73,32	165,73	1475,25	0,385	30,28	106,648	8,94	610,00	693,4	161,72	10,42

9 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийно сть ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
163	Суп вермишелевый с говядиной	250/25	7,87	5,77	26,1	187,03	0,170	19,11	1,19	0,87	30,78	202,46	42,43	2,8
493	Цыплята тушеные в соусе	100	19,58	13,85	7,32	231,73	0,080	0,03	0,020	0,3	28,00	416,36	50,71	3,03
513	Гречка	230	12,13	9,13	65,28	391,10	0,44		0,04	5,55	19,6	251,65	166,9	5,5
	Зеленый горошек	100	5,0	0,2	13,30	75,00	0,250	14,2	0,3500	0,5				
	Сок	200	1,00	0	18,2	76,00	0,02	4,00	0,000	0,2				
	Пирожок с повидлом	100	5,30	2,1	61,00	284,00	0,08			0,98	11,5	42,0	16,5	0,9
1	Хлеб ржаной	120	9,24	2,88	64,08	319,20	0,22		0,010	2,35	42,0	189,6	56,4	4,68
	ИТОГО:		60,12	33,93	255,28	1564,06	1,260	37,34	1,61	10,75	131,88	1102	332,94	16,91
	ВСЕГО		113,39	107,250	421,01	3039,31	1,645	67,62	108,258	19,69	741,88	1795,47	494,660	27,330

10 день

ЗАВТРАК

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
284	Каша рисовая молочная	250	7,3	12	56,95	364,17	0,080	1,5	0,025	0,32	124,0	165,0	39,0	0,567
725	какао	200	2,80	3,2	24,68	137,8	0,040	1,5	0,025	0,09	120,00	90,0	14,00	0,067
1	Батон с маслом	50/20	4,12	16,95	24,63	267,10	0,018		0,0100	2,2	35,00	158,00	47,00	3,900
33	Сыр	30	6,90	13,500	0,00	149,10	0,010	0,50	0,080	0,10	330,00	180,00	15,00	0,40
	ИТОГО:		21,12	45,65	106,26	918,17	0,148	3,5	0,140	2,71	609,00	593,00	115,00	0,00

10 день

ОБЕД

№ рец..	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Основные пищевые вещества			Калорийность ккал	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из квашеной капусты	100	1,63	4,99	2,73	64,74	0,020	30,0			48,0	31,0	16,0	1,3
160	Суп пшенный с цыпленком	250/25	10,65	7,32	23,92	206,08	0,238	12,72	1,255	0,674	30,7	219,7	52,20	2,89
360	Рыба запеченная с овощами	75	12,45	5,56	3,71	114,00	0,13	2,16	0,012		48,00	288,00	66,00	0,96
581	Соус	100	1,51	4,6	9,33	84,66	0,100	3,00	2,40	0,18	18,80	24,00	12,50	0,32
525	Картофельное пюре	200	4,88	6,7	40,87	243,76	0,24	39,50	0,058	0,29	66,0	176,00	56,6	2,32
1	Хлеб ржаной	120	9,24	2,88	64,08	319,20	0,9		0,012	2,6	42,0	190,00	56,00	4,7
644	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	30,24	123,06	0,01	0,80		0,1	2,8	7,60	3,20	0,28
	ИТОГО:		41,29	32,00	175,3	1159,11	1,600	88,18	3,7000	3,8	256,3	936,3	262,5	12,77
	ВСЕГО		62,04	77,650	281,14	2073,67	1,786	91,68	3,8770	6,554	865,3	1529,3	377,500	17,70

Меню составлено на основании сборника: Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2008 год. Санкт-Петербург: Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.

Заведующая производством (шеф-повар)

О.А.Шевцова

Калькулятор

Е.А.Никитченко

Примечание:

- С 1 марта все овощи подвергаются термической обработке (тушение).
- Свежие огурцы и помидоры в виде салатов и порционно.
- Соль йодированная – 2 гр. в сутки .
- С-витаминизация (третьих блюд).