

СОГЛАСОВАНО:
Директор «Лангепасского
политехнического колледжа»
Н.В.Горбунова

« 31 » 09 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Академия питания»
В.Ю.Лыкова

2026 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ г.ЛАНГЕПАС
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся в бюджетном учреждении "Лангепасский политехнический колледж"

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена (руб)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Завтрак																					
гтк453	Каша молочная рисовая(жидкая)с маслом сливочным	200/5	35	5,56	7,77	32,86	223,60	0,10	0,14	0,60	0,00	0,10	163,00	124,00	60,00	18,00	0,70	8,50	7,26	39,70	
гтк217	Булочка с крошкой	60	45	5,60	4,90	16,00	162,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,10	29,00	179,00	130,0	9,00	0,70	8,50	7,26	39,70	
гтк233	Сыр порционно	20	29	4,60	5,90	0,00	73,00	0,01	0,06	0,14	52,00	0,19	29,00	1,00	72,00	16,00	0,30	0,00	2,90	0,00	
гтк37	Какао с молоком "Витошка"	200	32,00	3,77	2,50	26,00	151,28	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	146,00	88,00	115,0	2,80	0,11	0,90	2,00	20,00	
гтк243	Батон столовый	30	10,00	3,24	1,64	24,64	75,00	0,06	0,01	12,00	0,00	0,10	166,00	10,00	28,00	5,40	0,60	1,10	2,00	4,08	
	Итого:	595	151,00	22,77	22,71	99,5	684,88	0,48	0,42	27,88	234,0	2,99	533,0	402,0	405,0	51,20	2,41	19,00	21,42	103,5	
Обед																					
	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена (руб)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
гтк546	Овощи свежие (помидор) порционно	100	34	1,26	0,20	6,33	24,0	0,03	0,03	12,5	0,00	0,35	241,00	14,00	13,00	10,00	0,45	0,70	0,33	16,70	
гк12	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	35	7,68	3,00	17,20	132,00	0,09	0,08	8,00	0,21	0,20	312,00	34,00	79,00	27,00	1,00	4,90	0,26	29,30	
гк421	Биточки мясные,запеченные в соусе	100	100	13,48	19,91	27,00	311,60	0,12	0,09	4,00	0,02	0,00	227,60	140,00	340,0	22,00	2,00	5,79	0,50	60,50	
г5	Макароны отварные	180	20,00	6,20	7,70	37,00	242,00	0,03	0,10	0,02	0,30	0,03		13,20	43,20	8,40	1,50	0,73	0,00	12,10	
гк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	26,00	0,00	0,00	19,20	80,80	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
гк243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
гк243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6,0	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
	Итого:	1100	227,0	31,72	32,64	130,0	918,4	0,45	0,39	28,52	0,53	2	882	276,2	708,2	117,40	14,15	14,32	4,39	130,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1695	378,00	54,49	55,35	229,5	1603,3	0,93	0,81	56,4	234,5	5	1415	678,2	1113	168,6	16,6	33,3	25,8	233,7	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена (руб)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг
Застрак																				
таб.9 Скурихи и	Овощи свежие (огурец) порционно	100	35	0,55	0,10	1,90	24,0	0,03	0,03	12,5	0,00	0,35	241,00	14,00	13,00	10,00	0,45	0,70	0,33	16,70
тк39	Котлета рыбная "Приморская"	100	67	14,70	15,20	25,20	238,65	0,10	0,54	3,00	0,01	1,00	225,50	38,00	80,00	50,00	0,80	70,00	9,60	337,0
тк72	Картофель отварной	180	40	5,10	6,50	42,00	309,00	0,08	0,06	29,00	0,00	6,60	565,20	17,00	48,00	26,00	4,10	5,28	0,29	31,68
