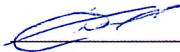


УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Алтайский
политехнический техникум»

 Д.В.Трофименко



июня 2019-2020гг.

**Десятидневное цикличное меню питания обучающихся
КГБПОУ «Алтайский политехнический техникум»**

| | |
|--|--|
| Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю | |
| СОГЛАСОВАНО | |
| Начальник отдела | <i>Иванова Л.И.</i> |
| Ф.И.О. | <i>Иванова Л.И.</i> |
| Подпись | <i>Иванова Л.И.</i> Дата <i>02.08.19</i> |

Проверил: Иванова Л.И.

Циклическое меню рационального питания 1-ый день

| Период приема пищи | № по сб./рецеп | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|----------------|-------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------|----------|----------------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 41 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 | | |
| | 384 | Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 218 | 6,1 | 8,3 | 29,9 | 0,065 | 0,22 | 64,16 | 0,63 | 127,66 | 107,32 | 18,61 | 0,42 | | |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| Обед | | Колбаса п/к | 30 | 140 | 4,86 | 13,38 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 61,2 | 7,5 | 0,69 | | |
| | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| | 206 | Суп гороховый | 250 | 144 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 0,11 | 7,1 | 17,7 | 0,31 | 31,42 | 101,75 | 38,11 | 1,9 | | |
| | 591 | Гуляш из говядины | 100/125 | 447 | 33,9 | 32,1 | 5,6 | 0,07 | 0,66 | 0 | 0,98 | 18,21 | 320,04 | 42,3 | 4,71 | | |
| | 671 | Каша пшенная | 200 | 262 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 0,2 | 1,13 | 39,33 | 1,3 | 70,66 | 248,06 | 174,66 | 5,3 | | |
| | | Огурец свежий | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10 | 10 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 | | |
| Полдник | 943 | Чай с сахаром | 200 | 53 | 0,2 | 0 | 13,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | | |
| | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 | | |
| | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4 | 5,6 | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,15 | | |
| | 883 | Кисель из концентратов | 200 | 119 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | | |
| Ужин | 679 | Каша гречневая | 200 | 264 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 0,2 | 1,13 | 39,33 | 1,3 | 70,66 | 248,06 | 174,66 | 5,3 | | |
| | 486 | Рыба тушеная с овощами | 100/100 | 131 | 14,43 | 6,78 | 3,28 | 0,086 | 0,74 | 10,46 | 1,18 | 16,41 | 99,28 | 22,52 | 0,57 | | |
| | 960 | Какао | 200 | 135 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 0,03 | 0,52 | 13 | 0,11 | 110,63 | 101,09 | 26,97 | 0,9 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| Доп. Ужин | | Расстегай с повидлом | 105 | 333 | 13,5 | 9,6 | 47,8 | 0,2 | 0,6 | 0,04 | 2,8 | 25,1 | 115 | 16,2 | 1,7 | | |
| | | Йогурт | 200 | 81 | 3,7 | 2,5 | 11,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| итого | | | | 3540,00 | 135,55 | 118,26 | 431,74 | 1,67 | 36,10 | 194,60 | 14,11 | 623,35 | 1819,80 | 680,11 | 35,30 | | |

