Согласовано:
Директор ГБПОУ ПО «Никольский
технологический колледж им.А.Д.Оболенского»
Города Никольска
Пензенской области
_____ Задкова О. Н.

Разработано:
ИП Гамершмидт А.А.

_____ Гамершмидт А.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ГБОПУ ПО «Никольский технологический колледж им.А.Д.Оболенского»

осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше

День : первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная пшенная	200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
42	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
	Итого		**19,70**	**15,18**	**95,50**	**535,80**	**330,30**	**27,40**	**229,60**	**7,50**	**0,44**	**9,46**	**0,02**
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,6	0,016	9,5	
133	Суп картофельный с рыбой	300	7,6	4,6	23,1	179,92	33,84	27,6	142,2	1,72	0,24	13,84	
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8	68,13	25,37	166,13	2,03	0,06	0,025	
516	Макаронные изделия отварные	1/200	7	7	62,6	293	8,64	37,5	66,08	1,06	0,106		
686	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,40	4,40	0,38		2,83	
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**34,43**	**33,52**	**126,55**	**991,70**	**176,61**	**119,96**	**451,77**	**6,39**	**0,50**	**26,20**	**0,00**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200		0	30,6	118	0,01			0,2		3	
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
	Итого		**20,93**	**19,75**	**125,05**	**578,50**	**249,91**	**48,92**	**347,91**	**6,89**	**0,30**	**3,74**	**88,56**
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/60	0,72	2,83	4,63	46,80						5,76	
132	Рассольник ленинградский со сметаной	300	5,16	9	41,4	162	54	39,6	231,6	1,2	0,12	14,1	
451	Котлеты, биточки, шницели	100	12,15	14,4	16	250	168,75	25,87	166,38	1,5	0,1	0,15	
514	Гороховое пюре	1/200	13,46	7	42,53	267,3	72	24	285,3	0,8	0,26		
633	Компот из свежих плодов	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**34,29**	**33,63**	**157,16**	**1050,10**	**323,55**	**100,47**	**719,28**	**4,90**	**0,58**	**20,01**	**0,00**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	200	4, 5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
692	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
	Итого		**16,10**	**17,72**	**94,86**	**577,00**	**330,70**	**25,40**	**233,6**	**6,62**	**0,28**	**0,21**	**0,10**
	ОБЕД												
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,6	
147	Суп с макаронными изделиями	300	4,8	7,8	19,2	163,8	26,9	9,2	212,2	0,28	0.05	7.1	
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/50	20,3	8,85	5,5	156	190	74,7	298,07	1,2	0,75	4,18	0,012
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**33,83**	**31,15**	**111,00**	**931,80**	**382,10**	**145,90**	**736,3**	**4,96**	**1,32**	**44600,**	**0,21**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
693	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
	Итого		**28,50**	**23,75**	**85,10**	**617,00**	**522,20**	**44,00**	**500,50**	**7,11**	**0,36**	**1,76**	**0,04**
	ОБЕД												
47	Овощи свежие (помидоры)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02	2,94	0,00
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	3	4,6	16,3	127,2	69,6	36	240	1,5	0,06	12,9	
492	Плов из птицы	100/160	21,06	16,09	59,44	465,4	315,46	58,8	246,7	2,1	0,07	8,79	0,06
686	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,40	4,40	0,38		2,83	
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**27,21**	**21,17**	**103,93**	**823,06**	**426,11**	**112,60**	**541,10**	**4,88**	**0,23**	**27,46**	**0,06**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная из овсяных хлопьев	200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
38	Салат из моркови с изюмом	100	1,19	7,11	13,05	40,40	27,02	32,96	52.62	0.77	0,05	6,25	0,00
	Итого		**20,09**	**19,23**	**103,21**	**523,40**	**329,72**	**51,36**	**188,60**	**7,02**	**0,31**	**6,46**	**0,02**
	ОБЕД												
42	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	68,3	0,8	0,3	15,41	
139	Суп картофельный с горохом	300	9	3,8	52,7	162	98,4	57,6	393,6	2,64	0,18	1,2	
297	Каша рассыпчатая гречневая	1/200	14,93	7	73,3	240	23,06	82,6	397,6	3,01	0,29		0,026
487	Птица отварная	100	15,7	8,93	0,4	144	39	20	243	1,8	0,11		0,038
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**43,76**	**25,23**	**176,10**	**874,00**	**229,26**	**182,20**	**1134,5**	**9,25**	**0,96**	**16,61**	**0,06**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
