Примерное

перспективное

меню

ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«РАКИТЯНСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне -зимний период

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в-ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | рр | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 398 | Колбаса | 100 | 11,0 | 24,0 | 1,67 | 273,0 | 0,45 | 40,67 | - | 2,47 | 62,64 | 169 | 5,0 | 0,2 |
| 300 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,23 | 4,57 | 38,05 | 203,4 | 0,56 | след | 0,02 | и | 47,82 | 119,6 | 46,38 | 3,68 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | - | 0,6 | 0,04 |
| 713 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,0 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | Пряники | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 175 | 0,07 | - | сл | 0,3 | 14 | 37,5 | 7 | 0,45 |
|  | ИТОГО |  | 19,05 | 46,97 | 105,98 | 923,1 | 1,78 | 41,57 | 0,1 | 4,27 | 137,16 | 364,6 | 67,83 | 4,93 |
| обед |
| 164 | Суп с гречневой крупой | 250 | 14,58 | 9,25 | 21,38 | 147,81 | 0,43 | 25,15 | - | 5,0 | 22,53 | 88,98 | 36,45 | 1,45 |
| 284 | Каша ячневая | 150 | 6,45 | 10,4 | 37,2 | 274,5 | 0,36 | - | 0,02 | - | 25,5 | 14,2 | 49,5 | 4,2 |
| 443 | Гуляш говяжий | 50/75 | 16,26 | 16,3 | 7,64 | 180,0 | 1,6 | 5,4 | 0,9 | 1,9 | 15,2 | 110,3 | 27,6 | 1,41 |
| 772 | Оладьи с повидлом | 150/15 | 10,95 | 10,5 | 68,7 | 420,0 | 1,36 | 0,53 | 0,07 | 6,53 | 87,28 | 180,5 | 46,34 | 1,99 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 719 | Кофейныйнапиток | 200 | 2,512 | 2,57 | 22,53 | 122,64 | 0,102 | 0,5 | 0,01 | 0,05 | 80,4 | 61,35 | 8,72 | 0,54 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,05 | 13 | 0 | 0,3 | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
|  | ИТОГО |  | 55,492 | 50,54 | 186,31 | 1378,05 | 4,102 | 44,58 | 1 | 15,19 | 268,81 | 561,83 | 223,46 | 14,39 |
| ' | ужин |
| 282 | Каша гречневая со сливочным маслом | 150 | 8,88 | 6,53 | 45,8 | 281,9 | 0,38 | - | 0,02 | - | 49,1 | 18,8 | 57,15 | 4,81 |
| 466 | Котлеты из говядины | 100 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 261,0 | 5,62 | 56,9 | 0,18 | 7,0 | 87,7 | 113,3 | 61,0 | 2,72 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Соления | 30 | 0,28 | - | 0,95 | 5 | 0,008 | 3,75 | - | 0,1 | 3,0 | 8,75 | 3,75 | 0,2 |
| 651 | Кисель плодово - ягодный | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 | след | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,95 |
|  | итого |  | 30,56 | 21,65 | 98,83 | 792,49 | 6,168 | 61,55 | 0,2 | 8,11 | 157,8 | 217,45 | 150,1 | 10,78 |
|  | ВСЕГО |  | 105,102 | 119,16 | 391,12 | 3093,64 | 12,05 | 147,7 | СЛ | 27,57 | 563,77 | 1143,88 | 441,39 | 30,1 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в-ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | РР | Са | р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 307 | Омлетнатуральный из 2- х яиц | по | 10,6 | 17,0 | 2,1 | 203,0 | 0,046 |  | 0,08 | 0,17 | 86,0 | 201 | 14 | 2,1 |
|  | Батон | 100 | 7,7 | 3,0 | 49,5 | 262 | 0,21 | 0 | 0 | 1,57 | 22 | 85 | 33 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | - | 0,6 | 0,04 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 18,72 | 37 | 78,61 | 736,7 | 0,326 | 0,9 | 0,16 | 2,14 | 120,7 | 289,017 | 56,45 | 4,72 |
