

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ТОГБПОУ «Индустриально-промышленный техникум»

Л.П. Михайличенко

«30» августа 2022г.



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания детей

ТОГБПОУ «Индустриально-промышленный техникум» г. Рассказово

за бюджетные средства (45 рублей – обед)

на 2023- 2024 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
221	Суп картофельный с горохом	250	7,75	5,5	23,3	170	0,1	6,3	0,4	0,26	62,5	265	42,5	1,75
572	Котлета п/ф	50	5,8	12,6	0,4	147	0,02	0	0	0,1	12	70	13	13
442	Макароны отварные	150	3,7	3,4	12	178	0,03	0	0	0,1	10	0,26	4	0,4
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	0	0	0	1	14	6	8	0,9
т/к	Плюшка молочная	50	5	7	28,4	200,7	0,066	0	0	0,052	20,14	57,84	0	0,845
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			28,85	31,1	110,4	889	0,302	81,3	0,4	1,59	163,64	601,14	99,1	21,105

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
208	Суп картофельный с вермишелью	250	4,4	5,2	18,2	164	0,06	0,9	0	1,4	29	110	10	0,6
642	Плов из птицы	150	12,9	9,9	21,7	214	0,06	1,6	0,06	0,2	32,5	66,3	22	2,5
943	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	0	0	0	1	14	6	8	0,9
т/к	Сдоба обыкновенная	50	2	2	14	81,5	0	1	0	0	3	2,5	14	0
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			25,9	19,7	100,2	652,8	0,206	78,5	0,06	2,678	123,5	386,84	85,6	8,21

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91	
197	Щи из свежий капусты	250	3,8	4,0	10,5	93	0,05	21,7	0	0,83	57	192	27	1,8	
642	Тефтели в соусе	50	8	7,19	8	131,3	0,38	0,094	0	0,094	26,13	0,094	0	0,094	
378	Пшено отварное	150	3,8	4,4	37,4	206	0,03	0	21	0,2	12	81	27	0,6	
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8	
т/к	Плюшка молочная	50	5	7	28,4	200,7	0,066	0	0	0,052	20,14	57,84	0	0,845	
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3	
Дополнительное питание (молочная продукция)															
ИТОГО			27,7	25,29	145,7	893,3	0,622	97,794	21	1,654	183,27	553,974	99,6	8,349	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91	
237	Суп картофельный с пшеном	250	8,8	6,08	18,4	162,4	0,09	21,5	15	1,3	60	118	25	0,9	
215	Рыба жаренная	75	16,32	10,53	3,42	172,25	0,15	0,75	28,5	0,45	43,5	148,5	34,5	0,75	
747	Рис отварной	150	3,7	2,4	41,7	109	0,03	2,3	0	0,1	7,5	28	11,0	0,6	
200	Кисель	0,2	0	45,9	226,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1052	Пирожок с повидлом	75	2,25	3	19,5	123,75	0	0	0	0,75	4,5	14,25	3	0	
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3	
Дополнительное питание (молочная продукция)															
ИТОГО			37,57	70,51	339,12	697,7	0,356	99,55	43,5	2,678	160,5	510,79	105,1	6,46	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
223	Суп картофельный с рисом	250	6,4	2,5	30,9	164	0,05	10,8	0	20	35	20	30	12,5
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
29	Печень тушенная в томатном соусе	71	11,43	15,75	2,51	196	0,19	19,98	2,40	1,90	32,87	224,73	13,51	5,50
378	Гречка отварная	150	3,8	5,1	26,3	159	0,15	2,5	0	0,1	42	60	31,5	1,2
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	0	0	0	1	14	6	8	0,9
т/к	Плюшка молочная	40	5	7	28,4	200,7	0,066	0	0	0,052	20,146	57,846	0	0,845
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			33,23	32,95	134,41	913	0,542	108,28	2,4	23,13	189,016	570,616	114,61	25,155

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
213	Суп картофельный с гречкой	250	3,12	3,192	21,6	129,82	0,29	0	0	0,134	29,136	133,7	0	1,536
608	Биточки из фарша	50	8	7,19	8	131,3	0,38	0,094	0	0,094	28,13	0,094	0	0,094
378	Гороховое пюре	150	3,8	5,1	26,3	159	0,15	2,5	0	0,1	42	60	31,5	1,2
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
	Батон	40	2,8	1,2	20,6	100	0,1	0	0	0	12,8	51,2	21,2	1,0
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			24,82	19,382	137,9	782,42	1,016	78,594	0	0,806	180,066	468,034	98,3	8,84

