



Примерное двухнедельное меню для
двухразового питания студентов от 12 лет и старше с
ограниченными возможностями здоровья
в столовой ТОГАПОУ "Многопрофильный
колледж им. И.Т. Карасева"

Первый день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная манная с маслом	9	9	42	276			12	5	19	0,2		0,3		0,2		
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с маслом	6	10	16	178			158	11	102							
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	1/100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439			29	20	90	2,1	0,01	0,08			1,9	
Итого:			33,2	43,1	361,1	1057	123	48	219,6	48	247,1	4	0,01	0,38	0,06	0,22	2,13	0

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
205 сб 2002	1/250	Суп полевой	13,4	7	36,9	240			40	39	240	2		0,09			0,6	0,6
415 сб 2002	1/250	Макароны отварные с сыром	5,6	5,3	40	180	530	250	20	129	15	4			1,19	0,1	2,4	
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
85 сб 2002	1/100	Фрукты свежие	0,86	3,65	5,02	56,34		21,08		12,54	12	0,8			0,01			5,7
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			37,16	50,35	103,92	853,34	737	327,08	90,4	264,54	477,1	7,8	0,04	0,116	1,34	1,04	3,59	7,9

Второй день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная рисовая с маслом	13,7	30,3	47,34	300			32	54	138	1,2	0,12	0,06			1,4	
1 сб 2002	30/10	Бутерброд с сыром	2	6	16	12			8	4	21							
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	1/100	Фрукты свежие	0,4	0,4	9,8	47			10		75,8	2,2	-	-	0,03			10
Итого:			26,4	65,1	95,14	562	207	56	56,6	114	262,9	4,2	0,12	0,08	0,17	0,94	1,59	10,4

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
206 сб 2002	1/250	Суп с вермишелью	8	7	35	236			57	47	117	3	1					15
378 сб 2002	1/250	Капуста тушеная с мясом	7,4	9,7	48,7	360	-	360	18	-	-	6						
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
79 сб 2002	1/100	Выпечка	1	4	5	54			27	17	31	1	2					4
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			27,3	32,7	127,7	839	120	382	174,6	82	231,1	11,8	3	0	0,06	0,02	0,19	20

Третий день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углед ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная геркулесовая с маслом	12,76	19,12	59,6	440,4			32	53,5	116	1,2	0,09	0,06			1,55	
8 сб 2002	30/20	бутерброд с маслом	4	12	16	183			9	7	44	1						
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			34,66	49,12	114,6	986,4	120	22	137,4	106,5	425,1	4,2	0,13	0,066	0,06	0,02	2,14	2,2

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Углед ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
171 сб 2002	1/250	Борщ	6	6,2	18,9	150			62	32	215	1,7		1,01			1,81	2,2
413 сб 2002	1/200	Макароны отварные	3,7	6,6	48	216	530	250	20	129	15	4			1,19	0,1	2,4	
651 сб 2002	1/80	Котлеты	73,2	28,41	38,4	200			23,35	13,1	102,3	1,15	0,029	0,03			4,35	0,99
861 сб 2002	1/200	Компот	0,1		28,5	134	3	26	14	6	8	0,9	-				0,04	
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
92 сб 2002	1/200	Сок	0,73	4,25	5,81	63,55		28,49				0,4	-	-	0,04			1,96
Итого:			92,63	55,46	161,61	864,55	653	326,49	125,95	186,1	368,4	8,95	0,029	1,04	1,29	0,12	8,79	5,15

Четвертый день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
378 сб 2002	1/200	Каша молочная пшеница с маслом	12,04	17,32	55,6	510			43,8	63	197	2,1					1,2	1
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
424 сб 2002	1 шт.	Кондитерское изделие	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
Итого:			35,34	61,72	93,6	1065	207	56	232,2	158	509,1	3,1	0,04	0,026	0,14	0,94	1,79	2,6

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
197 сб 2002	1/250	Рассольник петербургский	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54						
601 сб 2002	1/250	Гюль из мяса птицы	24	18	32	390				6	3	3	115		46			32
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
85 сб 2002	1/100	Фрукты свежие	0,86	3,65	5,02	56,34		21,08		12,54	12	0,8			0,01			5,7
Итого:			37,86	38,76	92,61	756,09	146,45	68,98	144,55	37,52	98,2	13,14	115		46,07	0,02	0,19	38,7

Пятый день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша манная	23	46	331			189	18	144	1							
951 сб 2002	1/200	Кофе с молоком	4,9	5	32,5	190			29,1			2,2			0,012	0,018		0,74
1 сб 2002	30/10	Бутерброд с маслом	2	6	16	12			8	4	21							
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439			29	20	90	2,1	0,01	0,08			1,9	
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			55	87,1	665,9	916	120	211	114,5	202	322,1	5,3	0,05	0,086	0,072	0,038	2,49	1,94

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
187 сб 2002	1/250	Щи из свежей капусты	6	6,2	18,9	150			62	32	215	1,7		1,01			1,81	2,2
378 сб 2002	1/250	Каша гречневая с мясом	7,4	9,7	48,7	360	-	360	18	-	-	6						
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
868 сб 2002	1/200	Компот	0,1		28,5	134	12	112	14	4	4	1		0,02	0,02		0,1	2,8
126 сб 2002	1/100	Выпечка	2,2	4,6	10,88	93,7			30,64	41,28	70	1,22			0,05			5,12
Итого:			24,6	30,5	128,98	838,7	132	494	131,24	83,28	317,1	10,72	0	1,03	0,13	0,02	2,1	10,12