| обед |
| 163 | Супкартофельный смакароннымиизделиями | 250 | 2,46 | 5,11 | 22,27 | 139,87 | 4,8 | 16,5 | 0,91 | 2,1 | 38,5 | 69,77 | 36,51 | 1,55 |
| 466 | Биточки | 100 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 261,0 | 5,62 | 56,9 | 0,18 | 7,0 | 87,7 | 113,3 | 61,0 | 2,72 |
| 282 | Каша рисовая сосливочныммаслом | 150 | 3,8 | 4,45 | 39,48 | 218,5 | 0,38 |  | 0,02 |  | 23,8 | 18,8 | 15,15 | 0,61 |
| 61 | Салат из свежей капусты(до l-ro марта) | 100 | 2,06 | 3,98 | 10,88 | 85,86 | 0,16 | 90,24 | 0,9 | 3,44 | 103 | 73,6 | 35,4 | 1,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | - | 36,4 | 144,0 | 0,01 | 0,05 | 6,45 | 12,05 | 11,55 | 9,0 | 0,026 | 3,88 |
|  | Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0,06 | 0 | сл | 0,35 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
|  | ИТОГО |  | 32,91 | 34,96 | 181,29 | 1255,33 | 11,25 | 163,69 | 8,46 | 26,35 | 300,95 | 424,97 | 193,936 | 13,95 |

***ужин***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 117 | Сельдь с луком | 100/10 | 14,68 | 10,56 | 1,8 | 161,0 | 0,12 | 2,96 | 0,02 | 1,8 | 35,8 | 270 | 42,8 | 1,52 |
| 525 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150 | 4,14 | 7,263 | 33,72 | 208,34 | 0,01 | 38,79 | 0,003 | 0,195 | 61,71 | 113,3 | 49,17 | 0,81 |
| 796 | Булочкадомашняя | 50 | 9,7 | 5,4 | 28,1 | 202,0 | 0,24 |  |  |  | 24 | 111 | 33 | 1,5 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 32,86 | 23,883 | 85,68 | 757,74 | 0,53 | 42,65 | 0,023 | 3,005 | 139,51 | 570,9 | 153,17 | 5,99 |
|  | ВСЕГО |  | 84,49 | 95,843 | 345,58 | 2749,77 | 12,106 | 207,24 | 8,643 | 31,495 | 561,16 | 1284,887 | 250,386 | 12,66 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период
**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 182 | Каша молочная манная | 250 | 4,45 | 5,55 | 8,35 | 136,5 | 0,022 | 1,25 | 0,035 | - | 163,5 | 129 | 20 | 0,35 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | - | 0,6 | 0,04 |
|  | Вафли | 50 | 1,6 | 1,4 | 40,05 | 175 | 0,025 | 0 | 0 | 0,05 | 5 | 16,5 | 1 | 0,3 |
|  | ИТОГО |  | 6,47 | 23,95 | 75,4 | 583,2 | 0,117 | 2,15 | 0,115 | 0,45 | 181,2 | 170 | 30,45 | 1,196 |
| обед |
| 133 | Борщ сосв.капустой икартофелем | 250 | 6,37 | 6,16 | 26,21 | 180,7 | 2,81 | 28,45 | 0,9 | 3,5 | 43,85 | 56,65 | 30,5 | 1,36 |
| 473 | Тефтели с соусом | 75/50 | 16,39 | 10,63 | 29,65 | 277,0 | 5,62 | 56,9 | 0,18 | 7,0 | 39,65 | 113,3 | 38,6 | 2,12 |
| 282 | Каша пшенная сосливочныммаслом | 150 | 7,115 | 5,25 | 1,1 | 241 | 4,38 | 0,45 | 0,02 |  | 26,8 | 1,5 | 49,65 | 4,21 |
|  | Икра кабачковая | 50 | 1,0 | 4,5 | 4,25 | 61 | 0,035 | 3,5 | 0 | 0,18 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 725 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148,0 | - | - | - | - | 122 | 120 | 18 | 0,6 |
|  | Булочка | 50 | 3,9 | 1,25 | 25,25 | 130,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,81 | 11 | 44 | 16,5 | 1,0 |
|  | ИТОГО |  | 42,915 | 32,81 | 131,32 | 1226,3 | 12,7 | 89,3 | 1,1 | 12,9 | 285,7 | 449,45 | 196,6 | 12,24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ужин |