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	60,00	18,00	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00
тгк243	Хлеб северный с ламинариями	30	6,00	1,80	0,36	16,40	65,60	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,00	24,00	107,0	29,00	0,20	0,50	1,50	3,63
	Итого:	615	151,00	22,35	22,16	95,5	678,25	0,27	0,64	44,5	0,01	10,85	1054,7	153	266	119	6,75	76,48	11,72	389,0
Обед																				

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена (руб)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг
тк373	Салат "Морозец"	100	30	3,80	6,20	22,00	78,00	0,06	0,01	2,50	0,00	0,30	117,00	0,02	5,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
тк 7	Борщ из свежей капусты, картофеля со сметаной	250/10	30,00	3,07	5,90	20,00	150,00	0,20	0,02	3,10	0,00	0,40	144,00	47,00	79,00	15,00	0,10	0,80	0,01	4,81
тк45	Плов по-узбекски	200	145,00	21,00	19,13	48,00	458,00	0,08	0,16	28,00	0,00	0,00	408,50	40,00	66,60	33,30	0,10	9,30	6,68	103,9
тк6	Компот из сухофруктов	200	10	1,40	0,00	20,00	135,00	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	66,00	33,00	10,00	2,10	0,00	0,00	0,00
тк243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63
тк243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6,00	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00
	Итого:	845	227	32,37	33,06	133,3	949	0,54	0,29	34,4	0	2,3	770,8	214,015	408,6	94,3	8,75	12,3	9,99	120,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	378,00	54,72	55,22	228,8	1627,3	0,81	0,93	78,9	0,01	13,15	1826	367,0	674,6	213,3	15,5	88,8	21,7	509,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
		(гр./мл.)	(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Завтрак																					
тк79	Пудинг из творога со сметаной	200	117,40	16,00	13,20	38,00	391,80	0,50	0,40	0,60	0,10	0,30	379,00	177,00	129,0	25,50	0,80	32,14	40,90	93,10	
тк522	Салат из моркови припущенной с яблоком	100	17,00	2,20	6,90	13,00	117,00	0,06	0,40	11,00	0,05	0,30	379,00	76,00	75,0	14,00	1,00	32,14	40,90	93,10	
тк136	Кофейный напиток	200	22,00	1,50	1,30	22,40	107,00	0,20	0,15	0,50	0,40	0,70	168,00	48,00	115,0	2,60	0,11	9,00	2,00	20,00	
тк243	Батон столовый	40	10,00	3,24	1,64	24,64	75,00	0,06	0,01	12,00	0,00	0,10	166,00	10,00	28,00	5,40	0,60	1,10	2,00	4,08	
	Итого:	540	166,40	22,94	23,04	98,0	690,8	0,82	0,96	24,10	0,55	1,40	1092,0	311,0	347,0	47,50	2,51	74,38	85,80	210,3	
Обед																					

Обед																					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена (руб)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
тгк546	Овощи свежие (помидор) порционно	100	40	1,26	0,20	6,33	24,0	0,03	0,03	12,5	0,00	0,35	241,00	14,00	13,00	10,00	0,45	0,70	0,33	16,70	
тгк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/15/2	30,00	6,50	6,20	19,00	220,00	0,20	0,09	3,10	0,00	0,40	87,20	47,00	79,00	15,00	0,89	4,80	8,00	42,00	
тгк523	Гуляш из филе птицы в сметанно-молочном соусе	100	78	15,00	15,00	22,00	270,00	0,06	0,12	21,00	24,00	0,00	195,00	30,00	50,00	25,00	0,10	3,52	11,20	1440	
тгк35	Картофельное пюре	180	42	3,80	8,10	36,40	196,20	0,10	0,06	24,00	0,00	0,00	471,00	76,00	0,00	0,00	1,80	4,40	0,24	26,40	
тгк434	Кисель фруктовый	200	10,00	1,30	0,00	24,23	95,00	0,06	0,34	20,00	130,0	1,68	15,20	60,00	3,00	20,00	2,30	0,00	0,00	0,00	
