



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ СТУДЕНТОВ
ГБОУ СПО СО "Красноярский политехникум"**

№№ рецептур	Наименование блюда завтрак	Масса порция (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1 день													
43	Закуска из картофеля, моркови и зел горошка	100	2,73	7,05	9,55	112,70	0,17	8,35	19,90	19,55	65,23	24,13	0,90
132	Распольный ленинградский со сметаной на курином бульоне	300/10	12,32	20,60	17,65	305,44	0,07	13,43	31,74	32,89	-	-	1,82
436	Жаркое по-домашнему	200/75	4,21	10,09	20,49	198,00	0,26	20,54	35,09	87,81	101,61	40,03	1,55
539	Комлот из курицы	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	-	32,32	21,90	17,56	0,48
ПР	Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	48,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
ПТКМ424	Булочка домашняя	100	7,26	12,52	43,92	318,00	0,12	-	4,00	19,00	76,00	27,40	1,30
	Апельсин свежий	200	1,57	0,35	40,17	179,13	0,07	104,35	-	60,87	40,00	22,61	0,52
	Итого завтрак:		42,04	52,69	254,02	1677,40	0,89	156,27	90,54	297,90	485,12	188,17	10,38
2 день													
63	Салат "Несвижский"	100	5,77	9,15	4,93	125,10	0,05	6,26	-	46,05	98,30	22,57	0,89
148	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	300/20	3,08	6,65	13,94	138,90	0,05	0,60	15,00	34,26	46,20	12,81	0,78
498	Котлетка рубленая из курицы	100	16,65	15,99	15,54	273,00	0,35	0,90	53,80	59,78	80,00	22,20	3,02
503	Пюре картофельное	200/50	4,06	6,40	27,24	185,00	0,33	24,21	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
705	Напиток из плодов шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240,00	-	13,60	4,00	4,00	5,60
ПР	Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	48,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
	Огурец свежий	150	1,13	9,03	3,52	103,65	0,05	17,06	-	33,48	59,39	19,79	0,60
	Итого завтрак:		43,85	49,25	179,75	1352,82	1,23	289,03	68,80	281,04	589,71	174,79	17,10
3 день													
537	Секла, тушеная в сметанном соусе	100	2,00	0,10	20,55	61,20	0,08	4,22	-	46,53	60,92	32,23	1,00
157	Солянка домашняя на мясном бульоне со сметаной	300/10	7,12	5,78	20,94	141,90	0,20	9,90	0,00	35,04	81,08	32,72	1,34
439	Печень, тушеная в соусе	100/50	4,53	14,60	6,35	265,00	2,67	48,09	92,36	42,69	372,16	24,67	7,87
506	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,43	-	0,02	19,76	271,90	181,10	6,09
707	Сок фруктовый	200	-	-	37,90	150,00	2,10	28,00	0,17	-	-	-	-
ПР	Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	48,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
	Помидор свежий	150	1,82	9,13	5,15	199,20	0,06	33,22	-	50,13	36,85	27,55	1,32

№№ рецептур	Итого завтрак:	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
				39,88	39,77	236,62	1531,63	5,74	123,43	92,63	238,72	1099,29	354,71	21,62
4 день														
87		Сельдь с гарниром	85	5,77	9,15	4,93	125,10	0,05	6,26	-	46,05	98,30	22,57	0,89
110		Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	300/10	7,86	12,96	13,56	213,26	0,14	12,87	0,08	73,83	97,80	36,70	2,32
450		Шницель натуральный рубленый из говядины	100/5	12,31	31,90	12,62	389,45	0,44	4,08	38,18	11,00	147,15	30,45	2,00
541		Рыбу свежую	200	14,92	16,58	18,88	264,00	0,24	0,82	66,00	47,30	166,28	33,00	1,35
636		Комлот из авельсин	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	-	23,02	11,50	7,63	0,24
ПР		Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР		Хлеб Крестянской с витаминами	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
		Итого завтрак:		54,46	72,75	178,59	1602,34	1,08	36,03	104,26	245,76	707,40	188,87	10,82
№№ рецептур	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
5 день														
71		Винегрет овощной	100	1,39	10,02	5,55	122,00	0,04	11,73	-	41,46	38,53	20,12	0,86
47		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с гречками	300/20	11,75	9,52	19,84	227,46	1,19	27,96	4,80	60,81	140,04	48,45	2,94
383		Рыба запеченная в сметанном соусе	110	12,40	14,75	15,25	244,56	0,22	0,63	47,15	70,90	179,89	39,61	1,41
508		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	6,12	61,52	325,00	0,43	-	0,02	19,76	271,90	181,10	6,09
17		Комлот из уруки	200	0,78	0,05	27,53	114,80	0,02	0,60	-	32,32	21,50	17,56	0,48
ПР		Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР		Хлеб Крестянской с витаминами	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
		Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,50	94,00	0,06	20,00	-	32,00	22,00	18,00	4,40
		Итого завтрак:		51,73	45,29	235,01	1576,95	2,15	60,92	51,97	301,81	860,63	381,28	20,18
№№ рецептур	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
6 день														
78		Икра свекольная	100	2,37	6,10	22,87	185,30	0,07	5,67	-	59,22	60,92	30,14	1,89
137		Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/25	7,45	7,13	16,08	158,35	0,27	14,40	0,00	40,74	124,32	45,48	2,49
443		Плов из говядины	200/75	21,18	13,08	44,66	381,66	0,30	7,53	24,33	57,93	219,16	57,55	2,46
631		Комлот из свежей яблоч	200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР		Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР		Хлеб Крестянской с витаминами	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
		Огурец свежий	150	1,13	9,03	3,52	102,65	0,05	17,06	-	33,48	59,39	19,76	0,86
		Итого завтрак:		45,51	31,37	211,13	1396,79	0,95	44,96	24,33	252,94	679,36	228,39	13,71
№№ рецептур	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
7 день														
43		Закуска из картофеля, моркови и зел горошка	100	2,73	7,05	9,55	112,70	0,17	8,35	19,80	19,55	65,23	24,13	0,90
124		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300/10	7,82	13,02	9,93	196,46	0,35	18,96	0,08	73,25	91,08	33,99	1,84
436		Жареное по-домашнему	200/75	4,21	10,09	20,48	198,00	0,25	29,54	35,00	67,91	101,61	40,03	1,55
707		Сок фруктовый	200	-	-	37,50	150,00	2,10	28,00	0,17	-	-	-	-
ПР		Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91