|  |  |
| 466 | Биточки | 100 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 261,0 | 5,62 | 56,9 | 0,18 | 7,0 | 87,7 | 113,3 | 61,0 | 2,72 |
| 300 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,23 | 4,57 | 38,05 | 203,4 | 0,56 | след | 0,02 | 1,1 | 47,82 | 119,6 | 46,38 | 3,68 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 25,74 | 19,69 | 76,11 | 650,8 | 6,34 | 57,8 | 0,2 | 9,11 | 153,52 | 309,5 | 135,58 | 8,56 |
|  | ВСЕГО |  | 74,855 | 76,45 | 282,83 | 2460,3 | 19,157 | 149,25 | 1,415 | 22,46 | 620,42 | 928,95 | 362,63 | 21,996 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период

4день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 323 | Вареники ленивые со сметаной | 200/25 | 28 | 19,6 | 19,8 | 373,5 | 0,89 | 0,48 | 0,14 |  | 243,5 | 373 | 62 | 1,45 |
| 306 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,021 | - | 0,014 | - | 22 | 86 | 5 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
|  | Сыр порционный | 30 | 6,9 | 8,7 | - | 108 | 0,03 | 0,84 | 0,6 | 0,06 | 312 | 162 | 15 | 0,36 |
| 713 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 39,5 | 33,3 | 47,1 | 662,2 | 1,001 | 2,22 | 0,754 | 0,46 | 585 | 645,5 | 90,85 | 3,91 |
| обед |
| 167 | Супкартофельный с клёцками | 250 | 4,96 | 5,55 | 27,66 | 181,64 | 0,24 | 16,45 | 0,95 | 0,12 | 20,05 | 86,93 | 28,76 | 1,33 |
| 490 | Мясо птицы отварное | 100 | 38,2 | 14,8 | 51,0 | 290,0 | 0,24 | 2,24 | 0,04 | 4,46 | 40,4 | 157,4 | 28,3 | 0,82 |
| 525 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150 | 4,14 | 7,263 | 33,72 | 208,34 | 0,01 | 38,79 | 0,003 | 0,195 | 61,71 | 113,3 | 49,17 | 0,81 |
| 46 | Салат из соленых огурцов с луком и растительным масло | 100 | 3,08 | 10,0 | 2,82 | 115,78 | 0,05 | 5,54 | 0 | 0,95 | 24,99 | 35 | 10,2 | 1,П |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,05 | 13 | 0 | 0,3 | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
| 714 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15 | 0,3 |  | 15,2 | 60,00 | " | 0,9 | “ | " | 1,8 | 2,8 | 0,5 | 0,06 |
|  | итого |  | 55,42 | 75,333 | 159,26 | 1088,86 | 0,91 | 76,92 | 0,993 | 7,435 | 186,85 | 501,93 | 171,78 | 8,94 |
| ужин |
| 233 | Рагу овощное | 250 | 6,95 | 0,5 | 36 | 183,5 | 0,345 | 69,5 | 4,97 | 2,42 | 76,5 | 135,25 | 59,25 | 3,45 |
| 797 | Пирожок печёный с повидлом | 75 | 9,7 | 5,4 | 28,1 | 202,0 | 0,24 | " |  | " | 24 | 111 | 33 | 1,5 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 644 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | \_ | 26,76 | 102,1 | 0,01 | 0,3 | - | - | 17,05 | 11,55 | 9,0 | 3,31 |
|  | ИТОГО |  | 21,11 | 6,62 | 97,92 | 616 | 0,755 | 69,8 | 4,97 | 3,43 | 133,75 | 331,6 | 128,85 | 10,36 |
|  | ВСЕГО |  | 116,03 | 115,253 | 304,28 | 2367,06 | 2,666 | 148,94 | 6,717 | 11,325 | 771,85 | 833,53 | 391,48 | 23,21 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне- зимний период
