



Примерное двухнедельное
меню для питания студентов от 12 лет и старше,
обучающихся по программам
подготовки
квалифицированных
рабочих (служащих) в столовой

Первый день
ПРИЕМ ПИЩИ

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюد	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
205 сб 2002	1/250	Суп пшениный	13,4	7	36,9	240			40	39	240	2		0,09			0,6	0,6
415 сб 2002	1/230	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
	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:			36,3	46,7	98,9	797	737	306	90,4	252	465,1	7	0,04	0,116	1,33	1,04	3,59	2,2

Второй день
ПРИЕМ ПИЩИ

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	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	1/230	Капуста тушеная с мясом	6,2	8,1	40,6	300	-	360	18	-	-	6						
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	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:			15,2	18,1	79,3	464	123	408	38,6	12	36,1	7,7			0,06	0,02	0,23	

Третий день

ПРИЕМ ПИЩИ

№ 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
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	1/180	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 из с/ф	0,23	0,29	20,39	103,6	87	34	-	50	-	-	-	0,02	0,08	0,92	-	0,4
	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:			92,03	51,5	147,69	770,6	737	306	111,95	230,1	360,4	7,65	0,029	1,06	1,33	1,04	8,75	3,59

Четвертый день

ПРИЕМ ПИЩИ

№ 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
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	1/230	Плов из мяса птицы	24	18	32	390				6	3	3	115		46			32
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	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:			35,1	33,11	87,29	674,75	149,45	73,9	92,55	18,98	39,2	12,24	115	0	46,06	0,02	0,23	32

Пятый день

ПРИЕМ ПИЩИ

№ 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
378 сб 2002	1/200	Каша гречневая с мясом	7,4	9,7	48,7	360	-	360	18	-	-	6						
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
	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:			22,4	25,9	118,1	745	132	494	100,6	42	247,1	9,5	0	1,03	0,08	0,02	2,1	5

Шестой день
ПРИЕМ ПИЩИ

№ 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
651 сб 2002	1/100	Куры жаренные	73,2	28,41	38,4	200			23,35	13,1	102,3	1,15	0,029	0,03			4,35	0,99
378 сб	1/200	Каша пшеничная	8	8,7	33,9	180			175	30	131	3,99	0,27		0,85		3,1	171
942 сб 2002	1/250	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	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:			90,2	47,11	111	544	123	48	218,95	55,1	269,4	6,84	0,299	0,03	0,91	0,02	7,68	171,99

Седьмой день
ПРИЕМ ПИЩИ

№ 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
220 сб 2002	1/250	Суп рисовый	5		25	150			280	300	200	2		0,01			1,5	
413 сб 2002	1/180	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	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	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:			90,9	45,01	150,1	730	653	298	343,95	454,1	353,4	8,85	0,029	0,04	1,25	0,12	8,48	0,99

Восьмой день

ПРИЕМ ПИЩИ

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюد	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
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	1/180	Пюре картофельное	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 ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			57,4	54,67	99,6	933	207	416	86,6	88	243,1	8,5	0	1,03	0,14	0,94	2	2,6

Девятый день

ПРИЕМ ПИЩИ

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	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
206 сб 2002	1/250	Суп гороховый	8	7	35	236			57	47	117	3	1					15
590 сб 2002	1/180	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 ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			52,4	43,3	117,1	1102	132	134	178,4	144	655,2	11,3	1,03	0,02	0,14	0,02	46054,29	20,28

Десятый день

ПРИЕМ ПИЩИ

№ рецептур ы	Выход	Наименование блюд	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
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	1/230	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 ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			40,3	52,6	72,9	743	207	56	68,6	94	246,1	5,5	115	1,03	46,14	0,94	2	34,6

Одиннадцатый день

ПРИЕМ ПИЩИ

№ 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
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	1/180	Макароны отварные	22,32	23,52	38,48	458,4			29,1			2,2			0,012	0,018		0,74
651 сб	1/80	Котлеты	73.2	28.41	38.4	200			23.35	13.янв	102.3	янв.15	0.029	0.03				
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 ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			38,22	36,52	109,38	1083,4	132	134	93,7	46080	157,1	42011	2	0,02	0,092	0,038	0,88	4,24

Двенадцатый день

ПРИЕМ ПИЩИ

№ 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
417 сб 2002	1/200	Пюре гороховое	3,7	6,6	48	216	530	250	20	129	15	4			1,19	0,1	2,4	
478 сб 2002	1/120	Куры тушеные	23,8	23,1	16,23	128	0,154	632	0,022	2,09	50,6	98,2	41,8	1,1		0,02		18
868 сб 2002	1/250	Чай с сахаром	0,1		28,5	134	12	112	14	4	4	1		0,02	0,02		0,1	2,8
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
126 сб 2002	1/100	Морковь отварная	0,73	4,25	5,81	63,55		28,49				0,4	-	-	0,04			1,96
Итого:			37,23	43,95	120,54	642,55	662,154	1044,49	40,622	141,09	97,7	104,4	41,8	1,12	1,31	0,14	2,69	22,76