Шестой день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша манная	23	46	331	153	-	189	18	144	1				2,2			1,6
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Кондитерское	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			48,2	94,4	391	635	327	267	189,2	217	159,2	1,6	0	0,02	2,4	0,96	0,38	2

Шестой день

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
220 сб 2002	1/250	Суп рисовый	5		25	150			280	300	200	2		0,01			1,5	
413 сб 2002	1/200	Макароны отварные	3,7	6,6	48	216	530	250	20	129	15	4			1,19	0,1	2,4	
651 сб 2002	1/80	Котлеты	73,2	28,41	38,4	200			23,35	13,1	102,3	1,15	0,029	0,03			4,35	0,99
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
79 сб 2002	1/100	Фрукты свежие	1	4	5	54			27	17	31	1	2	-				4
Итого:			93,8	51,01	155,4	809	650	272	422,95	477,1	431,4	9,95	2,029	0,04	1,25	0,12	8,44	5,99

Восьмой день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная пшеничная с маслом	12,04	17,32	55,6	510			43,8	63	197	2,1					1,2	1
8 сб 2002	30/20	бутерброд с маслом	4	12	16	183			9	7	44	1						
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
424 сб 2002	1 шт.	Фрукты свежие	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
Итого:			33,94	47,32	110,6	1056	120	22	149,2	116	506,1	5,1	0,04	0,006	0,06	0,02	1,79	3,2

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
183 сб 2002	1/250	Борщ	6	6,2	18,9	150			62	32	215	1,7		1,01			1,81	2,2
378 сб 2002	1/200	Картофельное пор	7,4	9,7	48,7	360	-	360	18	-	-	6						
591 сб 2002	1/100	Куры жареные	33,7	10,37	10	220												
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
92 сб 2002	1/100	Выпечка	0,73	4,25	5,81	63,55		28,49				0,4	-	-	0,04			1,96
Итого:			58,13	58,92	105,41	996,55	207	444,49	86,6	88	243,1	8,9	0	1,03	0,18	0,94	2	4,56

Девятый день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная рисовая с маслом	12,76	19,12	59,6	440,4			32	53,5	116	1,2	0,09	0,06			1,55	
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			36,06	63,52	97,6	995,4	207	56	220,4	148,5	428,1	2,2	0,13	0,086	0,14	0,94	2,14	1,6

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
206 сб 2002	1/250	Суп гороховый	8	7	35	236			57	47	117	3	1					15
590 сб 2002	1/200	Каша гречневая	21,4	2,3	31,6	321			42,8	68	356,1	4,5	0,03		0,06			2,48
619 сб	60/40	Тефтели	14	24	0,08	310			58	19	150	2			0,01	0,04	01.фев	
868 сб 2002	1/200	Компот из с/ф	0,1		28,5	134	12	112	14	4	4	1		0,02	0,02		0,1	2,8
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
85 сб 2002	1/200	Сок	0,86	3,65	5,02	56,34		21,08		12,54	12	0,8			0,01			5,7
Итого:			53,26	46,95	122,12	1158,34	132	155,08	178,4	156,54	667,2	12,1	1,03	0,02	0,15	0,02	46054,29	25,98

Десятый день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная геркулесовая с маслом	10,76	13,12	69,6	420,5			32	53,5	112	1,2	0,07	0,06			2,55	
8 сб 2002	30/20	бутерброд с маслом	4	12	16	183			9	7	44	1						
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
424 сб 2002	1 шт.	Кондитерское изделие	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			32,66	43,12	124,6	966,5	120	22	137,4	106,5	421,1	4,2	0,11	0,066	0,06	0,02	3,14	2,2

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
187 сб 2002	1/250	Щи из свежей капусты	6	6,2	18,9	150			62	32	215	1,7		1,01			1,81	2,2
601 сб 2002	1/250	Плов из мяса птицы	24	18	32	390				6	3	3	115		46			32
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
79 сб 2002	1/100	Фрукты свежие	1	4	5	54			27	17	31	1	2	-				4
Итого:			41,3	56,6	77,9	797	207	56	95,6	111	277,1	6,5	117	1,03	46,14	0,94	2	38,6

Одиннадцатый день

Завтрак

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная пшеница с маслом	12,04	17,32	55,6	510			43,8	63	197	2,1					1,2	1
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
958 сб 2002	1/200	Кофе с молоком	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
Итого:			35,34	61,72	93,6	1065	207	56	232,2	158	509,1	3,1	0,04	0,026	0,14	0,94	1,79	2,6

ОБЕД

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюдо	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорий ность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
217 сб 2002	1/250	Суп из рыбных консерв	6,9	3	20,4	190			44	35	125	2	2				0,59	0,7
378 сб 2002	1/200	Макароны отварные	22,32	23,52	38,48	458,4			29,1			2,2			0,012	0,018		0,74
868 сб 2002	1/80	Котлеты	0,01			134	12	112	14	4	4	1		0,02	0,02			0,01
868 сб 2002	1/200	Компот из с/ф	0,1		28,5	134	12	112	14	4	4	1		0,02	0,02		0,1	2,8
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
85 сб 2002	1/100	Выпечка	0,86	3,65	5,02	56,34		21,08		12,54	12	0,8			0,01			5,7
Итого:			39,08	40,17	114,4	1073,74	144	267,08	107,7	61,54	173,1	7,8	2	0,02	0,102	0,038	0,88	9,94