Бухгалтер



Е.А.Пономарева

Циклическое меню рационального питания 2-ой день

| Период приема пищи | № по сб/рец | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------|-----------|----------------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
| | | | | | белки | жиры | углев оды | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 424 | Яйцо вареное | 1/40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,028 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | | |
| | 42 | Сыр | 20 | 73 | 4,64 | 5,9 | 0 | 0,008 | 0,14 | 0,052 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | | |
| | 384 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10 | 227 | 6,8 | 10,1 | 27,51 | 0,13 | 0,228 | 65,38 | 65,38 | 141,65 | 176,07 | 50,38 | 1,19 | | |
| | 944 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 56 | 0,2 | 0 | 13,7 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| Обед | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| | 235 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 151 | 5,5 | 5,5 | 19,9 | 0,06 | 0,65 | 29,58 | 0,45 | 135,61 | 113,34 | 18,01 | 0,1 | | |
| | 492 | Плов из птлицы | 100/200 | 387 | 19,7 | 20 | 31,5 | 0,07 | 0,6 | 35,7 | 0 | 22,39 | 207,97 | 40,64 | 1,91 | | |
| | | Помидоры свежие | 100 | 19,9 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 0,06 | 25 | 200 | 0,4 | 14 | 57 | 20 | 0,9 | | |
| | 959 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 93,26 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 | | |
| Полдник | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 | | |
| | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4 | 5,6 | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,15 | | |
| | | Сок | 200 | 92 | 1,01 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| | 586 | Говядина тушеная | 100 | 344 | 35 | 18,8 | 8,6 | 0,04 | 0 | 0 | 0,8 | 28 | 356 | 38 | 4,8 | | |
| | 708 | Капуста тушеная | 200 | 151 | 4,3 | 6,5 | 18,8 | 0,07 | 32,96 | 0 | 3,43 | 102,6 | 79,53 | 39,53 | 1,51 | | |
| Ужин | 694 | Картофельное пюре | 100 | 94 | 2 | 3,3 | 13,4 | 0,8 | 7 | 15,1 | 0,27 | 23,7 | 19,1 | 56,2 | 0,66 | | |
| | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 171 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 0,04 | 0,8 | 0 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| | | Булочка Российская | 100 | 290 | 7,78 | 7,05 | 52,4 | 0,11 | - | 0,018 | 4 | 31 | 89 | 13 | 1,3 | | |
| | | Ряженка | 200 | 81 | 3,7 | 2,5 | 11,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| итого | | | 3268 | 129,43 | 95,01 | 445,87 | 2,046 | 89,638 | 355,43 | 83,07 | 943,11 | 1747,5 | 483,83 | 28,25 | | | |

Бухгалтер



Е.А.Пономарева

Циклическое меню рационального питания 3-ий день

| Период приема пищи | № по сб/рец | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|-------------|---------------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------|-----------|----------------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
| | | | | | белки | жиры | углев оды | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 41 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 | | |
| | 384 | Каша молочная ячневая с маслом | 200/10 | 325 | 2 | 2,6 | 14,2 | 0,54 | - | - | 0,3 | 160 | 686 | 100 | 3,6 | | |
| | 958 | Кофейный напиток | 200 | 103 | 2,5 | 1,8 | 20,3 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| | 48 | Колбаса п/к | 30 | 140 | 4,86 | 13,38 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 61,2 | 7,5 | 0,69 | | |
| Обед | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| | 195 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 172 | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 0,11 | 7,1 | 17,7 | 0,31 | 31,42 | 101,75 | 38,11 | 1,9 | | |
| | 608 | Шницель говяжий | 100 | 218 | 14,5 | 12 | 12,8 | 0,06 | 0,05 | 2,59 | 3,13 | 34,77 | 140,12 | 27,66 | 1,43 | | |
| | 688 | Лапша отварная | 200 | 262 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 0,09 | 0 | 23,6 | 1,12 | 12,41 | 54,09 | 9,74 | 0,99 | | |
| | | Морковь отварная | 50 | 17,5 | 0,38 | 0,09 | 2,16 | 0,033 | 1,8 | 426 | 0,515 | 15 | 15 | 5 | 0,17 | | |
| Полдник | 883 | Кисель из концентратов | 200 | 119 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | | |
| | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 | | |
| | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4 | 5,6 | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,15 | | |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | | |
| | 643 | Птица тушеная | 100/100 | 270 | 40 | 10 | 11,24 | 0,12 | 27,8 | 0,6 | 3,4 | 47,4 | 170,2 | 37,6 | 2,6 | | |
| Ужин | 692 | Картофель отварной | 200 | 151 | 3,51 | 4,27 | 27,1 | 0,09 | 1,67 | 27,66 | 0,26 | 17,4 | 98,8 | 38,8 | 1,53 | | |
| | 943 | Чай с сахаром | 200 | 53 | 0,2 | 0 | 13,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| | 463 | Сырники творожные со сметанным соусом | 150/25 | 375,8 | 20 | 30,9 | 2,42 | 0,05 | 0,1 | 72,8 | 0,03 | 188,65 | 248,34 | 28,95 | 0,79 | | |
| | | Йогурт питьевой | 200 | 81 | 3,7 | 2,5 | 11,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| итого | | | 3486,3 | 131,51 | 109,54 | 369,28 | 1,785 | 52,78 | 580,53 | 14,515 | 689,98 | 1990,7 | 444,03 | 27,01 | | | |