**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | ЖИры | углеводы | В | С | А | РР | Са | р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 398 | Колбаса отварная | 100 | 11,0 | 24,0 | 1,67 | 273,0 | 0,45 | 40,67 | - | 2,47 | 62,64 | 169 | 5,0 | 0,2 |
| 282 | Каша рисовая сосливочныммаслом | 150 | 3,8 | 4,45 | 39,48 | 218,5 | 0,38 |  | 0,02 |  | 23,8 | 18,8 | 15,15 | 0,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | - | 0,6 | 0,04 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 19,32 | 46,55 | 85,46 | 853,6 | 1,04 | 41,57 | 0,1 | 3,67 | 112,34 | 276,7 | 53,55 | 3,36 |
| обед |
| 154 | Рассольникленинградский | 250 | 2,95 | 4,35 | 17,8 | 123 | 2,87 | 22,25 | 0,9 | 3,55 | 36,04 | 60,15 | 24 | 0,6 |
| 344 | Рыба жареная | 100 | 25,56 | 16,93 | 7,32 | 281,73 | 0,274 | 2,07 | 0,012 | 4,47 | 22,24 | 191,13 | 68,37 | 9,04 |
| 300 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,23 | 4,57 | 38,05 | 203,4 | 0,56 | след | 0,02 | 1,1 | 47,82 | 119,6 | 46,38 | 3,68 |
| 61 | Салат из свежей капусты(до 1-го марта) | 100 | 2,06 | 3,98 | 10,88 | 85,86 | 0,16 | 90,24 | 0,9 | 3,44 | 103 | 73,6 | 35,4 | 1,54 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 651 | Кисель плодово - ягодный | 200 | 1,36 | **.** | 29,02 | 116,19 | след | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,95 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,05 | 13 | 0 | 0,3 | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
|  | ИТОГО |  | 41,9 | 31,35 | 131,93 | 1043,28 | 4,134 | 128,46 | 1,832 | 16,002 | 248,8 | 553,78 | 229,6 | 20,61 |
| ' | ужин |
| 444 | Печень тушёная с соусом | 50/50 | 12,85 | 7,25 | 2,25 | 127 | 1,628 | 25,15 | 0,905 | 1,949 | 22,53 | 119,3 | 36,45 | 1,45 |
| 282 | Каша пшенная сосливочныммаслом | 150 | 7,115 | 5,25 | 1,1 | 241 | 4,38 | 0,45 | 0,02 |  | 26,8 | 1,5 | 49,65 | 4,21 |
| ПО | Икра морковная | 100 | 2,6 | 14,8 | 17 | 212,48 | 0,098 | 15,36 | ' | 5 | 35,88 | 51,6 | 26,76 | 1,48 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 644 | Компот из суофрутов | 200 | 0,32 |  | 26,76 | 102,1 | 0,01 | 0,3 | - | - | 17,05 | 11,55 | 9,0 | 3,31 |
|  | ИТОГО |  | 27,025 | 28,02 | 54,17 | 810,88 | 6,276 | 41,26 | 0,925 | 2,959 | 118,46 | 257,75 | 121,86 | 12,55 |
|  | ВСЕГО |  | 88,245 | 105,92 | 271,56 | 2707,76 | 11,45 | 170,03 | 2,857 | 22,631 | 479,6 | 1088,23 | 405,01 | 36,52 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | рр | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | и | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 450 | Плов | 200 | 20,25 | 20,34 | 55,15 | 467,8 | 0,272 | 1,75 | 1,35 | 7,44 | 28,67 | 78 | 41,22 | 2,7 |
| 75 | Винегрет | 100 | 2,1 | 10,02 | 11,28 | 142,96 | 0,098 | 11,7 | - | 5 | 14,38 | 51,6 | 10,6 | 5,87 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 644 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | . | 26,76 | 102,1 | 0,01 | 0,3 | - | - | 17,05 | 11,55 | 9,0 | 3,31 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,05 | 13 | 0 | 0,3 | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
|  | ИТОГО |  | 27,41 | 31,88 | 122,05 | 945,96 | 0,65 | 26,75 | 1,35 | 14,15 | 98 | 247,65 | 115,67 | 16,68 |
|  | ВСЕГО |  | 27,41 | 31,88 | 122,05 | 945,96 | 0,65 | 26,75 | «ЛГЛ | 14,15 | 00ON | 247,65 | 115,67 | 16,68 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в-ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 398 | Колбаса отварная | 100 | 11,0 | 24,0 | 1,67 | 273,0 | 0,45 | 40,67 | - | 2,47 | 62,64 | 169 | 5,0 | 0,2 |
