"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"
_____ И.П.Фадеева
"_____" _____ 202__ г

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГАПОУ
"Нижнекамский
индустриальный техникум"
_____ Р.Р.Шаихов
"10" января 2022 г.

Примерное двухнедельное меню на 202__г.
ГАПОУ "Нижнекамский индустриальный техникум"

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность (г)			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1-ый													
	ЗАВТРАК													
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	5,92	3,03	28,7	189,9	0,23	0,4	79,02	1,13	253,64	314,87	90,29	2,12
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**8,91**	**4,13**	**58,68**	**337,67**	**0,28**	**0,4**	**79,02**	**1,63**	**262,03**	**340,87**	**96,28**	**2,12**
	ОБЕД													
113	Суп-лапша домашняя	250	2,88	2,75	17,88	110	0,04		12,38	0,25	7,63	24,25	3,63	0,34
291	Плов из курицы	150/30	17,7	11,6	32	328	0,08	0,6	40,8	0,055	21	218,9	44	1,87
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**23,37**	**14,85**	**79,86**	**585,77**	**0,18**	**0,6**	**53,18**	**0,805**	**40,72**	**295,85**	**63,72**	**3,51**
	ВСЕГО:		**32,28**	**18,98**	**138,54**	**923,44**	**0,46**	**1**	**132,2**	**2,435**	**302,75**	**636,72**	**160**	**5,63**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность (г)			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 2-ой													
	ЗАВТРАК													
181	Каша манная молочная с маслом	180/5	7,74	3,56	33,26	181,35	0,045	0,18	26,1	0,45	101,16	84,56	14,8	0,34
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**10,73**	**4,66**	**63,24**	**329,12**	**0,095**	**0,18**	**26,1**	**0,95**	**109,55**	**110,56**	**20,79**	**0,34**
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	3,6	6,4	101,69	0,01	8	13,4	0,1	21,6	20,1	9,5	0,34
234	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,88	5,6	9,61	116	0,05	0,34	5,6	0,36	44,13	117,4	25,4	0,79
171	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,84	4,09	17,37	122,5	0,06			0,7	9	54	36,8	1,2
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**16,11**	**13,79**	**63,36**	**487,96**	**0,18**	**8,34**	**19**	**1,66**	**86,82**	**244,2**	**87,79**	**3,63**
	ВСЕГО:		**26,84**	**18,45**	**126,6**	**817,08**	**0,275**	**8,52**	**45,1**	**2,61**	**196,37**	**354,76**	**108,58**	**3,97**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность (г)			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 3-й													
	ЗАВТРАК													
173	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	7,7	5,92	35,78	226,8	0,12	0,16	35,91	0,21	101,65	129,92	34,67	0,93
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**10,69**	**7,02**	**65,76**	**374,57**	**0,17**	**0,16**	**35,91**	**0,71**	**110,04**	**155,92**	**40,66**	**0,93**
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,9	3,49	15,87	117,5	0,19	5,7	14,2	0,3	25,1	81,4	30,5	1,52
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170/10	12,69	14,93	31,98	313,5	0,075	0,21	108	-	276,75	189,45	19,05	1,15
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**21,38**	**18,92**	**77,83**	**578,77**	**0,325**	**5,91**	**122,2**	**0,8**	**313,94**	**323,55**	**65,64**	**3,97**
	ВСЕГО:		**32,07**	**25,94**	**143,59**	**953,34**	**0,495**	**6,07**	**158,11**	**1,51**	**423,98**	**479,47**	**106,3**	**4,9**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность (г)			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 4-ый													
	ЗАВТРАК													
173	Каша пшенная молочная с маслом	180/5	7,6	5,91	35,6	225,8	0,11	0,15	35,8	0,2	100,2	129,6	34,78	0,9
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**10,59**	**7,01**	**65,58**	**373,57**	**0,16**	**0,15**	**35,8**	**0,7**	**108,59**	**155,6**	**40,77**	**0,9**
	ОБЕД													
113	Суп-лапша домашняя	250	2,88	2,75	17,88	110	0,04		12,38	0,25	7,63	24,25	3,63	0,34
52	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,01	4,13	46,4	0,02			0,2	17,7	20,3	10,3	0,66
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,63	4,91	20,85	147	0,06			0,7	9	54	36,8	1,2
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**11**	**11,17**	**72,84**	**451,17**	**0,18**	**0**	**12,38**	**1,65**	**46,42**	**151,25**	**66,82**	**3,5**
	ВСЕГО:		**21,59**	**18,18**	**138,42**	**824,74**	**0,34**	**0,15**	**48,18**	**2,35**	**155,01**	**306,85**	**107,59**	**4,4**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность (г)			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 5-ый													
	ЗАВТРАК													
174	Каша ячневая молочная с маслом	180/5	6,21	4,82	35,46	208,42	0,04	0,15	21,92	0,15	82	82,13	18,36	0,29
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**9,2**	**5,92**	**65,44**	**356,19**	**0,09**	**0,15**	**21,92**	**0,65**	**90,39**	**108,13**	**24,35**	**0,29**
	ОБЕД													
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,18	5,62	7,4	87	0,01	10,04	26,75	0,18	35,8	31,23	12,78	0,45
171	Рис отварной рассыпчатый	150	4,63	4,91	20,85	147	0,06			0,7	9	54	36,8	1,2
234	Котлеты рыбные в сметанном соусе	50/20	6,88	5,6	9,61	116	0,05	0,34	5,6	0,36	44,13	117,4	25,4	0,79

