ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009E1818124338BABF07E4CE3CEF531FA6
Владелец: Худикова Нила Леонидовна
Действителен: с 07.08.2025 до 31.10.2026

Утверждено:
Директор ГБПОУ РК
Евпаторийский техникум строительных
технологий и сферы обслуживания
_____Н.Л. Худикова
«___» _____ 2025 г.

Основное (организованное) 10 дневное меню для детей, многодетных и малообеспеченных семей, обучающихся в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждения Республики Крым. «Евпаторийский техникум строительных технологий и сферы обслуживания»

Зима

(От 15 лет и старше)

5-и разовое питание

Постановление Совета Министров РК от 25.12.2020 г. №856

СанПин 2.3 /2.4.3590-20 (приложение 3)

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
210	Омлет натуральный	105	9.75	17.37	1.84	202.7	0.07	0.18	227.19	0.52	72.16	158.04	11.22	1.84
198	Горошек конс. Отварной	50	4.52	0.02	11.6	68.6	0.16	0	0	0.15	30.9	70.2	20.5	1.56
175	Каша вязкая из пшена и риса	210	6.08	11.18	33.48	260	0.1	0.96	54.8	16.7	133.38	156.72	37.22	0.81
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.15	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.10	0.90	0	0	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
	Всего:		**30.44**	**42.35**	**95.91**	**903.13**	**0.6**	**2.04**	**321.99**	**18.02**	**513.14**	**650.89**	**116.19**	**6.88**

Обед: 35 %

47	Салат из квашеной капусты	150	2.48	7.28	9.4	128.5	0.05	5.2	0	104.51	23.1	30.6	21.9	0.98
88	Щи из свежей капусты со сметаной (прокипеченой)	300/10	2.16	6.05	9.67	109.8	0.07	19	0	1	60	60	27	1.00
145	Картофель тушоный с лук.	200	4.10	14.10	28.10	260.00	0.20	23.90	16.00	5.60	44.26	112.90	38.20	1.62
235	Шницель рыбный натур.	110	13.84	15.34	9.14	230.0	0.62	4	56	6	71	221	19	3.08
398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**30.44**	**43.63**	**113.73**	**1067.5**	**1.76**	**56.50**	**72.36**	**117.82**	**236.14**	**535.18**	**133.76**	**11.34**

	Итого:		**60.88**	**85.98**	**209.64**	**1970.59**	**2.36**	**58.54**	**394.35**	**135.84**	**749.28**	**1186.07**	**249.95**	**18.22**

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
258	Мясо духовое	179	12.92	31.35	15.35	397.00	0.39	5.35	0.00	3.13	30.72	185.20	45.65	2.96
222	Пудинг из творога	100	10.3	8.7	17.8	191.25	0.16	0.26	52.37	59.77	106.7	26.25	18.63	0.73
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.10	0.90	0	0	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
	Всего:		**37.61**	**46.58**	**81.99**	**894.08**	**0.82**	**6.51**	**52.37**	**63.55**	**411.72**	**474.38**	**111.53**	**6.34**

Обед: 35%

67	Винегрет овощной	100	1.65	6.18	8.4	94.8	0.06	10.25	0	106	23.2	44.97	20.75	0.85
102	Суп картофельный с фасолью	300	6.58	6.32	19.80	177.9	0.20	7	0	3	51	106	43	2.46
282	Оладьи из печени	110	18.69	22.56	7.64	328.0	0.26	95	7926	7	24	273	18	14.02
305	Рис припущеный	100	2.43	2.86	24.47	133.3	0.06	0.00	0	16	78	223	49	2.73
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**37.61**	**39.67**	**149.14**	**1215.2**	**1.45**	**132.93**	**7926.36**	**132.46**	**264.26**	**789.31**	**185.69**	**27.01**

	Итого:		**75.22**	**86.25**	**231.13**	**2109.24**	**2.27**	**139.44**	**7978.73**	**196.01**	**675.98**	**1263.69**	**297.22**	**33.35**

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
288	Птица отварная	75	16	17.6	0.32	223.6	0.2	1.6	63.27	74.18	38.18	113.8	13.82	1.29
128	Картофельное пюре	105	2.17	6.41	12.58	121	0.08	12.46	35	45	26.16	60.92	19.18	0.72
379	Кофейный напиток мол	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.31	20	0	125.7	90	14	13
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.15	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
	Всего:		**29.47**	**35.46**	**68.23**	**710.03**	**0.49**	**15.37**	**158.27**	**119.83**	**226.74**	**350.65**	**66.25**	**17.48**