тгк243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
тгк243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6,00	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
	Итого:	892	212,00	30,96	31,33	131,3	933,2	0,61	0,73	80,60	154,0	4,03	1111	288,0	370,0	106,0	11,9	15,6	23,1	1537	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1432	378,40	53,90	54,37	229,3	1624,0	1,43	1,69	104,7	154,6	5,43	2203	599,0	717	153,5	14,5	90,0	108,9	1747	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг
Застрак																				
ттк524	Икра "заморская" кабачковая (пром. произв.)	100	25,00	2,20	4,70	5,90	78,00	0,02	0,04	10,00	0,00	0,00	328,00	32,00	30,00	13,00	0,79	0,03	0,30	6,30
тк142	Сосиски отварные	100	87,00	12,00	11,00	15,10	223,15	0,04	0,12	1,00	0,01	2,20	270,00	14,00	150,0	20,00	2,00	6,34	0,00	55,40
тк5	Макароны отварные	180	22,00	6,20	7,70	37,00	242,00	0,03	0,10	0,02	0,30	0,03	61,20	13,20	43,20	8,40	1,50	0,73	0,00	12,10
ттк 459	Напиток "Здоровье"	200	7,0	0,40	0,10	18,40	77,00	0,01	0,00	70,00	0,00	0,30	8,00	10,00	9,00	6,00	1,10	0,05	0,04	
ттк243	Хлеб северный с ламинарными	30	10,00	1,80	0,36	16,40	65,60	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,00	24,00	107,0	29,00	0,20	0,50	1,50	3,63
	Итого:	610	151	22,60	23,86	92,8	685,75	0,16	0,27	81,0	0,31	4,03	690,2	93,2	339,2	76,40	5,59	7,65	1,84	77,4
Обед																				

Обед																					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
к11	Винегрет овощной	100	25,00	1,30	9,00	11,60	121,00	0,05	0,04	151,0	0,00	0,00	207,50	3,80	0,00	0,00	0,80	3,00	0,25	16,90	
к43	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	65,00	5,60	0,50	12,00	120,00	0,02	0,14	0,00	0,00	0,00	312,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	0,26	29,30	
к557	Биточки рубленные из птицы	100	85	12,00	13,20	13,00	214,00	0,10	0,19	16,00	64,00	2,54	191,00	82,00	22,00	38,00	2,00	5,00	20,00	114,0	
к2	Каша гречневая рассыпчатая	180	20,00	7,00	7,50	46,00	270,00	0,10	0,02	0,00	0,00	0,70	271,50	73,00	30,00	18,00	2,00	2,28	4,25	17,54	
к468	Компот из компотной смеси	200	20,00	3,00	0,10	28,50	114,00	2,00	0,03	30,00	0,00	0,00	285,00	40,00	30,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
к243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
к243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
	Итого:	915	227,00	31,40	32,13	134,4	967,0	2,43	0,51	197,0	64,00	4,84	1368	259,8	307,0	92,40	11,2	17,4	28,1	189,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	378,00	54,00	55,99	227,2	1652,8	2,59	0,78	278,0	64,31	8,87	2059	353,0	646,2	168,8	16,8	25,0	29,9	266,8	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Завтрак																					
ткк233	Горячий бутерброд с сыром и ветчиной	70	52	11,00	11,50	17,30	213,15	0,06	0,04	0,00	0,00	0,05	141,00	90,00	89,00	11,00	0,70	1,00	0,30	17,00	
ткк265	Каша "Дружба" с маслом слив.	200/10	38,00	7,56	10,60	32,86	255,00	0,20	0,18	22,00	0,00	2,50	751,00	52,00	95,00	13,00	0,80	11,34	0,26	83,24	
тк10	Чай с сахаром	200	3,00	0,20	0,00	10,00	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	60,00	18,00	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
ткк243	Хлеб северный с ламинариями	40	10,00	1,80	0,36	16,40	65,60	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,00	24,00	107,0	29,00	0,20	0,50	1,50	3,63	
