

Утверждаю :

Согласованно:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

ТАТАРЧУКОВА Е.С.



Е.С. ТАТАРЧУКОВА



О.Г. Басалаев

Примерное мен на 10 дней

для

КГБ ПОУ «Новоалтайский лицей профессионального образования»

КГБ ПОУ «НЛПО»

Период: 2024-2025 учебный год

г. Новоалтайск

Приложение №1 к Техническому заданию

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (отредактированное)

Первый день Обед

№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
223	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками	260	9	3,5	45	235	0,5	66	3,7	0	63,3	254	96,2	4
658	Котлета с соусом	100	7,5	11,5	7	178,6	0,08	0	0	0,16	11,7	69,3	14,9	0,8
746	Каша вязкая гречневая	180	4,5	6	32	204	0	0	0,03	0	1,1	115	0,2	0,51
1009	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	890	28,65	21,9	151,7	897,1	0,646	73,1	6,73	0,26	108	503	133	7,07

Второй день Обед

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
208	Рассольник Ленинградский	250	3,3	3,1	22	239,5	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01
752	Котлета рубленая из мяса кур с	100	14,7	8,5	9,7	195	0,07	0	0	0	18,8	111,1	25,93	1,2
753	Макаронные изделия отварные	180	5,1	4,8	25,3	113,5	0,06	0	0,03	0	13,2	35,6	18,2	0,9
939	Кисель	200	0,19	0	14	52,6	0	33	0	0	8	0	4,05	0,04
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	880	23,79	16,6	72,1	824,10	0,25	48,02	3,31	0,3	86,3	253	86,5	3,65

Третий день Обед

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
197	Щи из св. капусты с фрикадельками	260	2,4	5,2	10,3	204	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,7
658	Биточки с соусом	100	7,5	11,5	7	178,6	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8
746	Каша вязкая пшеничная	180	5,9	5,9	36,68	226	0	0	0,05	0	1,65	173	0,3	0,77
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,9	124	0,02	0,2	0	0	24,9	22,8	16,2	0,9
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	890	23,55	23,4	127,98	956,1	0,206	27,2	3,26	0,46	112	360	68,6	4,03

Четвертый день Обед

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
215	Суп с рыбной консервой	250	8,85	5,75	20,65	122,2	0,51	66	13,66	0	76,8	279	109	5,1
658	Шницель с соусом	100	7,79	6,83	10,03	178,4	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8
750	Бобовые отварные	180	4,1	6,9	33,5	275	0,18	0	0,05	0	16,65	88,35	34,8	1,37
1009	Напиток Каркаде (чай)	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	880	28,39	20,38	131,88	882,5	0,836	73,1	16,71	0,26	137,4	500,8	185,1	9,03

Пятый день Обед

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
208	Рассольник Ленинградский	260	3,3	3,1	22	133,2	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01
668 или 669	Тефтели с соусом	110	6,8	11,9	39,8	201	0,65	0,82	0,01	2,63	14,3	72,6	9,74	0,86
746	Каша вязкая гречневая	180	4,5	6	32	204	0	0	0,03	0	1,1	115	0,2	0,51
1009	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	900	22,25	21,9	161,5	817,7	0,806	15,94	3,32	2,93	76,9	328	62,3	4,14

Шестой деньОбед

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
197	Щи из св. капусты с фрикадельками	260	2,4	5,2	10,3	250	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,7
658	Котлета с соусом	100	7,5	11,5	7	178,6	0,08	0	0	0,16	11,7	69,3	14,9	0,8
753	Макаронные изделия отварные	180	5,1	4,8	25,3	113,5	0,06	0	0,03	0	13,2	35,6	18,2	0,9
1009	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	890	18,56	13,45	110,3	821,6	0,94	6,1	3,74	0	125	444	141	8,3

Седьмой деньОбед

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
176	Борщ с капустой с фрикадельками	260	3,8	6,3	9,9	211	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
658	Шницель с соусом	100	7,79	6,83	10,03	178,4	0,08	0	0	0,16	11,73	69,33	14,93	0,8
750	Бобовые отварные	180	4,1	6,9	33,5	255	0,18	0	0,05	0	16,65	88,35	34,8	1,37
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,5	124	0,02	0,2	0	0	24,9	22,8	16,2	49,3
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	890	16,19	20,23	54,53	991,9	0,34	18,02	3,27	0,46	92,68	242,7	88,13	3,97

Восьмой деньОбед

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
221	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками	260	2,2	2,3	22,1	209	0,16	5	0,24	0,3	50	139	38	1,9
668 или 669	Тефтели с соусом	110	6,8	11,9	39,8	201	0,65	0,82	0,01	2,63	14,3	72,6	9,74	0,86
746	Каша вязкая гречневая	180	4,5	6	32	204	0	0	0,03	0	1,1	115	0,2	0,51
1009	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	900	14	20,4	95	893,5	0,84	12,82	3,28	3,03	82,36	356,9	61,94	3,77

Девятый деньОбед

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
208	Рассольник Ленинградский с фрикадельками	260	3,3	3,1	22	239,5	0,09	8,02	0,28	0,2	29,3	76	26,4	1,01
705	Жаркое по домашнему	280	7	14,18	31,35	396	0,23	0	0,02	0	48,8	141	14	0,5
1009	Напиток Каркале (чай)	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	890	17,95	18,18	121,05	942,4	0,386	15,12	3,3	0,3	110	281	66,4	3,27

Десятый деньОбед

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Таблица 32	Овощи свежие в нарезке	60	0,5	0,2	1,1	12	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5
219	Суп картофельный с крупой с фрикадельками	260	3,3	3	25	234	0,5	6	3,7	0	63,3	254	96,2	4
732	Котлета рубленая из мяса кур с соусом	100	14,7	8,5	9,7	195	0,07	0	0	0	18,8	111,1	23,93	1,2
753	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	36,7	113,5	0,06	0	0,03	0	13,2	35,55	18,15	0,9
1009	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	56,0	0	0,1	0	0	9,2	14,8	7,8	0,9
	Хлеб	90	6,75	0,6	45	211,5	0,036	0	0	0	6	19,5	4,2	0,36
	Итого:	890	31,05	17,2	139,1	822	0,696	13,1	6,73	0,1	128	465	164	7,86