Д

Бухгалтер

Е.А.Пономарева

Циклическое меню рационального питания 4-ый день

| Период приема пищи | № по сб/рец | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|-------------|--------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------|----------|----------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | 41 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 |
| | 42 | Сыр | 20 | 73 | 4,64 | 5,9 | 0 | 0,008 | 0,14 | 0,052 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| | 384 | Каша молочная пшенная с маслом | 200/10 | 250 | 7,4 | 9,11 | 34,27 | 0,15 | 0,21 | 62,9 | 0,28 | 127,53 | 163,2 | 43,5 | 1,16 |
| | 958 | Чай с молоком | 200 | 78,84 | 4,24 | 3,4 | 11,86 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| Обед | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | 208 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 132 | 4,5 | 5,7 | 14,9 | 0,11 | 7,1 | 17,7 | 0,31 | 31,42 | 101,75 | 38,11 | 1,9 |
| | 486 | Рыба тушеная с овощами | 100/100 | 131 | 14,43 | 6,78 | 3,28 | 0,086 | 0,74 | 10,46 | 1,18 | 16,41 | 99,28 | 22,52 | 0,57 |
| | 682 | Рис отварной | 200 | 246 | 4,6 | 5,9 | 42,7 | 0,06 | 1,13 | 39,33 | 0,92 | 61,81 | 133,98 | 68,69 | 1,36 |
| | | Огурец свежий | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10 | 10 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| Полдник | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 171 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 0,04 | 0,8 | 0 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
| | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 |
| | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4 | 5,6 | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,15 |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4 | 5,6 | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,16 |
| Ужин | 586 | Говядина тушеная | 100/125 | 344 | 35 | 18,8 | 8,6 | 0,04 | - | - | 0,8 | 28 | 356 | 38 | 4,8 |
| | 679 | Каша гречневая | 200 | 264 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 0,2 | 1,13 | 39,33 | 1,3 | 70,66 | 248,06 | 174,66 | 5,3 |
| | 960 | Какао | 200 | 135 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 0,03 | 0,52 | 13 | 0,11 | 110,63 | 101,09 | 26,97 | 0,9 |
| Доп. Ужин | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | | Булочка дорожная | 100 | 290 | 7,78 | 7,05 | 52,4 | 0,08 | 0 | 55,42 | 1,14 | 15,38 | 59,98 | 10 | 0,84 |
| | | Ряженка | 200 | 116 | 5,6 | 6,4 | 9 | 0,06 | 0,6 | 0,06 | 0,2 | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| итого | | | 3580,84 | 133,45 | 106,84 | 476,47 | 1,53 | 36,63 | 257,83 | 14,64 | ##### | 2073,00 | 672,80 | 32,67 | |