| 282 | Каша рисовая сосливочныммаслом | 150 | 3,8 | 4,45 | 39,48 | 218,5 | 0,38 |  | 0,02 |  | 23,8 | 18,8 | 15,15 | 0,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | • | 0,6 | 0,04 |
| 713 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | Пряники | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 175 | 0,07 | - | сл | 0,3 | 14 | 37,5 | 7 | 0,45 |
|  | ИТОГО |  | 17,62 | 46,85 | 106,96 | 938,2 | 0,97 | 41,57 | 0,1 | 3,17 | 113,22 | 249,8 | 36,6 | 1,86 |
| обед |
| 162 | Суп гороховый | 250 | 10,4 | 6,47 | 41 | 256,24 | 0,38 | 16,5 | 0,09 | 2,84 | 33,5 | 100 | 40,0 | 4,66 |
| 444 | Печень тушёная с соусом | 50/50 | 12,85 | 7,25 | 2,25 | 127 | 1,628 | 25,15 | 0,905 | 1,949 | 22,53 | 119,3 | 36,45 | 1,45 |
| 282 | Каша гречневая со сливочным маслом | 150 | 8,88 | 6,53 | 45,8 | 281,9 | 0,38 | - | 0,02 | - | 49,1 | 18,8 | 57,15 | 4,81 |
|  | Соления | 30 | 0,28 | - | 0,95 | 5 | 0,008 | 3,75 | - | 0,1 | 3,0 | 8,75 | 3,75 | 0,2 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | “ | 36,4 | 144,0 | 0,01 | 0,05 | 6,45 | 12,05 | 11,55 | 9,0 | 0,026 | 3,88 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
|  | Сыр порционный | 30 | 6,9 | 8,7 | - | 108 | 0,03 | 0,84 | 0,6 | 0,06 | 312 | 162 | 15 | 0,36 |
|  | ИТОГО |  | 44,25 | 21„37 | 145,46 | 1110,24 | 2,656 | 46,29 | 53,605 | 71,414 | 453,58 | 513,35 | 188,226 | 17,96 |
|  | ужин |
| 490 | Мясо ПТИЦЫ отварное | 100 | 38,2 | 14,8 | 51,0 | 290,0 | 0,24 | 2,24 | 0,04 | 4,46 | 40,4 | 157,4 | 28,3 | 0,82 |
| 282 | Каша перловая сосливочныммаслом | 150 | 4,71 | 12,45 | 33,18 | 197,5 | 0,38 | - | 0,02 | - | 31,3 | 18,8 | 31,15 | 0,01 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 713 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 47,25 | 27,97 | 106,24 | 673,9 | 0,78 | 3,14 | 0,06 | 5,47 | 89,7 | 252,8 | 87,65 | 2,99 |
|  | Всего |  | 109,12 | 96,19 | 358,66 | тгпсчгчг-сч | 4,396 | 0\ | 53,775 | 80,054 | 656,5 | 745,95 | 312,476 | 22,81 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | РР | Са | р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 307 | Омлетнатуральный из 2- х яиц | 110 | 10,6 | 17,0 | 2,1 | 203,0 | 0,046 |  | 0,08 | 0,17 | 86,0 | 201 | 14 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | - | 0,6 | 0,04 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | Печенье | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0,06 | 0 | сл | 0,35 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
|  | ИТОГО |  | 14,57 | 39,9 | 66,31 | 692,7 | 0,176 | 0,9 | 0,16 | 0,92 | 113,2 | 270,5 | 33,45 | 3,71 |
| обед |
| 160 | Суп пшенный | 500 | 12,38 | 9,240 | 58,22 | 352,2 | 0,37 | 33,0 | 1,8 | 0,32 | 34,1 | 132,9 | 58 | 2,12 |
| 466 | Котлеты из говядины | 100 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 261,0 | 5,62 | 56,9 | 0,18 | 7,0 | 87,7 | 113,3 | 61,0 | 2,72 |
| 282 | Каша рисовая сосливочныммаслом | 150 | 3,8 | 4,45 | 39,48 | 218,5 | 0,38 |  | 0,02 |  | 23,8 | 18,8 | 15,15 | 0,61 |