Обед: 35 %

45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.24	6.27	59.6	0.02	18.84	0	19.94	28.83	27.77	28.03	0.59
98	Суп крестьянский с крупой	300	1.7	5.9	7.3	91.5	0.05	11.8	0	2.7	43.05	40.2	17.01	0.69
256	Мясо тушеное	110	11.63	30.98	2.81	335.5	0.30	0	0	103	21	139	25	1.63
203	Макароны отв.с маслом сл	180	6.50	6.94	21.92	234.9	0.06	0	0	39	15	45	10	0.97
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.20	20.70	88.2	0.01	100.00	0	1	21	3	3	0.60
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**29.47**	**48.92**	**115.82**	**1158.0**	**1.30**	**150.83**	**0.36**	**166.07**	**183.94**	**374.88**	**120.87**	**10.74**

	Итого:		**58.94**	**84.38**	**184.05**	**1868.04**	**1.79**	**166.20**	**158.63**	**285.90**	**410.68**	**725.53**	**187.12**	**28.22**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
209	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
121	Суп молочный пшенный	200	2.97	3.57	6.14	71.2	0.036	0.66	26.4	29.2	127.6	90.94	14.14	0.12
306	Кукуруза конс. Отварная	20	0.57	0.54	1.15	11.84	0.008	1.94	2.8	0.045	4.78	12.26	7.03	0.14
132	Фасоль овощная отварная	50	1.6	1.78	2.96	34.28	0.02	5.38	9.52	0.13	1308	34.09	11.17	9.52
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.10	0.90	0	0	240.00	180.00	28.00	0.20
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.15	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
15	Сыр твердый	30	6.96	8.85	0	108	0.01	0.21	78	86.4	264	150	10.5	0.3
	Всего:		**36.53**	**33.12**	**59.52**	**660.15**	**0.374**	**9.09**	**256.72**	**116.665**	**2003.08**	**630.02**	**94.89**	**13.75**

Обед: 36,16 %

42	Салат картофельный с солеными огурцами и з/г	120	2.09	7.4	1.1	119.4	0.15	15.65	0	3.2	19.09	56.78	22.46	0.89
102	Суп картофельный с горохом	300	6.58	6.30	19.80	177.9	0.27	7	0	3	51	105	43	2.40
287/330	Голубцы из говядины	316	20.00	16.44	33.80	364.0	0.14	28.30	55	1	107	255	68	2.40
398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**36.53**	**31.00**	**112.12**	**1000.5**	**1.38**	**54.85**	**55.76**	**7.72**	**214.29**	**528.38**	**161.16**	**10.35**

	Итого:		**73.06**	**64.12**	**171.64**	**1660.61**	**1.75**	**63.94**	**312.48**	**124.39**	**2217.37**	**1158.40**	**256.05**	**24.10**

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
222	Пудинг из творога	100	10.3	8.7	17.8	191.25	0.16	0.26	52.37	59.77	106.7	26.25	18.63	0.73
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.15	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
121	Суп молочный с кукур. круп	210	3.1	0.03	6.4	74.7	0.03	0.68	27.7	0.01	133.9	94.9	14.7	0.12
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
	Всего:		**29.73**	**17.53**	**78.79**	**592.78**	**0.36**	**0.94**	**120.07**	**60.44**	**291.5**	**211.48**	**54.98**	**3.68**

Обед: 35 %

55	Салат из свеклы и солеными огурцами	100	1.65	6.07	3.7	85	0.05	57.4	0	10.6	22.07	22.2	15.5	0.7
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	342	3.00	3.80	21.05	145.0	0.16	15	0	2	41	99	41	1.50
232	Рыба запеченная в сметаном соусе	175	12.29	12.62	26.63	279.0	0.56	0	42	84	67	197	33	1.92
128	Картофельное пюре	200	4.13	12.2	23.98	230.47	0.19	23.73	66.66	79.88	55.54	116.03	36.53	1.73
398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**29.73**	**36.35**	**152.38**	**1172.6**	**1.84**	**120.41**	**108.91**	**176.73**	**254.51**	**566.59**	**171.79**	**14.91**