Бухгалтер



Е.А.Пономарева

Циклическое меню рационального питания 5-ый день

| Период приема пищи | № по сб/реп | Наименование блюда | Выход блю-д | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|-----------------|------------------|--------|-----------|----------------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | | белки | жиры | углев оды | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 41 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 |
| | 424 | Яйцо вареное | 1/40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,028 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| | 384 | Каша молочная Полтавская с маслом | 200/10 | 287,5 | 4,8 | 8,9 | 31,8 | 0,13 | 0,228 | 65,38 | 65,38 | 141,65 | 176,07 | 50,38 | 1,19 |
| | 943 | Чай с сахаром е-молоком | 200 | 78,84 | 4,24 | 3,4 | 11,86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 |
| Обед | 48 | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | | Колбаса п/к | 30 | 140 | 4,86 | 13,38 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 61,2 | 7,5 | 0,69 |
| | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | | Суп картофельный с рыбой | 250/25 | 101 | 5,1 | 3,2 | 7,8 | 0,08 | 6,6 | 1,46 | 1,29 | 12,79 | 51,2 | 20,02 | 0,77 |
| Полдник | 601 | Плов из говядины | 100/200 | 840 | 41,6 | 27,6 | 112,4 | 0,09 | 1,2 | 1,5 | 6,6 | 61,2 | 184,8 | 63,6 | 2,4 |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 |
| | | Огурец свежий | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10 | 10 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| Ужин | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4 | 5,6 | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,15 |
| | 959 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 93,26 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 |
| | 708 | Капуста тушеная | 200 | 151 | 4,3 | 6,5 | 18,8 | 0,07 | 32,96 | 0 | 3,43 | 102,6 | 79,53 | 39,53 | 1,51 |
| | 536 | Колбаса отварная | 100 | 230 | 9,9 | 20,8 | 0,8 | 0,02 | 0 | 14,3 | 0,55 | 22,64 | 122,96 | 13,18 | 1,59 |
| Доп. Ужин | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 171 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 0,04 | 0,8 | 0 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | | Булочка Российская | 100 | 213 | 3,8 | 5,6 | 32,2 | 0,11 | - | 0,018 | 4 | 31 | 89 | 13 | 1,3 |
| | | Йогурт | 200 | 81 | 3,7 | 2,5 | 11,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| итого | | | 3662,4 | 122,46 | 121,64 | 474,28 | 1,29 | 66,048 | 102,34 | 89,79 | 670,54 | 1362,2 | 422,36 | 25,77 | |

Бухгалтер

Е.А.Пономарева



Циклическое меню рационального питания 6-ой день

| Период приема пищи | № по сб/рец | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|-------------|--------------------------------|------------|-----------------|------------------|-------|-----------|----------------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|
| | | | | | белки | жиры | углев оды | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 41 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 |
| | 42 | Сыр | 20 | 73 | 4,64 | 5,9 | 0 | 0,008 | 0,14 | 0,052 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| | 384 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/10 | 218,9 | 5,13 | 8,3 | 30,8 | 0,05 | 0,22 | 64,2 | 0,28 | 124,14 | 124,86 | 27,62 | 0,42 |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Обед | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | | Борщ сибирский | 250/10 | 168 | 10,1 | 5,6 | 22,3 | 0,04 | 7,95 | 26,7 | 0,26 | 37,04 | 48,1 | 20,97 | 0,97 |
| | 590 | Жаркое по-домашнему | 100/250 | 299 | 17,1 | 17,4 | 18,3 | 0,14 | 5,01 | 0 | 4,08 | 25,78 | 214,3 | 49,83 | 3,21 |
| | | Кукуруза отварная | 100 | 48 | 1,705 | 0,75 | 10,49 | 0,05 | 2,75 | 6,5 | 0,045 | 1,5 | 38,5 | 13 | 0,225 |
| | 943 | Чай с сахаром | 200 | 53 | 0,2 | 0 | 13,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 |
| Полдник | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 |
| | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4,04 | 5,6 | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,15 |
| Ужин | 960 | Какао | 200 | 135 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 0,03 | 0,52 | 13 | 0,11 | 110,63 | 101,09 | 26,97 | 0,9 |
| | 649 | Птица тушеная | 100 | 240 | 38 | 8 | - | 0,07 | 5,4 | 0,3 | 0,7 | 18,7 | 218,4 | 31,3 | 3,1 |
| | | Гороховое пюре | 200 | 336,8 | 22,4 | 9,9 | 47,6 | 1,62 | - | 4 | 1,4 | 230 | 658 | 214 | 13,6 |
| | 883 | Кисель из концентратов | 200 | 119 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 |
| Доп. Ужин | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | | Пирожок с картофелем печеный | 100 | 213 | 3,8 | 5,6 | 32,2 | 0,11 | - | 0,018 | 4 | 31 | 89 | 13 | 1,3 |
| итого | | Кефир | 200 | 93,26 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | | | | 3196 | 138,56 | 90,05 | 411,33 | 2,76 | 39,99 | 115,35 | 16,375 | 895,69 | 1982,3 | 556,27 | 39,935 |