| ПО | Икра свекольная | 100 | 2,6 | 14,8 | 17 | 212,48 | 0,098 | 15,36 | - | 5 | 35,88 | 51,6 | 26,76 | 1,48 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 644 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | . | 26,76 | 102,1 | 0,01 | 0,3 | - | - | 17,05 | 11,55 | 9,0 | 3,31 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,05 | 13 | 0 | 0,3 | 16 | и | 19 | 2,2 |
|  | ИТОГО |  | 39,74 | 44,41 | 186,32 | 1379,38 | 6,748 | 118,56 | 2 | 14,03 | 236,43 | 434,65 | 224,76 | 15,04 |
|  | ужин |
| 344 | Рыбажаренная | 100 | 25,56 | 16,93 | 7,32 | 281,73 | 0,274 | 2,07 | 0,012 | 4,47 | 22,24 | 191,13 | 68,37 | 9,04 |
| 300 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 | 5,23 | 4,57 | 38,05 | 203,4 | 0,56 | след | 0,02 | и | 47,82 | 119,6 | 46,38 | 3,68 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 713 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
| 796 | Булочкадомашняя | 50 | 9,7 | 5,4 | 28,1 | 202,0 | 0,24 | " | ■ | ■ | 24 | 111 | 33 | 1,5 |
|  | ИТОГО |  | 44,83 | 27,62 | 95,53 | 873,53 | 1,234 | 2,97 | 0,032 | 6,58 | 112,06 | 498,33 | 135,95 | 16,38 |
|  | ВСЕГО |  | 99,14 | 111,93 | 348,16 | 2945,61 | 8,158 | 122,43 | 2,192 | 21,53 | 461,69 | 1203,48 | 394,16 | 35,13 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»
осенне - зимний период
9 **день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 182 | Суп молочный гречневый | 250 | 4,45 | 5,55 | 8,35 | 136,5 | 0,022 | 1,25 | 0,035 | - | 163,5 | 129 | 20 | 0,35 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | - | 0,6 | 0,04 |
| 713 | Чай с/с | 200/7 | 0,3 | - | 15,2 | 60,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,5 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 4,97 | 22,55 | 35,56 | 410,2 | 0,092 | 2,15 | 0,115 | 0,4 | 176,2 | 153,5 | 29,35 | 0,95 |
| обед |
| 133 | Борщ со св.капустой и картофелем | 250 | 12,74 | 12,32 | 52,42 | 361,4 | 5,62 | 56,9 | 1,8 | 7,0 | 87,7 | 113,3 | 61,0 | 2,72 |
| 450 | Плов | 200 | 20,25 | 20,34 | 55,15 | 467,8 | 0,272 | 1,75 | 1,35 | 7,44 | 28,67 | 78 | 41,22 | 2,7 |
| 61 | Салат из свежей капусты(до 1-го марта) | 100 | 2,06 | 3,98 | 10,88 | 85,86 | 0,16 | 90,24 | 0,9 | 3,44 | 103 | 73,6 | 35,4 | 1,54 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 725 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 148,0 |  |  |  |  | 122 | 120 | 18 | 1,54 |
|  | Сыр порционный | 30 | 6,9 | 8,7 | - | 108 | 0,03 | 0,84 | 0,6 | 0,06 | 312 | 162 | 15 | 0,36 |
|  | ИТОГО |  | 50,09 | 50,36 | 163,31 | 1359,16 | 6,302 | 149,73 | 4,65 | 19,35 | 675,27 | 642,4 | 206,47 | 11,46 |
| ' | ужин |
| 466 | Котлеты из говядины | 100 | 15,9 | 14,4 | 16,0 | 261,0 | 5,62 | 56,9 | 0,18 | 7,0 | 87,7 | 113,3 | 61,0 | 2,72 |
| 282 | Каша рисовая сосливочныммаслом | 150/5 | 3,8 | 4,45 | 39,48 | 218,5 | 0,38 |  | 0,02 |  | 23,8 | 18,8 | 15,15 | 0,61 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 61 | Салат из свежей капусты(до 1-го марта) | 100 | 2,06 | 3,98 | 10,88 | 85,86 | 0,16 | 90,24 | 0,9 | 3,44 | 103 | 73,6 | 35,4 | 1,54 |
| 713 | Чай с/с | 200/7 | 0,3 | - | 15,2 | 60,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,5 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 26,2 | 23,55 | 88,62 | 753,76 | 6,32 | 148,04 | 1,1 | 11,45 | 232,5 | 282,3 | 140,55 | 7,03 |
