

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

КСХК

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ Н.И.Пилипчук

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ЕДИНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ**

**(НАБОР ПРОДУКТОВ)**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ**

**НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,00	10,00	11,00	137	0,00	0,00	14,00	1,00	21,00	17,00	11,00	1,00
147/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,24	2,65	7,87	60,27	0,02	0,01	0,00	1,00	5,00	14,55	3,00	0,24
412/2013	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ/100/	100	11,17	8,52	9,35	158,78	0,07	0,08	20,80	1,04	14,02	96,15	12,72	0,91
429/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,64	6,23	36,01	222,70	0,09	0,03	39,83	0,60	19,88	47,57	8,72	0,90
509/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,74	0,10	29,88	123,36	0,01	0,01	0,00	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,01	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34
	ИТОГО	830	17,05	14,57	72,45	489,06	0,20	0,23	74,92	94,34	163,20	242,26	56,17	3,34

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
17/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,00	5,00	1,00	53,00	0,00	0,00	4,00	0,00	20,00	23,00	8,00	0,00
147/2013	СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	250	1,24	2,65	7,87	60,27	0,02	0,01	0,00	1,00	5,00	14,55	3,00	0,24
388/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИННЫЕ	100	13,4	11,87	16,3	207,00	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	130,9
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,31	0,04	0,03	39,83	0,00	13,08	83,90	27,48	0,62
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,26	0,21	15,9	63,28	0,02	0,01	0,00	7,80	11,10	7,04	5,34	1,17
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	ИТОГО	772	26,93	25,51	93,04	687,90	1,1	0,30	100,14	50,25	167,75	326,04	87,76	6,87

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
22 Сб 2013г	САЛАТ ИЗ ПОМИДОР,М/Р	60	1,00	10,2	3,5	110	0,04	0,02	16,5	0,00	13,00	24	18,00	0,8
159/2013	СУП ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ /250/	250	3,23	6,25	9,82	109,10	0,06	0,14	45,50	4,04	104,36	89,41	15,87	0,34
366/2013	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	22,00	24,00	7,00	332,00	0,00	0,00	3,00	0,00	14,00	16,00	5,00	0,00
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	4,68
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ /АБ/	200	0,20	1,00	4,04	20,20	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,40	0,56
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ИТОГО		852	30,15	21,62	122,80	807,93	0,36	0,34	94,03	16,28	195,84	501,73	126,95	3,98

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
50 С6 2013г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ /60/	60	0,00	3,00	0,00	26,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /200/	200	3,82	3,58	8,38	80,94	0,19	0,04	29,50	1,00	24,26	52,51	19,17	1,51
388/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ/100/	100	11,00	4,80	6,70	114,00	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	0,70
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,69	6,13	1,13	62,46	0,01	0,04	44,33	0,29	30,39	22,06	3,30	0,06
509/2013	КОМПЮТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,26	0,21	15,9	63,28	0,02	0,01	0,00	7,80	11,10	7,04	5,34	1,17
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ИТОГО		781	31,99	36,14	50,32	648,78	0,22	0,28	100,44	22,81	261,26	414,99	66,96	3,88

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
106 Сб 2013г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	0,00	10,00	5,60	10,40	8,00	0,36
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,95	7,04	5,47	89,03	0,02	0,03	15,00	11,68	35,28	24,88	8,67	0,42
389/2013	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	0,06	2,5	0,02	19	153	21	2,2
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	1,9	4,9	12,7	102,00	0,10	0,10	13,9	0,03	11,00	52,00	20,00	0,8
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ /АБ/	200	0,20	1,00	4,04	20,20	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,40	0,56
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО		787	33,69	39,71	124,45	991,52	0,67	0,44	117,48	36,36	137,67	518,06	217,21	9,93

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
144/2013	СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ /250/10/	250/10	2,10	7,15	11,54	119,12	0,10	0,00	21,18	0,01	34,37	59,66	22,30	1,88
192/2013	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,4	11,87	16,3	207,0	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	1,39
429/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,01	222,70	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90
509/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ/КУРАГА/	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,00	0,08	32,45	29,20	21,00	0,69
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО		710	29,80	32,03	62,84	658,77	0,22	0,39	60,67	4,29	170,2	386,67	64,59	4,84

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
4 Сб 2013г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУР.МАР.МОРК.	60	0,90	6,04	5,34	79,37	0,02	0,02	0,00	22,50	27,03	16,22	8,18	0,33
144/2013	СУП-ЛАПША	250/10	2,61	1,31	13,49	79,18	0,04	0,03	1,25	0,46	12,39	29,89	5,24	1,43
404/2013	КОТЛЕТА КУРИННАЯ	100	21,00	21,00	1,00	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	190,00	21,00	2,00
423/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,00	5,00	15,00	123,00	0,00	0,00	74,00	1,00	85,00	64,00	31,00	1,00
509/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ/	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,00	0,08	32,45	29,20	21,00	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО	801	22,69	31,73	89,0	714,33	0,92	0,25	93,93	25,57	190,22	307,5	83,17	5,01



Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
19 Сб 2013г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОГУРЦОВ	60	0,9	5,0	3,6	64,00	0,04	0,04	14,1	0,00	17,00	32,00	16,00	0,7
132/2013	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ/	250	2,40	6,85	14,71	131,08	0,11	0,08	10,00	25,90	37,57	67,05	25,50	1,03
336/2013	РЫБА, ПРИПУЩЕНАЯ В МОЛОКЕ	100	13,4	17,2	3,1	129,00	0,07	0,04	1,2	0,02	46,00	145,00	22,00	0,5
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,69	6,13	1,13	62,46	0,01	0,04	44,33	0,29	30,39	22,06	3,30	0,06
509/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	0,00	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ИТОГО		802	32,82	31,32	137,29	954,50	0,36	0,18	96,33	27,95	108,70	323,78	72,52	6,72

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
76 Сб 2013г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,00	6,00	4,00	75,00	0,00	0,00	0,10	1,00	25,00	23,00	12,00	0,00
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,95	7,04	5,47	89,03	0,02	0,03	15,00	11,68	35,28	24,88	8,67	0,42
443/2013	ПЛОВ С КУРОЙ	200	20,68	21,93	34,90	419,76	0,12	0,14	36,80	4,30	29,24	224,10	43,80	1,88
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,00	15,2	61,00	0,00	0,00	2,8	0,00	14,2	4,00	2,00	0,4
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ИТОГО		801	25,49	44,69	106,40	976,20	0,41	0,31	123,22	26,46	239,12	409,72	99,07	5,17

Подразделение: ШКОЛЬНИКИ С 11 И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,91	7,16	9,56	110,35	0,03	0,03	15,00	14,83	36,76	56,92	12,38	0,54
380/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	15,7	18,6	3,5	244,00	0,07	0,04	9,7	0,07	37,00	169,00	30,00	2,5
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,00	10,7	17,00	180,00	0,12	0,12	15,3	0,02	68,00	105,00	39,00	1,4
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛЮ	200	0,20	1,00	4,04	20,20	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,40	0,56
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ИТОГО		712	30,02	30,97	92,03	761,65	0,29	0,22	51,80	19,93	89,48	364,98	82,72	4,76

**Среднесуточный набор пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет**

**(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7 - 11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187

7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	58	77
15	Молоко	300	350
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	15

19	Сметана	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	1	2
26	Какао-порошок	1	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

31	Специи	2	2
----	--------	---	---