Е.А.Пономарева

Бухгалтер

Циклическое меню рационального питания 7-ой день

| Период приема пищи | № по сб./рец | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|--------------|-------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------|----------|----------------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | | белки | жиры | углеводы | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | 41 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 |
| | 384 | Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 218 | 6,1 | 8,3 | 29,9 | 0,065 | 0,22 | 64,16 | 0,63 | 127,66 | 107,32 | 18,61 | 0,42 |
| | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 171 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 0,04 | 0,8 | 0 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| Обед | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | 206 | Суп гороховый | 250 | 144 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 0,11 | 7,1 | 17,7 | 0,31 | 31,42 | 101,75 | 38,11 | 1,9 |
| | 608 | Биточки говяжьи | 100 | 218 | 14,5 | 12 | 12,8 | 0,06 | 0,05 | 2,59 | 3,13 | 34,77 | 140,12 | 27,66 | 1,43 |
| | 688 | Макаронные отварные | 200 | 262 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 0,09 | 0 | 23,6 | 1,12 | 12,41 | 54,09 | 9,74 | 0,99 |
| | | Свекла отварная | 100 | 22 | 0,84 | 0,09 | 3,98 | 0,014 | 1,8 | 1 | 0,02 | 8 | 19 | 11,5 | 0,4 |
| | 944 | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 56 | 0,2 | 0 | 13,7 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 |
| Полдник | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 |
| | 48 | Колбаса п/к | 30 | 140 | 4,86 | 13,38 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 61,2 | 7,5 | 0,69 |
| Ужин | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | 958 | Кофейный напиток | 200 | 103 | 2,5 | 1,8 | 20,3 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 |
| | 371 | Рыба припущенная | 100 | 158 | 23,5 | 7 | 0,4 | 0,18 | 0,62 | 21,9 | 1,84 | 22,94 | 214,65 | 33,11 | 0,67 |
| | 321 | Рагу овощное | 200 | 203 | 3 | 3,2 | - | 0,2 | 24,4 | 4 | 3,6 | 72,6 | 175,4 | 67,8 | 3,6 |
| | 679 | Каша гречневая | 100 | 264 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 0,2 | 1,13 | 39,33 | 1,3 | 70,66 | 248,06 | 174,6 | 5,3 |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Доп. Ужин | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | | Булочка домашняя | 100 | 348 | 7 | 11,8 | 53,4 | 0,08 | 0 | 55,42 | 1,14 | 15,38 | 59,98 | 10 | 0,84 |
| | | Йогурт питьевой | 200 | 81 | 3,7 | 2,5 | 11,3 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| итого | | | 3685,00 | 128,56 | 96,97 | 521,04 | 1,89 | 58,38 | 239,28 | 22,59 | 667,50 | 1742,23 | 622,98 | 32,81 | |

Бухгалтер



Е.А.Пономарева

Циклическое меню рационального питания 8-ой день

| Период приема пищи | № по сб/рец | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|-------------|-------------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------|-----------|----------------|--------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| | | | | | белки | жиры | углев оды | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 41 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 | | |
| | 424 | Яйцо вареное | 1/40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,028 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | | |
| | 384 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10 | 227 | 6,8 | 10,1 | 27,51 | 0,13 | 0,228 | 65,38 | 65,38 | 141,65 | 176,07 | 50,38 | 1,19 | | |
| | 943 | Чай с сахаром | 200 | 53 | 0,2 | 0 | 13,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| Обед | 186 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 93 | 3,8 | 4,1 | 10,6 | 0,02 | 10,03 | 26,7 | 0,2 | 35,82 | 31,27 | 12,75 | 0,44 | | |
| | 592 | Печень тушеная | 100/100 | 117 | 14 | 6,96 | - | 0,2 | 9,4 | 2,8 | 2,8 | 65,8 | 492 | 71,8 | 9,2 | | |
| | 671 | Каша пшеничная | 200 | 262 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 0,2 | 1,13 | 39,33 | 1,3 | 70,66 | 248,06 | 174,66 | 5,3 | | |
| | | Помидоры свежие | 100 | 19,9 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 0,06 | 25 | 200 | 0,4 | 14 | 57 | 20 | 0,9 | | |
| Полдник | 883 | Кисель из концентратов | 200 | 119 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | | |
| | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 | | |
| | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4 | 5,6 | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,15 | | |
| | 960 | Какао | 200 | 135 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 0,03 | 0,52 | 13 | 0,11 | 110,63 | 101,09 | 26,97 | 0,9 | | |
| Ужин | 619 | Тефтели с соусом | 115/75 | 394 | 18,5 | 26,3 | 20,82 | 0,05 | 0,6 | 7,63 | 0 | 41,16 | 161,43 | 32,6 | 1,4 | | |
| | 692 | Картофель отварной | 200 | 151 | 3,51 | 4,27 | 27,1 | 0,09 | 1,67 | 27,66 | 0,26 | 17,4 | 98,8 | 38,8 | 1,53 | | |
| | 959 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 93,26 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| Доп. ужин | | Булочка дорожная | 100 | 290 | 7,78 | 7,05 | 52,4 | 0,11 | - | 0,018 | 4 | 31 | 89 | 13 | 1,3 | | |
| | | Снежок питьевой | 200 | 158 | 5,4 | 5 | 21,6 | 0,06 | 0,18 | 0,04 | 0 | 242 | 188 | 30 | 0,2 | | |
| итого | | | | 3282 | 109,65 | 104,64 | 432,15 | 1,59 | 59,018 | 392,24 | 80,14 | 958,35 | 2120,7 | 618,43 | 33,87 | | |

Бухгалтер

Е.А.Пономарева



Циклическое меню рационального питания 9-ый день

| Период приема пищи | № по сб/реп | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|-------------|---|------------|-----------------|------------------|--------|-----------|----------------|--------|--------|--------|---------|---------------------------|-------|------|--|--|
| | | | | | белки | жиры | углев оды | B ₁ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | 42 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 | | |
| | 384 | Каша молочная овсяная с маслом | 200/10 | 227 | 6,8 | 10,1 | 27,51 | 0,13 | 0,228 | 65,38 | 65,38 | 141,65 | 176,07 | 50,38 | 1,19 | | |
| | 945 | Чай сахаром с молоком | 200 | 101 | 2,5 | 1,8 | 20,3 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| Обед | 48 | Колбаса п/к | 30 | 140 | 4,86 | 13,38 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 2,7 | 61,2 | 7,5 | 0,69 | | |
| | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | |
| | 213 | Суп картофельный с клецками | 250 | 93 | 2,1 | 2,8 | 14,4 | 0,08 | 6,6 | 1,46 | 1,29 | 12,79 | 51,2 | 20,02 | 0,77 | | |
| | 608 | Коглета говяжья | 100 | 218 | 14,5 | 12 | 12,8 | 0,06 | 0,05 | 2,59 | 3,13 | 34,77 | 140,12 | 27,66 | 1,43 | | |
| Полдник | 694 | Картофельное пюре | 200 | 186 | 4,1 | 6,6 | 26,9 | 0,16 | 13,92 | 0,27 | 47,56 | 38,07 | 111,44 | 1,39 | | | |
| | | Огурцы свежие | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 | | | |
| | 958 | Кофейный напиток | 200 | 103 | 2,5 | 1,8 | 20,3 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 | | |
| | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 | | |
| Ужин | 469 | Творожная запеканка со сметанным соусом | 150/20 | 456 | 27,8 | 26,5 | 26,4 | 0,08 | 0,67 | 111,52 | 0,68 | 299 | 326,3 | 41,55 | 0,79 | | |
| | | Чай с сахаром | 200 | 53 | 0,2 | 0 | 13,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | | |
| | 643 | Птица тушеная | 100/100 | 270 | 40 | 10 | 12,2 | 0,14 | 10,8 | 0,6 | 1,4 | 37,4 | 436,8 | 62,6 | 6,2 | | |
| | 682 | Рис отварной | 200 | 246 | 4,6 | 5,9 | 42,7 | 0,06 | 1,13 | 39,33 | 0,92 | 61,81 | 133,98 | 68,69 | 1,36 | | |
| Доп. Ужин | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 171 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 0,04 | 0,8 | 0 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | | |
| | | Расстегай с повидлом | 105 | 333 | 13,5 | 9,6 | 47,8 | 0,11 | - | 0,018 | 4 | 31 | 89 | 13 | 1,3 | | |
| | 966 | Йогурт | 200 | 81 | 3,7 | 2,5 | 11,3 | - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| итого | | | 3662,00 | 157,92 | 121,28 | 483,37 | 1,57 | 54,72 | 279,66 | 85,42 | 976,97 | 1993,55 | 606,28 | 27,59 | | | |