|  | ВСЕГО |  | 81,26 | 96,46 | 287,49 | 2525,12 | 12,714 | 299,92 | 5,865 | 31,2 | 1083,97 | 1078,2 | 40e'­en | 19,44 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | и | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 326 | Запеканка творожная со сметаной | 150/25/ | 28,6 | 24,1 | 43,1 | 409,5 | 0,89 | 0,48 | 0,14 |  | 283,5 | 373 | 51 | 0,48 |
| 306 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,021 | - | 0,014 | - | 22 | 86 | 5 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | - | 0,6 | 0,04 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 31,12 | 70,41 | 70,41 | 744,2 | 0,981 | 1,38 | 0,234 | 0,4 | 318,2 | 483,5 | 65,45 | 2,08 |
| обед |
| 167 | Супкартофельный с клёцками | 250 | 4,96 | 5,55 | 27,66 | 181,64 | 0,24 | 16,45 | 0,95 | 0,12 | 20,05 | 86,93 | 28,76 | 1,33 |
| 490 | Мясо птицы отварное | 100 | 38,2 | 14,8 | 51,0 | 290,0 | 0,24 | 2,24 | 0,04 | 4,46 | 40,4 | 157,4 | 28,3 | 0,82 |
| 282 | Каша пшенная сосливочныммаслом | 150 | 7,115 | 5,25 | 1.1 | 241 | 4,38 | 0,45 | 0,02 |  | 26,8 | 1,5 | 49,65 | 4,21 |
|  | Г орошек зеленый консервированны й | 50 | 1,55 | ОД | 2,475 | 20 | 0,08 | 5 | 0 | 0,35 | 10 | 31 | 10,5 | 0,35 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 646 | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | - | 35,9 | 92 | 0,03 | 4,0 | - | 0,1 | 27 | 20,0 | 13,0 | 0,7 |
|  | Пряники | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 175 | 0,07 | - | сл | 0,3 | 14 | 37,5 | 7 | 0,45 |
|  | ИТОГО |  | 59,365 | 28,22 | 175,995 | 1187,74 | 5,26 | 28,14 | 1,01 | 6,74 | 160,15 | 359,83 | 164,06 | 10,46 |
| ужин |
| 444 | Печень тушёная с соусом | 50/50 | 12,85 | 7,25 | 2,25 | 127 | 1,628 | 25,15 | 0,905 | 1,949 | 22,53 | 119,3 | 36,45 | 1,45 |
| 282 | Каша гречневая со сливочным маслом | 150 | 8,88 | 6,53 | 45,8 | 281,9 | 0,38 | - | 0,02 | - | 49,1 | 18,8 | 57,15 | 4,81 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
|  | Соления | 30 | 0,28 | - | 0,95 | 5 | 0,008 | 3,75 | - | 0,1 | 3,0 | 8,75 | 3,75 | 0,2 |
| 651 | Кисель плодово - ягодный | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 | след | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,95 |
|  | итого |  | 27,51 | 14,5 | 85,26 | 658,49 | 2,176 | 29,8 | 0,928 | 3,059 | 92,63 | 223,53 | 125,55 | 9,51 |
|  | ВСЕГО |  | 117,987 | 113,13 | 331,665 | 2590,39 | 8,417 | 59,32 | 2,169 | 10,199 | 570,98 | 1066,86 | 355,06 | 22,05 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период
**11 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг! |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | рр | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак |
| 398 | Колбаса отварная | 100 | 11,0 | 24,0 | 1,67 | 273,0 | 0,45 | 40,67 | - | 2,47 | 62,64 | 169 | 5,0 | 0,2 |
| 282 | Каша рисовая сосливочныммаслом | 150/5 | 3,8 | 4,45 | 39,48 | 218,5 | 0,38 |  | 0,02 |  | 23,8 | 18,8 | 15,15 | 0,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
| 32 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 16,6 | 0,01 | 154,00 | 0,01 | - | 0,08 | - | 5,2 | - | 0,6 | 0,04 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,00 | 58,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 15,22 | 45,45 | 57,16 | 762,7 | 0,9 | 41,57 | 0,1 | 2,87 | 99,14 | 212,3 | 29,6 | 1,41 |