№№ рецептур	Наименование блюда	завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами		100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
ТТКМ424	Булочка домашняя		100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	-	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
	Помидоры свежие		150	1,62	9,13	5,15	109,20	0,06	33,22	-	50,13	36,85	27,55	1,32
	Итого завтрак:			36,81	53,84	221,14	1533,69	3,24	118,07	59,05	295,21	551,15	209,54	10,91
8 день														
63	Салат "Несвижский"		100	5,77	9,15	4,93	125,10	0,05	6,26	-	46,05	96,30	22,57	0,89
148	Суп-палша домашняя на курином бульоне		300/20	3,08	6,65	13,94	138,90	0,06	0,60	15,00	34,26	46,20	12,81	0,78
498	Котлета рубленая из курицы		100	16,65	15,99	15,54	273,00	0,35	0,90	53,80	59,78	80,00	22,20	3,62
520	Пюре картофельное		200/50	4,08	6,40	27,24	183,00	0,33	24,21	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
17	Компот из яблок		200	0,34	0,07	14,92	122,20	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб Мусовской с витаминами		75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами		100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
	Итого завтрак:			43,07	40,29	171,19	1291,53	1,01	31,97	68,80	254,27	545,69	159,13	11,09
9 день														
25	Закуска из картофеля, моркови и кукурузы		100	2,73	6,35	23,72	112,70	0,14	5,77	-	19,35	39,19	25,29	1,19
157	Соленка домашняя на мясном бульоне со сметаной		300/10	7,12	5,78	20,94	141,90	0,20	9,90	0,00	35,04	81,06	32,72	1,34
485	Гелубцы с мясом и луком		155	19,27	21,42	24,39	366,63	0,31	1,00	85,25	61,10	214,76	42,63	1,76
508	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,43	-	0,02	19,76	271,90	161,10	6,09
17	Компот из смеси сухофруктов		200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР	Хлеб Мусовской с витаминами		75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами		100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
	Итого завтрак:			53,96	43,71	244,59	1514,26	1,34	17,63	85,27	196,81	822,53	347,18	16,59
10 день														
78	Икра свекольная		100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,07	5,67	-	59,22	60,92	30,14	1,69
132	Распашник ленинградский со сметаной на курином бульоне		300/10	12,32	20,60	17,65	305,44	0,07	13,43	31,74	32,69	-	-	1,62
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски		250	12,40	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,90	179,89	39,61	1,41
631	Компот из свежих яблок		200	0,23	-	29,41	118,50	0,06	0,30	-	17,00	29,20	9,00	2,20
ПР	Хлеб Мусовской с витаминами		75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,38	23,44	2,91
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами		100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
	Итого завтрак:			41,60	46,51	183,32	1406,58	0,66	37,09	78,89	258,06	515,77	154,97	11,78
11 день														
63	Салат "Несвижский"		100	5,77	9,15	4,93	125,10	0,05	6,26	-	46,05	96,30	22,57	0,89
148	Суп-палша домашняя на курином бульоне		300/20	3,08	6,65	13,94	138,90	0,06	0,60	15,00	34,26	46,20	12,81	0,78
498	Котлета рубленая из курицы		100	16,65	15,99	15,54	273,00	0,35	0,90	53,80	59,78	80,00	22,20	3,62

520	Пюре картофельное	200/50	4,08	6,40	27,24	183,00	0,33	24,21	0,00	49,30	115,45	37,00	1,34
17	Компот из изюма	200	9,34	0,07	14,92	122,20	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР	Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,36	23,44	2,91
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
	Помидор свежий	150	1,62	9,13	5,15	109,20	0,06	33,22	-	50,13	39,65	27,55	1,32
	Итого завтрак:		44,68	49,42	176,33	1460,73	1,08	65,18	68,80	304,40	582,54	186,66	12,41
№№ рецептур	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	12 день		Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
71	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	-	41,46	36,53	20,12	0,86
47	Суп картофельный с бобовыми и куриным бульоном с гречкой	300/20	11,75	9,52	19,84	227,46	1,19	27,96	4,80	60,81	140,04	48,45	2,94
383	Рыба запеченная в сметанном соусе	110	12,40	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,90	179,69	39,61	1,41
508	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,43	-	0,02	19,76	271,90	181,10	6,09
17	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,90	0,02	0,60	-	32,32	21,90	17,56	0,48
ПР	Хлеб Чусовской с витаминами	75	5,25	1,03	46,31	215,53	0,09	-	-	21,56	99,36	23,44	2,91
ПР	Хлеб Крестынский с витаминами	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10	-	-	23,00	87,00	33,00	1,10
	Итого завтрак:		50,93	44,49	215,41	1482,95	2,09	40,92	51,97	269,81	838,63	363,28	15,78