EA

Е.А.Пономарева

Бухгалтер

Циклическое меню рационального питания 10-ый день

| Период приема пищи | № по сб/рец | Наименование блюда | Выход блюд | Эн. цен. (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|-------------|--------------------------------|----------------------|-----------------|------------------|-------|------------|----------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|--|
| | | | | | белки | жиры | углев. оды | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | 41 | Масло сливочное | 20 | 132 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0,08 | 0,04 | |
| | 42 | Сыр | 30 | 109,5 | 6,96 | 8,85 | 0 | 0,012 | 0,21 | 0,078 | 0,15 | 264 | 150 | 10,5 | 0,02 | |
| Обед | 384 | Каша молочная пшенная с маслом | 200/10 | 250 | 7,4 | 9,11 | 34,27 | 0,15 | 0,21 | 62,9 | 0,28 | 127,5 | 163,2 | 43,5 | 1,16 | |
| | 883 | Кисель из концентратов | 200 | 119 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | |
| | | Фрукты | 100 | 46 | 0,4 | - | 1,3 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | |
| | 195 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 172 | 4,96 | 6,62 | 14,7 | 0,11 | 7,1 | 17,7 | 0,31 | 31,42 | 101,75 | 38,11 | 1,9 | |
| | 642 | Рагу из пшцы | 100/200 | 338 | 7,3 | 9,4 | 39 | 0,3 | 36,6 | 6 | 5,4 | 108,9 | 263,1 | 101,7 | 5,4 | |
| | | Сок | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| | | Хлеб пшеничный, ржаной | 150 | 322 | 11,2 | 1,6 | 65 | 0,25 | 0 | 0,5 | 2,4 | 40,5 | 166 | 56,5 | 3,95 | |
| | | Помидоры свежие | 100 | 19,9 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 0,06 | 25 | 200 | 0,4 | 14 | 57 | 20 | 0,9 | |
| | Полдник | | Кондитерские изделия | 50 | 137 | 0,2 | 4 | 5,6 | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 0,15 | |
| Ужин | 959 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 93,26 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 0,01 | 0,26 | 9 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 | |
| | 586 | Говядина тушеная | 100/125 | 344 | 35 | 18,8 | 8,6 | 0,04 | - | - | 0,8 | 28 | 356 | 38 | 4,8 | |
| | 688 | Макаронные отварные | 200 | 262 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 0,09 | 0 | 23,6 | 1,12 | 12,41 | 54,09 | 9,74 | 0,99 | |
| | 945 | Зеленый горошек припущенный | 50 | 29 | 1,505 | 0,24 | 5,3 | 0,04 | 3,9 | 38 | 0,01 | 10 | 31,5 | 9,5 | 0,645 | |
| Доп. Ужин | | Чай с сахаром е-лименем | 200 | 56 | 0,2 | 0 | 13,7 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | |
| | | Хлеб пшеничный | 100 | 235 | 7,9 | 1 | 48,3 | 0,16 | 0 | 0 | 1,3 | 23 | 87 | 33 | 2 | |
| | | Кулебяка с капустой | 150 | 319,5 | 5,85 | 8,4 | 48,3 | 0,165 | 0 | 0,027 | 6 | 46,5 | 133,5 | 19,5 | 1,95 | |
| итого | | Ряженка | 200 | 116 | 5,6 | 6,4 | 9 | 0,06 | 0,6 | 0,06 | 0,2 | 248 | 184 | 28 | 0,2 | |
| | | | | 3427,16 | 114,56 | 98,58 | 434,71 | 1,66 | 95,88 | 357,95 | 20,12 | ##### | 1909,29 | 469,22 | 31,28 | |

Бухгалтер

ЛК

Е.А.Пономарева

17,93