	Итого:		**59.46**	**53.88**	**231.17**	**1765.37**	**2.20**	**121.35**	**228.98**	**237.17**	**546.01**	**778.07**	**226.77**	**18.59**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
219/326	Сырники творожные с молочным соусом	160	20.04	17.6	16.3	304	0.08	0.46	74.2	2.96	198.1	256	28.7	0.8
379	Кофейный напиток мол	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.31	20	0	125.7	90	14	13
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.15	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
	Всего:		**32.33**	**29.05**	**71.63**	**669.43**	**0.29**	**1.77**	**134.2**	**3.61**	**360.5**	**431.93**	**61.95**	**16.27**

Обед:35 %

67	Винегрет овощной	100	1.65	6.18	8.4	94.8	0.06	10.25	0	106	23.2	44.97	20.75	0.85
99	Суп из овощей со сметаной (прокипяченной)	300/6	1.90	5.98	10.90	114.3	0.08	12	0	3	42	59	25	0.93
295	Котлеты рубл. из птицы	100	15.20	13.60	13.50	237.2	0.08	0	20	0	44	9	26	2.20
171	Каша гречневая	105	5.80	6.23	26.11	183.8	0.13	0.00	26	0	17	138	109	3.08
360	Кисель из джема	200	0.12	0.00	30.60	120.0	0.00	1	0	0	14	10	4	0.09
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
	Всего:		**32.33**	**33.65**	**146.33**	**1098.4**	**1.21**	**43.42**	**46.56**	**110.42**	**194.90**	**379.57**	**222.70**	**13.41**

	Итого:		**64.66**	**62.70**	**217.96**	**1767.84**	**1.50**	**45.19**	**180.76**	**114.03**	**555.40**	**811.50**	**284.65**	**29.68**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25%

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
204	Макароны с сыром	170	5.85	13.53	37.52	284.24	0.06	0.18	97.92	108.93	250.92	171.76	17.27	1.16
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.10	0.90	0	0	240.00	180.00	28.00	0.20
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
	Всего:		**42.87**	**20.06**	**86.36**	**590.07**	**0.33**	**1.08**	**97.92**	**109.58**	**525.22**	**434.69**	**64.52**	**3.81**

Обед:35 %

47	Салат из квашеной капусты	150	2.48	7.29	9.40	128.50	0.05	52.00	0.00	25.15	41.60	30.60	21.50	0.98
106	Супс рыбными фрикадельками	360	3.16	4.00	22.16	152.6	0.17	16	0	2	35	102	42	1.58
265	Плов из говядины	150/75	24.73	25.33	39.03	483.0	0.16	2	20	264	21	300	59	3.97
398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
406	Пирожок с картофелем	75	4.64	5.02	27.51	174.0	0.06	0.68	12	13	17	56	21	0.96
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**42.87**	**42.50**	**155.52**	**1277.3**	**1.26**	**74.50**	**32.69**	**304.11**	**151.58**	**600.43**	**171.13**	**12.15**
	Итого:		**85.74**	**62.56**	**241.88**	**1867.33**	**1.59**	**75.58**	**130.61**	**413.69**	**676.80**	**1035.12**	**235.65**	**15.96**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25%

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
209	Яйцо отварное	80	10.16	9.2	0.56	126	0.06	0	200	0.48	44	153.6	9.6	2
132	Фасоль овощная отварная	50	1.58	0.1	2.96	34.28	0.02	5.38	0	0.1	12.51	33.38	11.17	0.38
121	Суп молочный манн.	200	2.96	3.58	7.4	71.2	0.04	0.6	26.4	0.02	127.6	90.94	14.14	0.12
385	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.10	0.90	0	0	240.00	180.00	28.00	0.20
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.15	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
15	Сыр твердый	20	4.6	5.9	0	72	0.006	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
	Всего:		**24.70**	**32.56**	**59.91**	**675.31**	**0.396**	**7.02**	**318.4**	**1.35**	**636.81**	**643.85**	**89.16**	**5.37**

Обед: 35 %

45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.24	6.27	59.6	0.02	18.84	0	19.94	28.83	27.77	28.03	0.59
103	Суп картофельный с макароными издел.	300	3.22	3.40	20.94	141.9	1.71	10	0	243	35	81	33	1.35
288	Птица отварная в суп	20	5.87	6.45	0.12	82.0	0.01	1	25	0	14	42	5	0.47
261	Печень говяжаятушенная в соусе	100/50	3.87	12.26	4.00	238.5	0.31	46	83	20	31	347	21	7.43
128	Картофельное пюре	105	2.17	6.41	12.58	121	0.08	12.46	35	45	26.16	60.92	19.18	0.72
349	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	1	32	23	17	0.69
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**24.70**	**33.51**	**132.74**	**1124.2**	**3.00**	**108.31**	**142.97**	**329.15**	**222.99**	**701.37**	**161.37**	**17.51**
	Итого:		**49.40**	**66.07**	**192.65**	**1799.47**	**3.40**	**115.33**	**461.37**	**330.50**	**859.80**	**1345.22**	**250.53**	**22.88**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25 %