694	Какао с молоком сгущённым	1/200	3,5	3,4	19,6	120	107,16	2,40	4,40	0,82	0,02	0.16	
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
50	Салат из свеклы	100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,6	0,016	9,5	
	Итого		**20,69**	**21,42**	**89,78**	**618,30**	**614,21**	**57,79**	**262,36**	**8,04**	**0,29**	**9,71**	**0,02**
	ОБЕД												
46	Овощи свежие (огурцы)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02	2,94	0,00
147	Суп с макаронными изделиями	300	4,8	7,8	19,2	163,8	26,9	9,2	212,2	0,28	0.05	7.1	
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
534	Капуста тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
498	Котлета рубленная из птицы	100	18,88	16,3	5,9	298	70	19,25	212,5	0,0125	0,05	0,325	
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**36,35**	**33,07**	**119,39**	**1044,98**	**417,92**	**116,91**	**641,42**	**3,67**	**0,49**	**17,12**	**0,24**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
297	Каша рассыпчатая гречневаяс сахаром и сливочным маслом	10/200	14,93	15,2	73,4	315	23,06	82,6	397,6	3,01	0,29		0,026
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
692	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Итого		**25,60**	**19,25**	**123,1**	**575,00**	**282,40**	**55,92**	**389,91**	**6,69**	**0,32**	**0,74**	**0,14**
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,6	0,016	9,5	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,58	3,15	7,08	121,5	73,125	28,12	208,12	0,9	0,056	23,06	
437	Гуляш из говядины	100/75	18,63	11,4	7	231	27,5	18,08	219,81	1,49	0,16	1,45	
516	Макаронные изделия отварные	1/200	7	7	62,66	294	8,64	37,55	66,08	1,07	0,107		
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**31,51**	**27,85**	**126,04**	**959,80**	**167,22**	**110,84**	**566,97**	**5,06**	**0,42**	**34,01**	**0,00**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
686	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,40	4,40	0,38		2,83	
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
	Итого		**23,73**	**16,77**	**42,85**	**468,68**	**414,25**	**32,40**	**414,90**	**6,93**	**0,32**	**3,29**	**0,03**
	ОБЕД												
47	Овощи свежие (помидоры)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02	2,94	0,00
147	Суп с макаронными изделиями	300	4,8	7,8	19,2	163,8	26,9	9,2	212,2	0,28	0.05	7.1	
436	Жаркое по-домашнему	100/150	14,75	12,25	27	312,5	148,75	40,08	331,25	1,5	0,16	2,88	0.05
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**22,77**	**20,51**	**88,14**	**723,08**	**208,65**	**64,68**	**593,45**	**3,08**	**0,26**	**44573,8**	**0,00**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : девятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	200	4, 5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
694	Какао с молоком сгущённым	1/200	3,5	3,4	19,6	120	107,16	2,40	4,40	0,82	0,02	0.16	
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
	Итого		**17,10**	**17,52**	**85,76**	**545,00**	**403,86**	**20,80**	**193,00**	**7,44**	**0,28**	**0,21**	**0,02**
	ОБЕД												
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,6	
147	Суп с макаронными изделиями	300	4,8	7,8	19,2	163,8	26,9	9,2	212,2	0,28	0.05	7.1	
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
391	Шницель рыбный натуральный	1/100	15,75	11,13	10	208	198,63	61,13	320,63	1,09	0,1		
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**29,28**	**33,43**	**115,50**	**983,80**	**390,73**	**132,33**	**758,89**	**4,85**	**0,67**	**34,98**	**0,20**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : десятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная пшенная	200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
692	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
	Итого		**22,00**	**18,78**	**100,20**	**629,80**	**358,30**	**34,40**	**266,60**	**7,10**	**0,46**	**12,61**	**0,10**
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/60	0,72	2,83	4,63	46,80						5,76	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	5/300	3	4,6	16,3	127,2	69,6	36	240	1,5	0,06	12,9	
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8	68,13	25,37	166,13	2,03	0,06	0,025	
511	Рис отварной	1/200	4,8	6,75	48	292	2,13	33,15	105,46	0,89	0,05		0,05
692	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		**30,22**	**33,78**	**119,73**	**1021,80**	**190,66**	**108,52**	**588,59**	**5,02**	**0,27**	**18,69**	**0,13**
	Используется йодированная соль, зелень												

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной