Согласовано:
Директор БУ ХМАО-Югры
«Когалымский политехнический
колледж» _____ Енева И.Г
"10"_____01_____ 2024г.

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"15"_____01_____ 2024г.

Перспективное 12 ти дневное МЕНЮ
для организации двухразового горячего питания получателям социальных услуг в возрасте
от 15 лет и старше для студентов БУ Когалымского политехнического колледжа

г. Когалым 2024г.

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

понедельник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
54-21к	Каша ячневая с м/с	150	5,4	7	25,6	186,8	0,08	0,68	0,04	2,42	17,9	153,11	18,19	2,07
54-1з	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	4,66	14,76	124	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
54-6о	Яйцо варёное	40 (1 шт.)	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0	62,4	0,14	19,36	66,72	4,18	0,87
54-21гн	Какао с молоком	200	3,9	2,9	14,8	86	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**19,84**	**18,61**	**55,41**	**453,4**	**0,36**	**2,6**	**62,47**	**8,85**	**466,66**	**648,85**	**98,43**	**5,86**
						Обед								
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
54-3с	Борщ с капустой и картофелем	250	13,41	8,93	27,79	245,2	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,06	2,02	0,4	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
54-1м	Бефстроганов	100	15	15,5	2,4	209,3	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,8	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,15	0	0	0	29	150	47	3,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,08	0	0	0	14,7	78	25,6	1,9
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**880**	**44,01**	**36,03**	**126,59**	**1007,4**	**0,48**	**37,02**	**2**	**7,69**	**474,48**	**688,59**	**180,24**	**12,94**
Итого за день						**1460,8**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

вторник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,86	5,67	22,32	167,8	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	6,8	14,9	139,1	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**15,33**	**15,33**	**48,41**	**392,9**	**0,27**	**1,65**	**0,2**	**5,92**	**382,36**	**371,86**	**73,59**	**2,36**
						Обед								
54-11з	салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,1	11,4	140,7	0,05	4,1	2,38	2,32	38,19	99,01	17,23	1,89
54-5с	Суп из овощей с фрикаделька	250	10,8	7,6	17,4	181,1	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,37
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
54-14р	Котлета рыбная (минтай)	80	10,2	3,3	4,9	89,8	0,07	0,11	0	4,62	30,88	307	33	3,98
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,02	2,68	128,16	0,4	9,22	23,86	12,24	0,52
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,15	0	0	0	29	150	47	3,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,08	0	0	0	14,7	78	25,6	1,9
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**34,4**	**27,6**	**117,4**	**857,1**	**0,81**	**27,97**	**131,82**	**18,86**	**238,7**	**921,23**	**227,05**	**18,06**
	Итого за день					**1250**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

среда 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
54-1о	Омлет Натуральный	145	12,25	17,37	3,14	217,9	0,04	0	0,02	1,8	69,6	242,2	15,95	2,1
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,9	136,4	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
54-21гн	Какао с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**18,55**	**27,77**	**29,24**	**440,3**	**0,15**	**1,7**	**0,94**	**2,7**	**383,5**	**538,9**	**57,1**	**3,92**
Обед														
54-8з	Салат Витаминный	100	1,48	10,08	4,08	113	0,06	4,3	0,17	0,4	32	53	34	0,6
54-24с	Свекольник	250	16,22	13,08	15,07	242,7	0,1	20	0,7	2,5	41,25	77	27	1,7
54-11м	Плов с курицей	250	37,4	10	45,7	422,5	0,07	1,04	1,3	5,7	53,04	160,2	55,12	2,08
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**61,7**	**34,16**	**118,15**	**1026,9**	**0,75**	**27,66**	**2,17**	**9,66**	**245,09**	**489,4**	**196,52**	**10,36**
Итого за день						**1467,2**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

Четверг, 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
53-19з	Каша кукурузная	150	5,4	6,9	33	215,8	0,07	0	0	0,2	13	103,8	39,71	0,99
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	6,8	14,9	139,1	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**13,87**	**16,56**	**59,09**	**440,9**	**0,14**	**1,18**	**0,88**	**0,76**	**255,02**	**297,1**	**67,72**	**1,93**
						Обед								
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,1	8,1	0,8	1,7	31,5	152,4	26,5	0,9
3а	Рассольник	250	14,92	10,05	24,56	248,4	0,1	12,75	1	1,5	27,5	92,8	34,25	1,25
54-4г	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0	0	0,77	1,71	91,11	29,54	0,95	0,8
54-29м	Фрикадельки мясные	80	10,95	9,72	5,4	152,9	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	19,8	81	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**42,73**	**36,97**	**129,16**	**1021,1**	**0,75**	**22,55**	**3**	**7,55**	**310,6**	**637,9**	**150,39**	**9,46**
Итого за день						**1462**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

Пятница, 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
24-24к	Каша рисовая с м/с	150	5,5	7,2	36,8	233,8	0,05	0,75	0,05	0,5	201,75	168,2	25,25	0,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	6,8	14,9	139,1	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
54-21гн	Какао с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**14**	**16,9**	**62,9**	**458,9**	**0,16**	**2,45**	**0,97**	**1,4**	**515,65**	**464,9**	**66,4**	**2,32**
						Обед								
55/3	Салат "Весенний"	100	4,5	13,8	6,2	167,3	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
305	Суп картофельный	250	12,11	18,37	14,43	276	0,12	12	0,2	1,27	30,45	77,7	31,4	1,2
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10,3	13	228,7	0,2	16,47	0,6	4,1	149	338,9	77,6	5,1
54-11хн	Компот из брусники	200	0,13	0,09	7,85	32,7	0	0,8	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**43,34**	**43,36**	**74,58**	**866,8**	**0,96**	**48,54**	**1,33**	**11,06**	**350,54**	**737,19**	**225,51**	**14,1**
Итого за день						**1325,7**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

Суббота, 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
54-4т	Пудинг из творога	150	22,9	10,8	15,4	250,4	0,12	0,4	0,13	1,6	260	372	44	1,8
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,9	136,4	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**29,17**	**21,16**	**41,49**	**472,8**	**0,19**	**1,58**	**1,01**	**2,16**	**502,02**	**565,3**	**72,01**	**2,74**
						Обед								
54-24з	Икра кабачковая	100	1,48	4,72	7,39	78	0,05	15	0	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
282	Щи из свежей капусты	250	8,78	10,48	17,1	197,8	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,3	32,25	2,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
54-18м	Печень говяжья по-строгановс	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,09	6,3	0	1	34,5	228,3	38,4	3,9
54-3соус	Соус Красный	30	1,7	1,3	6,2	43	0,02	2,68	128,16	0,4	9,22	23,86	12,24	0,52
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,4	0	3	0	0	12	6	4	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**38**	**38,75**	**105,44**	**922,2**	**0,74**	**40,56**	**129,34**	**5,65**	**320,11**	**653,38**	**188,09**	**12,7**
	Итого за день					**1395**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

понедельник 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
53-19з	Каша геркулесовая	150	6,1	8,4	24,3	197,3	0,07	1,4	0	0,45	199	113,9	139,1	0,9
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,9	136,4	0,1	1,2	0,3	1,2	30,6	79,3	29,3	1,9
54-6о	Яйцо отварное	40 (1 шт.)	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0	0,1	0,2	22,22	77,6	4,8	1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**17,15**	**22,81**	**50,64**	**476,3**	**0,21**	**3,68**	**0,4**	**1,91**	**352,14**	**345,8**	**184,86**	**3,92**
						Обед								
54-16з	Винегрет	100	1,17	8,95	6,67	111,9	0,09	3,72	3,25	0	149,02	135,89	97,7	2,99
54-8с	Суп лапша	250	19,59	11,22	34,77	318,4	0,15	7	0,7	2	56,55	86,3	30	2,25
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,78	0	0,18	2	187,68	522,62	151,62	4,78
54-3м	Гуляш из курицы	100	24,8	7,3	6,4	190,3	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**55,26**	**33,07**	**137,14**	**1067,2**	**1,58**	**13,8**	**5,85**	**6,87**	**530,74**	**1081,22**	**391,26**	**15,06**
Итого за день						**1543,5**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

Вторник, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
54-1т	Творожная запеканка	150	29,7	10,7	22,3	303,7	0,2	0,7	0,02	2,5	330	495	75	1,5
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	3,2	14,76	106,1	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
54-21гн	Какао с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**38,2**	**16,8**	**48,26**	**495,8**	**0,43**	**2,62**	**0,19**	**8,25**	**725,39**	**891,02**	**143,97**	**4,16**
						Обед								
54-18з	Салат "Витаминный"	100	1,7	10,1	8,2	130,5	0,2	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
54-5с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,8	7,6	17,4	181,1	0,05	23	1,2	0,25	61,25	52	25,75	1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0	0	0,01	1,62	0	0,24	0	0,026
54-6м	Биточек из говядины	80	14,59	13,93	13,15	236,2	0,07	0,11	0	4,62	30,88	307	33	3,98
54-3соус	Соус Красный	30	1	0,7	2,7	21,2	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,3	11,7	1,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,1	65,4	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,08	0	0	0	14,7	78	25,6	1,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,15	0	0	0	29	150	47	3,9
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**38,73**	**38,68**	**120,15**	**983,6**	**0,47**	**39,96**	**2,1**	**9,91**	**200,43**	**643,42**	**169,66**	**12,246**
	Итого за день					**1479,4**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