таб.9 скурихи	Фрукты свежие	100	48,0	1,20	0,60	19,60	94,00	0,06	0,03	38,00	0,00	0,40	155,00	32,00	22,00	18,00	4,40	0,30	0,10	150,0	
	Итого:	730	151,00	21,76	23,06	96	668,75	0,38	0,26	60,00	0,0	5,85	1070	258,00	331,0	75,00	7,30	13,14	2,16	103,9	
Обед																					
№ рец	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
тк4	Икра свекольная	100	15,0	4,20	8,10	10,10	130,00	0,03	0,04	9,00	0,02	0,00	141,00	45,00	56,00	27,00	1,80	3,00	0,30	17,00	
тк199	Юшка гороховая	250	36,00	4,92	6,44	25,00	205,00	0,33	0,06	12,00	0,00	1,72	413,00	40,95	138,0	47,10	2,90	4,00	2,43	27,40	
тк97	Жаркое по-домашнему	200	138,00	19,20	16,00	55,20	420,00	0,20	0,18	22,00	0,00	2,50	751,00	52,00	95,00	13,00	0,80	11,34	0,26	83,24	
тк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	26,00	0,00	0,00	22,40	90,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
тк243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
тк243	Хлеб ржаной "дарицкий"	30	6,0	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
	Итого:	810	227,00	31,42	32,37	136,0	973,0	0,74	0,37	47,00	0,02	5,82	1406,3	213,0	522,0	137,1	14,7	21	6,3	139,3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	378,00	53,18	55,43	232,2	1641,8	1,12	0,63	107,0	0,0	11,67	2476	471,0	853	212,1	22,0	34	8,4	243,1	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Завтрак																					
тгк453	Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	205	35,00	5,40	7,47	24,86	226,00	0,07	0,12	1,56	44,00	0,05	151,00	145,35	109,5	16,80	0,15	8,92	9,76	37,00	
тгк522	Блинчики(пром.произ) со сгущенным молоком	60	45,00	13,30	12,70	20,40	202,50	0,05	0,18	5,59	81,50	4,72	58,00	174,90	157,4	17,57	1,04	0,06	13,51	24,20	
тк38	Фрукты свежие	100	43,0	0,60	0,60	15,00	63,15	0,06	0,02	20,00	0,00	0,40	278,00	32,00	22,00	18,00	4,40	1,76	0,26	7,04	
тгк136	Кофейный напиток	200	22,00	1,50	1,30	22,40	107,00	0,20	0,15	0,50	0,40	0,70	168,00	48,00	115,0	2,60	0,11	9,00	2,00	20,00	
тгк243	Хлеб северный с ламинарными	30	6,00	1,80	0,36	16,40	65,60	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,00	24,00	107,0	29,00	0,20	0,50	1,50	3,63	
	Итого:	595	151,0	22,6	22,43	99,1	664,3	0,44	0,48	27,7	126	7,37	678	424	511	84,0	5,9	20,2	27,0	91,9	
Обед																					
№ рец	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
тгк516	Салат "Уральский"	100	20,00	3,60	7,50	18,00	137,00	0,06	0,07	8,00	0,45	4,60	245,00	20,00	46,00	20,00	0,10	4,10	0,13	44,55	
тгк256	Уха деликатесная с горбушей	250	54,00	8,21	4,53	13,77	135,00	0,17	0,06	16,92	20,80	0,68	227,00	20,49	126,0	30,90	1,03	14,60	12,60	122,7	
тгк553	Биточки из курицы и говядины	100	95,00	11,00	10,50	22,80	241,50	0,07	0,12	1,00	0,00	0,00	270,00	17,00	18,00	0,00	0,80	6,34	0,00	55,44	
к5	Макароны отварные	180	20,00	6,20	7,70	37,00	242,00	0,03	0,10	0,02	0,30	0,03	61,20	13,20	43,20	8,40	1,50	0,73	0,00	12,10	
тк243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
тк243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6,00	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
к39	Сок в ассортименте (разливной)	200	26,00	0,00	0,00	19,20	80,80	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
