Согласовано:
Руководитель Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл
С.И. Булатова

Утверждаю
Директор ГБОУ СПО РМЭ «ТТК»
Венедиктова Т.А.
Согласовано

Примерное меню на 10 дней для учащихся до 18 лет

1 день Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Салат из св капусты	100	2,69	5,00	12,26	108,66	0,03	63,9	0	0,04	78,37	51,96	27,69	1,43
Щи с говядиной	250/25	12,16	17,02	11,00	247,67	0,05	20,5	0	0,05	65	185	25	0,8
Гуляш из говядины	50	20,80	22,20	5,21	424,00	0,1	1,80	0,01	0,33	30,65	218,04	27,58	3,22
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Картофельное пюре	200	3,21	5,78	36,95	216,00	0,2	18,32	41,3	0,14	27,74	95,66	41,97	2,27
Чай с/с	200	0,1	0	7,00	28,00	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Итого:					**1143,13**								

2 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5,00	2,6	61	0,02	5,5	0	0,02	23,00	28,00	13,00	0,6
Борщ с говядиной	250/25	11,86	17,02	14,35	260,00	0,05	19,22	1,01	0,05	46	2,8	39	2,8
Котлета рубл	50	7,1	5,7	0,7	107,00	3	0	0	3	1	7	3	6
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Рис отварной	200	4,57	6,18	51,25	284,84	0,2	18,32	41,3	0,14	14	48	12	12
Компот из сухофруктов	200	1,64	0	53,1	223,8	0.02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Итого:					**1055,44**								

3 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Винегрет овощной	100	1,7	10,04	8,9	134,6	0,03	6,3	0	0,05	23,34	37,4	17,5	0,8
Рассольник с говядиной	250/25	13,00	12,9	19,5	248,6	0,05	19,22	0,005	0,05	39,8	165,2	40,9	2,9
Сосиски отварные	50	5,62	13,8	0,22	148	0,11	0	5	0,08	14	89	11	0,8
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Макароны отварные	200	6,5	0,56	49,63	235,2	0,08	0	03	0,02	14	48	12	12
Какао на сгущ молоке	200	3,12	5,3	23,28	159,06	0,10	1,3	30	0,33	0	0	0	0
Итого:					**1044,26**								

4 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеклы с сыром, чесноком	100	1,27	10,05	8.44	129,86	0,03	6,3	0	0,05	23,34	37,4	17,5	0,8
Суп с макар фрикад-ми	250/35	13,06	11,22	24,39	257,00	0,05	10,3	7	0,05	30,7	165,2	37,9	2,8
Плов с говяд	250	24,9	26,22	51,8	547,8	0,21	2,2	0,011	0,13	38,6	323,6	67,3	3,93
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из чернослива	200	0,5	0	29,1	116	0,02	0,7	0	0,02	20	36	14	0,6
Итого:					**1169,46**								

5 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Суп горох с говядиной	250/25	15,8	13,9	21,6	276,4	0,05	6,8	0,005	0,05	42,4	187,3	47,7	3,7
Горбуша туш с овощами	75	24,8	15,6	7,3	268,8	0,21	4,3	34,8	0,13	48,7	262,8	51,2	1,2
Картофельное пюре	200	3,2	5,8	36,9	216,00	0,2	18,3	41,3	0,14	27,7	95,7	41,9	2,3
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из яблок	200	0,3	0	35,8	114	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Сдоба обыкновенная	100	8,1	5,3	54,9	301	0,16	0	25	0,06	25	91	33	2,0
Итого:					**1295,00**								

6 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Салат из св капусты	100	2,69	5,00	12,26	108,66	0,03	63,9	0	0,04	78,37	51,96	27,69	1,43
Щи из св капусты с цыплятами	250/25	9,83	11,79	10,83	190,95	0,05	10,5	0	0,05	65	185	25	0
Макароны отварные	200	6,5	0,56	49,63	235,2	0,08	0	0	0,02	14	48	12	12
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Шницель натур рубл	75	20,65	26,05	8,39	351,23	0,21	4,3	10,01	0,13	25,5	189,3	22,3	2,8
Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,02	14	14	8	2,8
Итого:					**1096,84**								

7 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Винегрет овощной	100	1,7	10,04	8,9	134,6	0,03	6,3	0	0,05	23,34	37,4	17,5	0,8
Борщ с говядиной	250/25	11,86	17,02	14,35	260	0,05	19,22	1,01	0,05	46	2,8	39	2,8
Картофельное пюре	200	3,21	5,78	36,95	216,00	0,2	18,32	41,3	0,14	27,74	95,66	41,97	2,27
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Пикша тушеная с овощами	75	19,00	8,58	7.1	182,36	0,21	0,99	62,5	0,13	34,5	227,5	34,5	0,82
Чай с/с	200	0,1	0	7	28	0	0	0	0	12	8	6	0,9
Итого:					**939,76**								

8 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Рассольник с цыплятами	250/25	10,79	11	19,53	223,29	0,10	11,8	0	0,08	66	270	44	2,0
Поджарка из говядины	50	20,44	24,16	2,74	309,97	0,07	1,4	0	0,14	20	170	20	1,9
Гречка отварная	200	9,69	7,64	58,57	349,00	0,16	0	0	0,08	24	144	98	3,2
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из сухофруктов	200	1,64	0	53,1	223,8	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
Пирожки печ с капустой	75	10,85	7.6	28,05	226	0,11	9	0	0,09	36,3	101,5	33,5	1,15
Итого:					**1450,86**								

9 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Сыр	50	11,6	14,8	0	182	0,02	0,4	130	0,15	440	290	18	0,5
Суп макар фрикад-ми	250/35	13,06	11,22	24,39	257	0,05	10,3	7	0,05	30,7	165,2	37,9	2,8
Каша рисовая	200/15	5,65	16,27	41,65	341,6	0,05	0	0	0,03	26	133	47	1
Хлеб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Какао на сгущ молоке	200	3,12	5,31	23,28	159,06	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
Пирож печ с картошкой	75	5,38	2,71	35,8	188,92	0,22	0,8	6,1	0,06	21	66	15,4	0,9
Итого:					**1247,38**								

10 день. Обед

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	B2	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеклы с маслом раст-м	100	1,8	5,1	9,8	92	0,02	8,9	0	0,05	45	51	26	1,7
Суп вермиш с цыплятами	250/25	10,63	8,98	26,42	231,77	0,02	0,8	23	0,07	19	89	11	0,9
Бифштекс рубленый	53	9,8	13,6	0	162	0,03	0	0	0,08	7	80	13	0,6
Хлсб рж	2/30	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Картофельное пюре	200	3,2	5,8	36,9	216	0,2	18,3	41,3	0,14	27,7	95,7	41,9	2,3
Кисель	200	0	0	26,00	106	0	0	0	0	12	6	2	0,2
Булочка молочная	100	8,8	2.2	50,3	257	0,12	0	9	0,08	67	105	18	1,1
Итого:					**1183,57**								