Среда, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
99-2к	Каша ячневая с м/с	200	7	8,02	32,7	230,7	0,08	0,68	0,04	2,42	17,9	153,11	18,19	2,07
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,9	136,4	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	6,4	26,8	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**9,6**	**15,56**	**54**	**393,9**	**0,28**	**0,86**	**0,05**	**8,41**	**276,98**	**418,21**	**76,25**	**5,57**
						Обед								
55	Салат из картофеля с солёны	100	1,4	4,6	10	87,7	0,4	5,9	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
54-8с	Суп с бобовыми(горох)	250	8,4	5,72	20,35	166,4	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,37
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
54-18м	Печень говяжья по-строгановс	100	13,4	12,7	5,3	189,2	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,3	11,7	1,5
54-11хн	Напиток из брусники	200	0,13	0,09	7,85	32,7	0	3	0	0	12	6	4	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,08	0	0	0	14,7	78	25,6	1,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,15	0	0	0	29	150	47	3,9
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**34,23**	**28,81**	**109,4**	**834,9**	**0,91**	**33,27**	**1,21**	**19,53**	**177,11**	**519,14**	**151,98**	**13,95**
	Итого за день					**1228,8**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

Четверг, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
54-20к	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	7,86	6,34	29,38	206,1	0,07	0	0	0,2	13	103,8	39,71	0,99
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	6,8	14,9	139,1	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**16,33**	**16**	**55,47**	**431,2**	**0,26**	**1,08**	**0,15**	**5,71**	**329,31**	**395,8**	**94,28**	**2,85**
						Обед								
54-14з	Салат из свеклы отварной с чесноком и сыром	100	2,9	5,4	9,00	96,6	0,09	7,4	0	0	0,2	4,1	7,8	0,9
3а	Рассольник	250	14,92	10,1	24,56	248,4	0,1	3,03	1,15	0,87	116,2	129,4	29,4	3,4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10,3	13	228,7	0,2	16,47	0,6	4,1	149	338,9	77,6	5,1
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,08	0	0	0	14,7	78	25,6	1,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,15	0	0	0	29	150	47	3,9
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**45,02**	**26,6**	**112,66**	**870,2**	**0,66**	**38,9**	**1,85**	**6,57**	**319,1**	**730,4**	**211,4**	**15,6**
	Итого за день					**1301,4**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

Пятница, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,86	5,67	22,32	167,8	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
2	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,9	136,4	0,1	1,2	0,3	1,2	30,6	79,3	29,3	1,9
54-6о	Яйцо отварное	40 (1 шт.)	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0	0,1	0,2	22,22	77,6	4,8	1
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,25	0,1	6,6	27,9	0	3	0	0	12	6	4	0,6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**14,29**	**17,32**	**44,07**	**388,7**	**0,2**	**4,77**	**0,45**	**1,81**	**130,87**	**242,76**	**57,12**	**4**
						Обед								
54-24з	Икра кабачковая	100	1,5	4,72	7,4	78	0,05	15	0	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
54-3с	Борщ с капустой и картофелем	250	13,41	8,93	27,79	245,2	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
54-1г	Макароны отварные	150	6,3	4,9	32,8	196,8	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
54-2м	Гуляш из отварной говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,08	0	0	0	14,7	78	25,6	1,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,15	0	0	0	29	150	47	3,9
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**44,31**	**35,85**	**124,79**	**995,2**	**0,65**	**33,37**	**2,71**	**15,47**	**215,92**	**587,64**	**174,63**	**13,35**
	Итого за день					**1383,9**								

Согласовано
Директор БУ "Когалымский политехнический колледж"
_____ /Енева И.Г./
"___"_____ 20___г

Утверждаю:
Директор ООО "Русскомплект Пит"
_____ Часовитин В.С.
"___"_____ 20___г.

МЕНЮ

Сезон: Осенне - зимний Возрастная категория:12 -18 лет.

Суббота, 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
65	Каша манная молочная	200	7,9	5,5	31,7	208	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,6	6,8	14,9	139,1	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**16,37**	**15,16**	**57,79**	**433,1**	**0,27**	**1,65**	**0,2**	**5,92**	**382,36**	**371,86**	**73,59**	**2,36**
						Обед								
54-9з	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,4	10,2	5,8	120,1	-	-	-	-	-	-	-	-
304	Суп картофельный с рисом	250	6,35	8,26	23,09	192,1	0,1	12,75	1	1,5	27,5	92,8	34,25	1,25
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0	0	0,77	1,71	91,11	29,54	0,95	0,8
54-14р	Котлета рыбная любительская	80	10,2	3,3	4,9	89,8	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9								
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0	3	0	0	12	6	4	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,08	0	0	0	14,7	78	25,6	1,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,15	0	0	0	29	150	47	3,9
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		**27,65**	**30,56**	**102,79**	**796,8**	**0,39**	**18,11**	**3,29**	**5,02**	**209,8**	**485,95**	**145,94**	**9,11**
	Итого за день					**1229,9**								