	Итого:	960	227,00	32,11	32,06	134,1	964,30	0,51	0,44	29,94	21,55	6,91	904,5	145,7	466,2	109,30	12,6	28,0	16,0	246,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1555	378,00	54,71	54,49	233,1	1628,6	0,95	0,92	57,59	147,5	14,28	1583	569,9	977	193,3	18,5	48,2	43,1	338,3	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Завтрак																					
таб.9 Скурихи н	Огурцы консервированные (порционно)	100	40	1,04	4,00	13,00	55,00	0,06	0,01	2,50	0,00	0,30	117,00	0,02	5,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	
тгк258	Плов из птицы	225	90,00	16,54	15,50	47,00	441,15	2,70	0,09	4,88	14,70	0,30	510,00	244,00	26,00	46,00	2,12	5,83	12,12	67,40	
тгк104	Чай с молоком	200	15,00	3,10	3,30	19,30	117,75	0,10	0,12	0,70	0,00	8,00	121,00	116,00	130,0	22,00	0,20	7,92	1,76	17,60	
тгк243	Хлеб северный с ламинарными	30	6,00	1,80	0,36	16,40	65,60	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,00	24,00	107,0	29,00	0,20	0,50	1,50	3,63	
	Итого:	555	151	22,48	23,16	95,7	679,5	2,92	0,23	8,08	14,7	10,1	771	384,015	268	97	2,57	14,25	15,38	88,6	
Обед																					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
тгк551	Салат овощной 2 вар.	100	25,0	4,50	9,20	18,00	117,00	0,07	0,17	1,50	0,00	1,10	128,00	43,0	106,0	13,00	1,30	10,80	13,00	24,20	
тгк46	Борщ "Сибирский со сметаной	250/10	28,0	5,76	3,90	22,00	135,00	0,07	0,08	13,00	31,25	0,21	351,20	16,13	47,93	17,85	0,69	4,95	3,42	27,00	
тгк183	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	136	18,06	18,00	50,00	486,00	0,06	0,60	0,00	0,00	0,10	215,00	15,00	11,00	10,00	0,50	6,42	19,18	44,00	
тгк14	Компот из свежих плодов	200	20	1,30	0,00	20,00	97,00	0,06	0,00	2,00	0,00	1,50	57,50	24,00	107,0	29,00	5,70	0,44	0,07	0,14	
тгк243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
тгк243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6,00	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
	Итого:	900	221	32,72	32,93	133,30	963,0	0,42	0,94	16,50	31,25	4,51	853,0	159,13	497	105,9	14,6	24,8	39,0	107,0	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1455	372	55,20	56,09	229,0	1642,5	3,34	1,17	24,58	45,95	14,61	1624	543,1	765	202,9	17,2	39,1	54,4	195,6	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
		(гр./мл.)	(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Завтрак																					
ттк217	Булочка с повидлом	60	40,0	4,90	7,50	15,00	150,15	0,01	0,06	0,14	52,00	0,10	29,00	179,00	130,0	9,00	0,70	8,50	7,26	39,70	
ттк453	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	36,00	11,00	11,50	31,00	264,00	0,14	0,08	3,60	0,00	3,43	190,00	26,56	129,3	28,58	2,13	0,01	62,20	0,08	
тк37	Какао с молоком "Витюшка"	200	29,00	3,77	2,50	26,00	151,28	0,30	0,15	15,00	130,0	2,50	146,00	88,00	115,0	2,80	0,11	0,90	2,00	20,00	
ттк390	Фрукты свежие	100	40,0	0,60	0,60	10,00	47,00	0,06	0,02	20,00	0,00	0,40	278,00	32,00	22,00	18,00	4,40	1,76	0,26	7,04	
ттк243	Хлеб северный с ламинарными	30	6,00	1,80	0,36	16,40	65,60	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,00	24,00	107,0	29,00	0,20	0,50	1,50	3,63	
	Итого:	595	151,00	22,07	22,46	98,4	678,03	0,57	0,32	38,74	182	7,93	666	349,56	503,3	87,38	7,54	11,67	73,22	70,45	
Обед																					
№ рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
		(гр./мл.)	(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
