

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Неделя: Первая
Сезон: май-октябрь
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энерг ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
1Понеделник																	
200	Суп картофельный, зелень (200/5)	255	2,4	2,6	22,7	131,6	0,13	16,16	0,09	1,24	27,49	61,70	32,00	0,61			
48	Колбаса (порциями) отварная	50	6,0	10,0	0,0	114,0	0,11	0,00	0,01	0,15	14,50	89,00	11,00	0,85			
759	Соус красный основной	50	0,60	1,00	3,10	24,0	0,01	1,40	0,00	0,00	10,00	46,00	4,00	0,40			
378	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,94	4,8	41,2	230,5	0,18	0,00	0,00	0,66	25,20	158,1	36,03	2,65			
304	Кукуруза отвар (конс) с маслом слив	50	1,01	1,57	5,51	63,50	0,01	1,20	0,00	0,02	21,20	20,82	13,00	0,18			
42	Сыр порциями (Российский)	30	6,9	8,4	0,0	103,2	0,01	0,21	0,10	0,09	264,3	150,0	10,50	0,30			
943	Чай с сахаром (200/15)	215	0,20	0,1	14,97	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87			
	Хлеб пшеничн в/с/йодир (60/40)	100	8,06	1,48	49,28	241,2	0,07	0,00	0,01	1,12	43,20	182,6	42,60	2,76			
	Итого:	900	32,15	29,95	136,69	969,26	0,523	19,069	0,209	3,274	411,2	716,5	153,5	8,619			
	норма/среднее значение	800	30,0	30,66	127,7	884,0	0,46	22,75	0,30	4,00	390,0	390,0	97,50	5,85			
	отклонение	100	2,15	-0,71	9,02	85,26	0,06	-3,68	-0,09	-0,73	21,25	326,5	56,03	2,77			
2 Вторник																	
204	Суп картофельный с крупой, зелень	255	2,66	2,71	22,1	129,5	0,10	14,43	0,09	1,20	27,85	78,0	33,50	0,65			
586	Мясо тушенное (свинина) (50/75)	125	11,36	25,02	4,6	245,3	0,40	2,91	0,00	2,29	14,28	133,8	26,59	1,85			
378	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	9,03	6,48	40,81	257,3	0,31	0,01	1,46	0,57	18,60	210,9	142,8	5,72			
50	Икра кабачковая (баклажан)	50	0,50	3,5	3,50	48,5	0,01	3,50	0,08	1,55	20,50	18,50	7,50	0,35			
858	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,18	0,10	6,9	28,2	0,02	6,00	0,00	0,12	9,60	7,80	5,40	1,32			
1008	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,10	0,00	24,20	102,4	0,01	6,00	0,00	12,50	11,51	5,75	3,82	0,12			
	Хлеб пшеничн в/с/йодир (60/40)	100	8,06	1,48	49,28	241,2	0,07	0,00	0,01	1,12	43,20	182,6	42,60	2,76			
	Итого:	940	31,89	39,29	151,41	1052,5	0,921	32,845	1,637	19,35	145,5	637,3	262,2	12,77			
	норма/среднее значение	800	30,0	30,66	127,7	884,0	0,46	22,75	0,30	4,00	390,0	390,0	97,50	5,85			
	отклонение	140	1,89	8,63	23,74	168,45	0,46	10,10	1,34	15,35	-244,5	247,3	164,71	6,92			

[illegible]