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
682	Суп картофельный с крупой	250	8,8	6,08	18,4	162,4	0,09	21,5	15	1,3	60	118	25	0,9
572	Котлета п/ф	50	8	7,19	8	131,3	0,38	0,094	0	0,094	28,13	0,094	0	0,094
424	Макаронные изделия	150	5,4	4,8	38,4	208	0,08	3,6	21	0,8	32	60	21	1,1
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	0	0	0	1	14	6	8	0,9
т/к	Сдоба обыкновенная	50	2	2	14	81,5	0	1	0	0	3	2,5	14	0
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			30,8	22,67	125,1	776,5	0,636	101,194	36	3,272	182,13	388,634	99,6	7,204

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
208	Суп картофельный с горохом	250	4,4	5,2	18,2	164	0,06	0,9	0	1,4	29	110	10	0,6
642	Рагу из цыпленка с овощами и картофелем	250	27,8	14	13,1	368	0,3	13,8	0	0	0,2	48	6,6	4,2
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	0	0	0	1	14	6	8	0,9
т/к	Сдоба обыкновенная	50	2	2	14	81,5	0	1	0	0	3	2,5	14	0
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			40,8	23,8	91,6	806,8	0,446	90,7	0	2,478	91,2	368,54	70,2	9,91

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
237	Суп картофельный с рисом	250	8,8	6,08	18,4	162,4	0,09	21,5	15	1,3	60	118	25	0,9
867	Птица или крылья куриные жареные	100	21,43	17,82	1,35	251,18	0,19	19,98	2,40	1,90	32,87	224,73	13,51	5,50
378	Каша гречневая	150	3,8	5,1	26,3	159	0,15	2,5	0	0,1	42	60	31,5	1,2
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	0	0	0	1	14	6	8	0,9
т/о	Плюшка молочная	50	5	7	28,4	200,7	0,066	0	0	0,052	20,14	57,84	0	0,845
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			45,63	38,6	120,75	966,58	0,582	118,98	17,4	4,43	214,01	668,61	109,61	13,555

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
682	Суп картофельный с пшеном	250	8,8	6,08	18,4	162,4	0,09	21,5	15	1,3	60	118	25	0,9
510	Рыбные котлеты	75	16,32	10,53	3,42	172,25	0,15	0,75	28,5	0,45	43,5	148,5	34,5	0,75
747	Рис отварной	150	3,7	2,4	41,7	109	0,03	2,3	0	0,1	7,5	28	11,0	0,6
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
1052	Пирожок с повидлом	75	2,25	3	19,5	123,75	0	0	0	0,75	4,5	14,25	3	0
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			38,17	24,71	144,42	829,7	0,366	100,55	43,5	3,078	183,5	531,79	119,1	7,26

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
197	Щи из свежий капусты	250	3,8	4,0	10,5	93	0,05	21,7	0	0,83	57	192	27	1,8
608	Тефтели в соусе	50	8	7,19	8	131,3	0,38	0,094	0	0,094	28,13	0,094	0	0,094
378	Пшено отварное	150	3,8	4,4	37,4	206	0,03	0	21	0,2	12	81	27	0,6
883	Кисель	200	0,2	0	45,9	226,5	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к	Плюшка молочная	50	5	7	28,4	200,7	0,066	0	0	0,052	20,14	57,84	0	0,845
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			27,3	25,19	159,8	987,8	0,612	96,794	21	1,254	162,27	532,974	85,6	7,549

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенний – зимний, весенний-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

ОБЕД:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Салат из овощей	50	1,5	2,6	3,0	42	0,086	75	0	0,078	25	102,04	0	0,91
208	Суп картофельный с вермишелью	250	4,4	5,2	18,2	164	0,06	0,9	0	1,4	29	110	10	0,6
608	Шницель из фарша	50	8,0	7,19	8	131,3	0,38	0,094	0	0,094	28,13	0,094	0	0,094
	Гороховое пюре	150	3,8	4,4	37,4	206	0,03	0	21	0,2	12	81	27	0,6
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	0	0	0	1	14	6	8	0,9
	Батон	40	2,8	1,2	20,6	100	0,1	0	0	0	12,8	51,2	21,2	1,0
	Хлеб ржаной	50	5	0	26,6	88,3	0	0	0	0	20	100	31,6	3,3
Дополнительное питание (молочная продукция)														
ИТОГО			25,6	20,59	130,5	794,6	0,656	75,994	21	2,772	140,93	450,334	97,8	7,404