ттк53	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	30,00	0,51	5,05	8,00	68,00	0,02	0,04	5,00	0,00	0,05	141,00	11,50	7,00	21,00	0,30	3,00	0,30	17,00	
ттк42	Суп -пюре из разных овощей с гречками	250/20	35,00	6,40	7,30	25,00	116,00	0,06	0,50	10,00	0,18	2,40	322,70	84,00	88,00	27,00	0,90	4,08	0,37	22,80	
ттк420	Рагу из птицы	250	120,00	18,94	16,00	45,00	418,00	0,24	0,18	25,98	43,60	4,06	642,00	35,16	253,2	52,61	2,65	8,52	11,45	142,2	
ттк243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
ттк243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6,0	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
тк111	Компот из клубники	200	10,00	1,40	0,00	20,00	115,00	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	66,00	33,00	10,00	2,10	0,00	0,00	0,00	
ттк31	Кондитерское изделие	25	20,00	1,88	2,50	12,50	104,00	0,02	0,11	41,34	0,10	0,10	115,00	88,00	17,00	80,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	Итого:	950	227,00	32,23	32,68	133,8	949	0,54	0,93	83,12	43,88	8,21	1322	345,66	623,2	226,61	12,75	17,8	15,42	193,6	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1545	378,00	54,3	55,14	232,2	1627	1,11	1,25	121,9	225,9	16,14	1988	695,22	1126	313,99	20,29	29,47	88,64	264,1	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Завтрак																					
тк16	Ватрушка "Царская"(запеканка)	220	115,00	19,00	20,00	44,18	427,00	0,08	0,36	0,50	0,40	0,65	138,70	195,00	29,00	32,00	1,74	15,70	35,30	50,70	
тк27	Чай с сахаром и лимоном	200	6	0,10	0,00	10,00	57,00	0,00	10,80	2,80	0,00	0,02	10,80	40,00	14,00	12,00	1,20	0,00	0,02	0,70	
ттк243	Хлеб северный с ламинариями	30	10,00	1,80	0,36	16,40	65,60	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,00	24,00	107,0	29,00	0,20	0,50	1,50	3,63	
ттк348	Салат из отварной моркови с изюмом и маслом растительным	100	20,00	1,60	3,50	24,00	129,15	0,13	2,50	0,00	0,00	33,00	28,00	3,30	0,16	18,00	4,40	1,76	0,26	7,04	
	Итого:	550	151,00	22,50	23,86	94,58	678,75	0,27	13,67	3,3	0,40	35,17	201	262,3	150,2	91,0	7,54	17,96	37,08	62,1	
Обед																					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
ттк20	Салат из свежих огурцов и помидоров с заправкой	100	45	3,00	2,00	17,80	95,00	0,03	0,04	10,00	0,20	0,70	290,00	100,00	122,0	28,30	0,02	2,00	0,40	20,00	
тк18	Свекольник со сметаной	250/10	40	2,69	7,39	20,00	131,55	0,08	0,06	16,60	30,00	0,26	382,20	47,96	77,70	33,43	1,67	6,38	0,55	28,30	
ттк369	Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	130	90	16,60	12,90	17,50	230,0	0,13	0,13	2,00	0,07	2,50	316,0	157,0	281,0	23,00	2,20	6,59	0,52	63,00	
тк5	Макароны отварные	180	20,00	6,20	7,70	37,00	242,00	0,03	0,10	0,02	0,30	0,03	61,20	13,20	43,20	8,40	1,50	0,73	0,00	12,10	
тк243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
тк243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6,00	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
ттк39	Сок в ассортименте (разливной)	200	26,00	0,00	0,00	19,20	80,80	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	
	Итого:	920	233	31,59	31,82	134,8	907,35	0,45	0,42	32,62	30,57	5,09	1150,7	393,16	756,9	143,13	14,59	17,9	4,77	135	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1470	384,0	54,09	55,68	229,4	1586,1	0,72	14,09	35,9	30,97	40,26	1351	655,5	907,1	234,13	22,13	35,86	41,85	197,1	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 16-18 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