424	Яйцо отварное	20	2,56	2,32	0,14	31,74	0,01	0,00	0,01	0,12	11,11	38,78	2,42	0,21
	Кондитерское изделие	35	1,72	1,33	27,06	127,1	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	3,50	0,32
	Сок фруктовый или нектар	200	0,8	0,8	22,4	90,0	0,02	4,00	0,01	0,20	53,61	32,00	12,11	1,20
	Хлеб пшеничный в/с/йодир (60/40)	100	8,06	1,48	49,28	241,2	0,07	0,00	0,01	1,12	43,20	182,6	42,60	2,76
	Итого:	955	38,05	30,61	170,83	1087,4	0,692	47,92	11,2	7,572	235,2	736,3	160,1	13,0
	норма/среднее значение	800	30,0	30,66	127,7	884,0	0,46	22,75	0,30	4,00	390,00	390,0	97,50	5,85
	отклонение	155	8,05	-0,05	43,16	203,36	0,23	25,17	10,90	3,57	-154,8	346,3	62,6	7,17
Неделя: Вторая														
6 Понедельник														
204	Суп картофельный с крупой, зелень	255	2,66	2,71	22,12	129,5	0,10	14,43	0,09	1,20	27,85	78,00	33,50	0,65
536	Сосиска "Ганновская" отварная	50	5,50	9,00	2,00	110,0	0,02	0,00	0,00	0,25	12,50	69,50	7,50	0,90
759	Соус красный основной	50	0,44	1,04	3,39	24,5	0,01	1,40	0,00	0,48	2,87	6,95	3,31	0,11
378	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	9,03	6,48	45,02	227,4	0,31	0,01	1,46	0,57	14,88	210,9	142,8	5,72
79	Салат из свежих овощей	100	1,68	5,09	9,69	91,3	0,03	39,01	1,12	2,34	51,32	32,66	16,62	0,66
42	Сыр порциями (Российский)	30	7,35	8,55	0,0	103,2	0,01	0,21	0,08	0,09	264,0	150,0	10,50	0,36
943	Чай с сахаром (200/15)	215	0,20	0,1	14,97	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
	Хлеб пшеничный в/с/йодир (60/40)	100	8,06	1,48	49,28	241,2	0,07	0,00	0,01	1,12	43,20	182,6	42,60	2,76
	Итого:	950	34,91	34,41	146,47	988,38	0,549	55,153	2,75	6,051	422,0	738,8	261,2	12,0
	норма/среднее значение	800	30,0	30,66	127,7	884,0	0,46	22,75	0,30	4,00	390,0	390,0	97,50	5,85
	отклонение	150	4,91	3,75	18,80	104,4	0,09	32,40	2,45	2,05	32,02	348,8	163,7	6,18
7 Вторник														
216	Суп с макарон издел (без картошки)	250	2,41	5,25	16,04	120,48	0,05	1,58	0,00	2,50	9,00	27,12	8,45	0,44
586	Мясо тушенное (свинина) (50/75)	125	11,36	25,02	4,6	245,3	0,40	2,91	0,00	2,29	14,28	133,8	26,59	1,85
378	Каша рассыпчатая (пшениая)	150	7,24	5,37	41,65	233,5	0,25	0,00	0,75	0,08	17,40	141,3	49,83	1,63
58	Салат из свежих помидоров	100	1,751	4,142	5,8	60,0	0,06	23,31	0,51	0,43	51,94	44,66	20,20	0,95
	Кондитерское изделие	35	1,72	1,33	27,06	127,1	0,03	0,00	0,00	0,53	4,20	18,55	3,50	0,32
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,2	30,60	118,20	0,02	2,60	18,00	0,40	10,80	6,80	5,80	1,60
	Хлеб пшеничный в/с/йодир (60/40)	100	8,06	1,48	49,28	241,2	0,07	0,00	0,01	1,12	43,20	182,6	42,60	2,76
	Итого:	960	32,74	42,79	174,98	1145,7	0,879	30,395	19,28	7,348	150,8	554,8	157	9,546
	норма/среднее значение	800	30,0	30,66	127,7	884,0	0,46	22,75	0,30	4,00	390,0	390	97,50	5,85
	отклонение	160	2,74	12,13	47,31	261,75	0,42	7,645	18,98	3,35	-239,2	164,8	59,47	3,70