| обед |
| 154 | Рассольникленинградский | 250 | 2,95 | 4,35 | 17,8 | 123 | 2,87 | 22,25 | 0,9 | 3,55 | 36,04 | 60,15 | 24 | 0,6 |
| 117 | Сельдь с луком | 100/10 | 14,68 | 10,56 | 1,8 | 161,0 | 0,12 | 2,96 | 0,02 | 1,8 | 35,8 | 270 | 42,8 | 1,52 |
| 525 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150 | 4,14 | 7,263 | 33,72 | 208,34 | 0,01 | 38,79 | 0,003 | 0,195 | 61,71 | 113,3 | 49,17 | 0,81 |
|  | Икра кабачковая | 50 | 1,0 | 4,5 | 4,25 | 61 | 0,035 | 3,5 | 0 | 0,18 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 651 | Кисель плодово - ягодный | 200 | 1,36 | . | 29,02 | 116,19 | след | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,6 | 0,95 |
|  | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,05 | 13 | 0 | 0,3 | 16 | 11 | 19 | 2,2 |
|  | ИТОГО |  | 28,87 | 28,193 | 115,43 | 902,63 | 3,305 | 81,341 | 0,923 | 7,435 | 193,75 | 571,25 | 178,92 | 9,03 |
| ужин |
| 490 | Мясо птицы отварное | 100 | 38,2 | 14,8 | 51,0 | 290,0 | 0,24 | 2,24 | 0,04 | 4,46 | 40,4 | 157,4 | 28,3 | 0,82 |
| 282 | Каша пшенная | 150 | 7,115 | 5,25 | 1,1 | 241 | 4,38 | 0,45 | 0,02 | - | 26,8 | 1,5 | 49,65 | 4,21 |
| ПО | Икра морковная | 100 | 2,6 | 14,8 | 17 | 212,48 | 0,098 | 15,36 | - | 5 | 35,88 | 51,6 | 26,76 | 1,48 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 713 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60,00 | - | 0,9 | - | - | 1,8 | 2,8 | 0,5 | 0,06 |
|  | ИТОГО |  | 52,355 | 35,57 | 91,36 | 931,88 | 4,878 | 18,95 | 0,06 | 10,47 | 119,28 | 287,1 | 132,81 | 8,67 |
|  | ВСЕГО |  | 96,445 | 109,213 | 263,95 | 2597,21 | 9,083 | 141,86 | 1,083 | 18,005 | 412,17 | 1070,65 | 341,3 | 19,11 |

ОГАПОУ «Ракитянский агротехнологический техникум»

осенне - зимний период

12 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименованиеблюда | Массапорции(г) | Пищевые в -ва (г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы | В | С | А | рр | Са | р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 398 | Сарделькиотварные | 100 | 11,0 | 24,0 | 1,67 | 273,0 | 0,45 | 40,67 | " | 2,47 | 62,64 | 169 | 5,0 | 0,2 |
| 282 | Каша перловая сосливочныммаслом | 150 | 4,71 | 12,45 | 33,18 | 197,5 | 0,38 | - | 0,02 | - | 31,3 | 18,8 | 31,15 | 0,01 |
| 61 | Салат из свежей капусты(до l-ro марта) | 100 | 2,06 | 3,98 | 10,88 | 85,86 | 0,16 | 90,24 | 0,9 | 3,44 | 103 | 73,6 | 35,4 | 1,54 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 0,2 | 0,4 | 12 | 59,7 | 0,06 | 0 | 0 | 0,4 | 5,7 | 21,7 | 8,25 | 0,5 |
|  | Хлеб ржано­пшеничный | 60 | 4,14 | 0,72 | 7,06 | 128,4 | 016 | 0 | 0 | 1,01 | 16,2 | 73,8 | 27,6 | 2,1 |
| 714 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,3 | “ | 15,2 | 60,00 | " | 0,9 | ■ | " | 1,8 | 2,8 | 0,5 | 0,06 |
|  | Булочка | 50 | 3,9 | 1,25 | 25,25 | 130,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,81 | и | 44 | 16,5 | 1,0 |
|  | ИТОГО |  | 26,31 | 42,8 | 105,24 | 935,03 | 1,265 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО |  | 26,31 | 42,8 | 105,24 | 935,03 | 1,265 |  |  |  |  |  |  |  |