Завтрак																					
тгк546	Овощи свежие (помидор) порционно	100	34	1,26	0,20	6,33	24,0	0,03	0,03	12,5	0,00	0,35	241,00	14,00	13,00	10,00	0,45	0,70	0,33	16,70	
тгк455	Каша гречневая с птицей и овощами	200	59,00	18,40	21,90	26,00	425,00	0,07	0,12	1,00	0,00	0,00	270,00	17,00	18,00	0,00	0,80	6,34	0,00	55,44	
тгк136	Кофейный напиток	200	22,00	1,50	1,30	22,40	107,00	0,20	0,15	0,50	0,40	0,70	168,00	48,00	115,0	2,60	0,11	9,00	2,00	20,00	
тгк243	Хлеб северный с ламинариями	50	6,00	3,00	0,62	30,00	120,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,00	24,00	107,0	29,00	0,20	0,50	1,50	3,63	
таб.9 скурихи	Фрукты свежие	100	30,0	0,40	0,40	10,00	38,00	0,06	0,02	20,00	0,00	0,40	278,00	32,00	22,00	18,00	4,40	1,76	0,26	7,04	
	Итого	650	151,00	24,56	24,42	94,7	714,00	0,42	0,33	34,00	0,40	2,95	980,00	135,00	275,0	59,60	5,96	18,30	4,09	102,8	
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ:			1525,4	226,6	231,2	964,5	6823,0	6,7	17,6	349,3	558,3	88,6	7735,4	2772,3	3395,5	788,1	54,1	273,1	279,7	1299,9	
в среднем за один день (завтрак)			152,54	22,66	23,12	96,45	682,30	0,67	1,76	34,93	55,83	8,86	773,54	277,23	339,55	78,81	5,41	27,31	27,97	129,99	
Обед																					
№ рецеп	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			(руб)	Б	Ж	У	(ккал.)	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	Йод, мкг	Se, мкг	F, мкг	
к172	Салат "Оригинальный"	100	20,00	3,57	8,38	10,00	134,00	0,02	0,05	7,21	31,00	3,68	200,00	216,00	218,0	117,00	1,10	6,30	0,52	14,67	
565	Суп "Кучерявый" с мясом ,яйцом и зеленью	250	60,00	5,70	3,70	24,00	150,00	0,10	0,01	4,90	0,00	0,70	137,00	20,00	17,00	35,00	0,70	0,40	0,24	26,40	
560	Нагетсы тресковые в панировке	100	83,00	12,70	10,50	24,90	239,00	0,22	0,11	5,03	101,2	1,70	220,50	195,00	307,0	48,00	1,08	24,90	18,10	202,0	
5	Картофельное пюре	180	42	3,80	8,10	36,40	196,00	0,10	0,06	24,00	0,00	0,00	471,00	76,00	0,00	0,00	1,80	4,40	0,24	26,40	
	Напиток из плодов шиповника	200	10,00	3,00	0,00	15,00	95,00	2,00	0,03	30,00	0,00	0,00	285,00	40,00	30,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
243	Хлеб "Пшеничный" в/с	30	6,00	1,30	1,50	10,10	68,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,50	23,30	24,00	107,0	29,00	5,70	0,80	1,50	3,63	
243	Хлеб ржаной "дарницкий"	30	6	1,80	0,33	13,20	60,00	0,10	0,08	0,00	0,00	0,10	78,00	37,00	118,0	7,00	0,70	1,40	1,80	8,00	
	Итого:	900	227,00	31,87	32,51	133,60	942,0	2,60	0,35	71,1	132,2	7,68	1414,8	608,00	797,0	236,40	11,08	38,20	22,40	281,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		900	378,0	54,5	55,6	230,0	1624,3	3,3	2,1	106,1	188,0	16,5	2188	885,2	1137	315,2	16,5	65,5	50,4	411,1	
ВСЕГО ОБЕД ЗА 10 ДНЕЙ																					
в среднем за один день (обеда)			225,50	31,84	32,35	133,46	946,63	0,93	0,54	62,08	47,80	5,16	1118,3	290,26	545,6	136,85	12,64	20,68	16,94	256,6	
Итого за 10 дней			3780	545	555	2299	16289	16	23	970	1036	140	18918	5675	8852	2157	180	480	449	4379	
Итого в среднем за 1 день			378,04	54,50	55,47	229,90	1628,9	1,60	2,30	97,01	103,6	14,02	1891,8	567,49	885,2	215,65	18,05	47,99	44,91	437,9	

Технолог ОПП

И.И.Корниенко