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
288	Курица отв.с маслом	55	11.74	12.91	0.24	164	0.02	1.18	49.1	0.51	28	83.5	10.14	0.9
171	Каша пшеничная	105	4.48	5.25	26.28	170.62	0.08	0	26.25	0.26	23.68	102.68	24.05	1.71
248	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
15	Сыр твердый	20	4.6	5.9	0	72	0.006	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.15	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	Всего:		**29.02**	**32.84**	**86.11**	**756.25**	**0.296**	**5.32**	**167.35**	**1.72**	**278.38**	**386.11**	**68.44**	**8.08**

Обед: 35 %

73	Икра кабачковая	100	2.73	7.18	14.54	133.8	0.03	4.67	0	0.4	90.93	55.8	18.1	0.7
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/ 6	2.42	6.10	14.30	128.70	0.11	10.05	0	2.82	35.04	68.07	29.01	1.11
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/ 25	12.18	6.18	7.12	131.25	0.06	4.66	7	55.36	48.83	202.73	60.66	1.06
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
128	Картофельное пюре	200	4.13	12.2	23.98	230.47	0.19	23.73	66.66	79.88	55.54	116.03	36.53	1.73
348	Компот из кураги	200	0.70	0.04	27.60	114.8	0.01	1	0	1	32	22	18	0.48
	Всего:		**29.02**	**32.56**	**124.76**	**993.4**	**1.20**	**43.71**	**74.29**	**139.62**	**285.84**	**561.53**	**181.60**	**6.94**

	Итого:		**58.04**	**65.40**	**210.87**	**1749.63**	**1.50**	**49.03**	**241.64**	**141.34**	**564.22**	**947.64**	**250.04**	**15.02**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: Зима
Возрастная категория: 15 лет и старше

Завтрак: 25%

№ рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мп) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мп) Ca	P	Mq	Fe
218	Вареники ленивые	105	14.87	10.67	13.83	211	0.04	0.19	70.1	74.58	98.31	141.5	16.8	0.38
121	Суп молочный с рисом	200	2.96	3.58	6.14	71.2	0.4	0.6	26.4	29.2	127.6	90.94	14.14	0.12
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.15	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
382	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.5	118.6	0.05	1.58	24.4	0	152	124	21.3	0.47
Пр.	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0	0	0.65	11.5	43.5	6.75	1.65
Пр.	Хлеб ржаной	32	2.65	1.03	15.09	81.93	0.12	0	0	0	22.8	39.43	12.5	0.8
	Всего:		**38.57**	**26.57**	**76.86**	**665.63**	**0.66**	**2.37**	**160.9**	**104.43**	**414.61**	**442.37**	**71.49**	**3.44**

Обед: 35 %

39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.2	6.35	23.72	164.2	0.08	5.77	0	0.05	19.35	39.1	25.29	1.19
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (прокипяченной)	300/6	2.10	6.01	16.10	140.40	0.09	11.01	0	2.80	50.30	78.90	35.70	1.60
259	Жаркое по-домашнему	260	19.76	43.82	24.63	576.60	0.55	10.04	0	22.28	42.62	267.75	63.64	4.48
406	Пампушки с чесноком	50	4.85	5.30	28.25	178.55	0.05	0.25	5	2.20	27.65	5.50	8.35	0.05
398	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
338	Фрукты свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Пр.	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.42	36.54	162.4	0.76	0	0	0	14	55	10	0.62
Пр.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	0.68	92.0	0.04	0	0	0	9	42	10	1.24
	Всего:		**38.57**	**63.14**	**169.72**	**1492.9**	**1.65**	**51.07**	**5.36**	**28.29**	**209.12**	**524.25**	**178.78**	**16.38**
	Итого:		**77.14**	**89.71**	**246.58**	**2158.54**	**2.31**	**53.44**	**166.26**	**132.72**	**623.73**	**966.62**	**250.27**	**19.82**