376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**16,48**	**16,63**	**67,84**	**497,77**	**0,18**	**10,38**	**32,35**	**1,74**	**101,02**	**255,33**	**91,07**	**3,74**
	ВСЕГО:		**25,68**	**22,55**	**133,28**	**853,96**	**0,27**	**10,53**	**54,27**	**2,39**	**191,41**	**363,46**	**115,42**	**4,03**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Пищевая ценность (г)**			**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества(мг)**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	День 6-ой													
	ОБЕД													
96	Рассольник Ленинградский	250	2,13	4,25	15,38	110	0,08	6,68	16,75	0,25	14,38	62,25	22,25	0,85
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170/10	12,69	14,93	31,98	313,5	0,075	0,21	108	-	276,75	189,45	19,05	1,15
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**17,61**	**19,68**	**77,34**	**571,27**	**0,215**	**6,89**	**124,75**	**0,75**	**303,22**	**304,4**	**57,39**	**3,3**
	ВСЕГО:		**17,61**	**19,68**	**77,34**	**571,27**	**0,215**	**6,89**	**124,75**	**0,75**	**303,22**	**304,4**	**57,39**	**3,3**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Пищевая ценность (г)**			**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества(мг)**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	День 7-ой													
	ЗАВТРАК													
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	5,92	3,03	28,7	189,9	0,23	0,4	79,02	1,13	253,64	314,87	90,29	2,12
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**8,91**	**4,13**	**58,68**	**337,67**	**0,28**	**0,4**	**79,02**	**1,63**	**262,03**	**340,87**	**96,28**	**2,12**
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,9	3,49	15,87	117,5	0,19	5,7	14,2	0,3	25,1	81,4	30,5	1,52
239	Тефтели рыбные в сметанном соусе	50/20	7,5	9,56	19,54	194,56	0,05	5,6	5,6	0,36	139	117,4	25,4	0,74
171	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,84	4,09	17,37	122,5	0,06			0,7	9	54	36,8	1,2
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**20,03**	**17,64**	**82,76**	**582,33**	**0,36**	**11,3**	**19,8**	**1,86**	**185,19**	**305,5**	**108,79**	**4,76**
	ВСЕГО:		**28,94**	**21,77**	**141,44**	**920**	**0,64**	**11,7**	**98,82**	**3,49**	**447,22**	**646,37**	**205,07**	**6,88**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Пищевая ценность (г)**			**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества(мг)**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	День 8-ой													
	ЗАВТРАК													
173	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	7,7	5,92	35,78	226,8	0,12	0,16	35,91	0,21	101,65	129,92	34,67	0,93
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**10,69**	**7,02**	**65,76**	**374,57**	**0,17**	**0,16**	**35,91**	**0,71**	**110,04**	**155,92**	**40,66**	**0,93**
	ОБЕД													
113	Суп-лапша домашняя	250	2,88	2,75	17,88	110	0,04		12,38	0,25	7,63	24,25	3,63	0,34
171	Рис отварной рассыпчатый	150	4,63	4,91	20,85	147	0,06			0,7	9	54	36,8	1,2
243	Сосиски отварные	50	5,2	10	0,4	112	0,02			0,2	12	70	8	0,9
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	

ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**15,5**	**18,16**	**69,11**	**516,77**	**0,18**	**0**	**12,38**	**1,65**	**40,72**	**200,95**	**64,52**	**3,74**
	ВСЕГО:		**26,19**	**25,18**	**134,87**	**891,34**	**0,35**	**0,16**	**48,29**	**2,36**	**150,76**	**356,87**	**105,18**	**4,67**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Пищевая ценность (г)**			**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества(мг)**			
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	День 9-ый													
	ЗАВТРАК													
181	Каша манная молочная с маслом	180/5	7,74	3,56	33,26	181,35	0,045	0,18	26,1	0,45	101,16	84,56	14,8	0,34
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**10,73**	**4,66**	**63,24**	**329,12**	**0,095**	**0,18**	**26,1**	**0,95**	**109,55**	**110,56**	**20,79**	**0,34**
	ОБЕД													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,98	5	11,98	93	0,04	7,91	16,75	0,25	28,25	42	20,13	0,95
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170/10	12,69	14,93	31,98	313,5	0,075	0,21	108	-	276,75	189,45	19,05	1,15
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**17,46**	**20,43**	**73,94**	**554,27**	**0,175**	**8,12**	**124,75**	**0,75**	**317,09**	**284,15**	**55,27**	**3,4**
	ВСЕГО:		**28,19**	**25,09**	**137,18**	**883,39**	**0,27**	**8,3**	**150,85**	**1,7**	**426,64**	**394,71**	**76,06**	**3,74**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Пищевая ценность (г)**			**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества(мг)**			
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	День 10-ый													
	ЗАВТРАК													
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	5,92	3,03	28,7	189,9	0,23	0,4	79,02	1,13	253,64	314,87	90,29	2,12
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**8,91**	**4,13**	**58,68**	**337,67**	**0,28**	**0,4**	**79,02**	**1,63**	**262,03**	**340,87**	**96,28**	**2,12**
	ОБЕД													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,18	5,62	7,4	87	0,01	10,04	26,75	0,18	35,8	31,23	12,78	0,45
243	Сосиски отварные	50	5,2	10	0,4	112	0,02			0,2	12	70	8	0,9
171	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,84	4,09	17,37	122,5	0,06			0,7	9	54	36,8	1,2
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**14,01**	**20,21**	**55,15**	**469,27**	**0,15**	**10,04**	**26,75**	**1,58**	**68,89**	**207,93**	**73,67**	**3,85**
	ВСЕГО:		**22,92**	**24,34**	**113,83**	**806,94**	**0,43**	**10,44**	**105,77**	**3,21**	**330,92**	**548,8**	**169,95**	**5,97**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Пищевая ценность (г)**			**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества(мг)**			
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	День 11-ый													
	ЗАВТРАК													
174	Каша ячневая молочная с маслом	180/5	6,21	4,82	35,46	208,42	0,04	0,15	21,92	0,15	82	82,13	18,36	0,29
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,8	1,1	16,6	96	0,05			0,5	8	26	5,6	
	ИТОГО:		**9,2**	**5,92**	**65,44**	**356,19**	**0,09**	**0,15**	**21,92**	**0,65**	**90,39**	**108,13**	**24,35**	**0,29**
	ОБЕД													

113	Суп-лапша домашняя	250	2,88	2,75	17,88	110	0,04		12,38	0,25	7,63	24,25	3,63	0,34
234	Биточки рыбные в сметанном соусе	50/20	6,41	2,19	6,08	70	0,06	0,66	19,5	0	29,04	88,34	20,82	0,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,63	4,91	20,85	147	0,06			0,7	9	54	36,8	1,2
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**16,71**	**10,35**	**74,79**	**474,77**	**0,22**	**0,66**	**31,88**	**1,45**	**57,76**	**219,29**	**77,34**	**3,44**
	ВСЕГО:		**25,91**	**16,27**	**140,23**	**830,96**	**0,31**	**0,81**	**53,8**	**2,1**	**148,15**	**327,42**	**101,69**	**3,73**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Пищевая ценность (г)**			**Ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества(мг)**			
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	День 12-ый													
	ОБЕД													
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,18	5,62	7,4	87	0,01	10,04	26,75	0,18	35,8	31,23	12,78	0,45
204	Макаронные изделия отварные с сыром	170/10	12,69	14,93	31,98	313,5	0,075	0,21	108	-	276,75	189,45	19,05	1,15
376	Чай с сахаром	200/10	0,19		13,38	51,77					0,39		0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	16,6	96	0,06			0,5	11,7	52,7	15,7	1,3
	ИТОГО:		**17,66**	**21,05**	**69,36**	**548,27**	**0,145**	**10,25**	**134,75**	**0,68**	**324,64**	**273,38**	**47,92**	**2,9**
	ВСЕГО:		**17,66**	**21,05**	**69,36**	**548,27**	**0,145**	**10,25**	**134,75**	**0,68**	**324,64**	**273,38**	**47,92**	**2,9**

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015г. Могильный М.П., Тутельян В.А.