8 Среда														
170	Борщ с капустой и картофелем/зелень5	255	1,899	5,165	12,54	106,91	0,06	19,43	0,09	2,34	35,43	45,29	26,55	0,67
	сметана	12,5	0,34	2,50	0,5	20	0,00	0,04	0,02	0,00	10,75	7,5	1,00	0,03
472	Хек (минтай) отварной	75	13,42	1,81	0,5	70,2	0,09	0,30	0,00	0,39	29,60	143,2	27,22	0,64
806	Соус Польский	50	1,27	11,3	1,39	111,9	0,01	0,00	0,03	0,20	6,22	19,24	1,24	0,25
413	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	223,4	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
126	Икра свекольная или морковная	100	2,32	4,1	14,25	92,8	0,05	9,88	0,01	1,32	45,68	62,60	30,41	1,82
858	Фрукты свежие	50	0,15	0,08	5,75	24,0	0,02	5,00	0,00	0,10	8,00	6,50	4,50	1,10
943	Чай с сахаром (200/15)	215	0,20	0,1	14,97	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
	Хлеб пшеничн в/с/йодир (60/40)	100	8,06	1,48	49,28	241,2	0,07	0,00	0,01	1,12	43,20	182,6	42,60	2,76
	Итого:	1008	32,76	33,93	127,58	951,67	0,353	34,748	0,161	7,422	196,3	509,7	145,4	8,874
	норма/среднее значение	800	30,0	30,66	127,7	884,0	0,46	22,75	0,30	4,00	390,0	390	97,50	5,85
	отклонение	208	2,76	3,27	-0,09	67,665	-0,11	12,00	-0,14	3,42	-193,7	119,7	47,92	3,02
9 Четверг														
204	Суп картофельный с крупой, зелень	255	2,66	2,71	22,12	129,5	0,10	14,43	0,09	1,20	27,85	78,00	33,50	0,65
643	Птица тушеная в соусе(75/75)	150	15,26	14,83	7,66	191,3	0,13	4,08	15,00	2,18	24,24	89,79	24,08	0,86
378	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,94	4,8	41,2	230,5	0,18	0,00	0,00	0,66	25,20	158,1	36,03	2,65
79	Салат из свежих овощей	100	1,68	5,1	9,69	91,3	0,03	39,01	1,12	2,34	51,32	32,66	16,62	0,66
424	Яйцо отварное	20	2,56	2,32	0,14	31,74	0,01	0,00	0,01	0,12	11,11	38,78	2,42	0,51
959	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,11	148,5	0,04	1,30	22,01	0,11	125,72	116,2	31,00	1,04
	Хлеб пшеничн в/с/йодир (60/40)	100	8,06	1,48	49,28	241,2	0,07	0,00	0,01	1,12	43,20	182,6	42,60	2,76
	Итого:	975	41,03	34,34	155,16	1064	0,573	58,81	38,23	7,736	308,6	696,1	186,2	9,116
	норма/среднее значение	800	30,0	30,66	127,7	884,0	0,46	22,75	0,30	4,00	390,00	390,0	97,50	5,85
	отклонение	175	11,03	3,68	27,49	180,04	0,11	36,06	37,93	3,74	-81,4	306,1	88,75	3,27
10 Пятница														
206	Суп картофельный с горохом	250	5,82	5,375	22,37	161,15	0,24	7,88	0,00	2,21	26,10	108,4	37,60	1,70
586	Мясо тушенное (говядина) (50/75)	125	17,03	15,63	4,7	226,3	0,05	1,91	0,00	2,61	23,78	128,4	24,32	1,18
378	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,60	5,25	38,7	216,0	0,03	0,00	0,00	0,03	15,00	76,50	27,00	0,60
50	Икра кабачковая (баклажан)	50	0,50	3,5	3,50	48,5	0,01	3,50	0,08	1,55	20,50	18,50	7,50	0,35
469	Запеканка из творога	75	12,04	7,96	10,01	157,8	9,04	0,36	0,01	0,67	119,15	163,7	17,37	0,41
	сметана	10	0,27	2,00	0,36	16,00	0,00	0,03	0,02	0,00	8,60	6,00	0,80	0,02

[illegible]

Для обучающихся по очной форме обучения по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих) в государственных профессиональных организациях Ростовской области, в соответствии с действующим законодательством в рамках реализации государственной программы Ростовской области «Развитие образования» (за исключением детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей), рассчитана исходя из среднего размера стоимости питания в день – 78,80 рублей (Приказ Министерства общего и профессионального образования РО от 24.12.2024г. № 1218)

Исп.: сестра диетическая
Шереметьева И.А.