


Утверждаю:

Генеральный директор ООО «СТМ»


Робакидзе Р.Р.

«1» 03 20 21 г.

Согласовано:

Директор ГБПОУ «СЭК»


Смагина О.А.

«4» 03 20 21 г.



**Примерное двух недельное цикличное меню
обедов для учащихся учреждений
среднего профессионального образования в возрасте с 15 лет
Сезон Осень-Зима**

Примерное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО «СТМ»

Рацион: 1-ая неделя 1-ый день

День: понедельник

Возраст: с 15 лет

Сезон: Осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Продажная цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,8	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78	31
288	Курица отварная	100	24,61	20,84	0,44	287,77	0,07	3,3	84,27		51,19	137,65	23,04	1,57	60
304	Рис отварной	200	4,9	7,17	42,25	253,2	0,04		36		9,95	84,32	29,31	0,81	20
375	Морс из свежей ягоды + С витаминация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33	15
754	Хлеб пшеничный	60	9,0	3,48	61,68	314,04	0,07				11,4	39	7,8	0,72	4
Итого за Обед			40,66	38,06	135,94	1049,06	0,25	62,9	130,29		140,62	319,48	92,12	4,21	130

ООО «СТМ»

Рацион: 1-ая неделя 3-ий день

День: среда

Возраст: с 15 лет

Сезон Осень-Зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценност (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Продажна я цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
96	Рассольник ленинградский ,с зеленью	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34		5,22	10,06		57,8	98,19	33,53	1,62	31
291	Плов из курицы	250	23,85	28,93	41,12	520,27	0,13	3,53	45,40		37,75	260,88	53,77	2,18	80
783	Морс из св.ягоды + С витаминация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33	15
754	Хлеб пшеничный	60	9,0	3,48	61,68	314,04	0,14				22,8	78	15,6	1,44	4
Итого за Обед			35,44	39,11	144,80	1073,01	0,28	49,55	55,46		134,08	443,8	110,9	5,57	130

ООО»СТМ»

Рацион: 1-ая неделя 6-ый день

День: суббота

Возраст: с 15 лет

Сезон Осень-Зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Продажная цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
138/1 21	Суп карт. с зелен. горошком с фрикадельками и зеленью	250/10/ 1	9,29	7,28	16,7	240,45	0,37	0,2	3,6		45,8	124,58	41,16	2,33	31
235	Котлета рыбная	100	9,43	10,45	6,23	156,8	0,04	2,8	37,36		48,66	150,53	26,44	2,1	60
202	Макароны отварные	180	6,73	7,13	37,56	241,4	0,07		35,24		15	46,3	10,0	1,0	20
348	Компот из кураги+ С витаминация	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6			32,31	21,9	17,56	0,48	15
754	Хлеб пшеничный	60	9,0	3,48	61,68	314,04	0,14				22,8	78	15,6	1,44	4
Итого за обед			35,23	28,39	149,8	1067,49	0,64	3,6	76,20		164,57	421,31	110,76	7,35	130

ООО «СТМ»

Рацион: 2-ая неделя 1-ый день

День: понедельник

Возраст: с 15 лет

Сезон Осень-Зима

Номер рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Продажная цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
88	Щи из св.капусты с карт, сметаной, зеленью	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78	31
268	Котлеты домашние	100	13,61	18,68	15,67	285,24	0,04	1,0	43,8		20,0	124,44	15,23	2,16	60
312	Картофельное пюре	200	4,19	6,52	19,09	151,80	0,19	6,91	34,59		57,64	111,39	37,49	1,36	20
783	Морс из черной смородины + С витаминизация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33	15
754	Хлеб пшеничный	60	9,0	3,48	61,68	314,04	0,14				22,8	78	15,6	1,5	4
Итого за обед			28,95	35,25	128,01	945,13	0,44	67,53	88,41		168,52	372,34	100,29	6,13	130

ООО «СТМ»

Рацион: 2-ая неделя 2-ой день

День: вторник

Возраст: с 15 лет

Сезон Осень-Зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Продажная цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
103	Суп картофельный с лапшой и зеленью укропа	250/10/ 1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03	31
270	Тефтели мясные в соусе	100/75	11,68	12,17	14,17	212,90	0,05	0,42			28,95	137,12	21,13	2,03	60
302	Каша гречневая	180	10,21	7,33	46,15	291,44	0,25		25,4		27,45	243,19	162,84	5,45	20
349	Компот из сухофрукт + С витаминация	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26	15
754	Хлеб пшеничный	60	9,0	3,48	61,68	314,04	0,14				22,8	78	15,6	1,44	4
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,72	25,16	167,77	1032,40	0,54	9,29	35,4		173,42	553,18	237,09	11,21	130

ООО «СТМ»

Рацион: 2-ая неделя 4-ый день

День: четверг

Возраст: с 15 лет

Сезон Осень-Зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Продажная цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
96	Рассольник на курином бульоне со смет,зеленью	250/10/1	7,55	11,21	20,55	213,29	0,12	8,74	22		44,42	127,47	35,22	1,42	31
284/34 8	Оладьи из печени	60/60	7,15	7,74	13,61	152,42	0,11	6,58	2,88		20,24	152,4	17,25	2,59	60
199	Пюре гороховое	200	21,91	6,41	44,81	324,60	0,47		28,0		103,63	217,64	88,97	6,84	20
783	Морс из св.ягоды+С витам.	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33	15
754	Хлеб пшеничный	60	9,0	3,48	61,68	314,04	0,14				22,8	78	15,6	1,44	4
Итого за обед			45,81	28,92	162,10	1091,71	0,85	56,12	52,88		206,82	582,24	165,09	12,62	130

ООО«СТМ»

Рацион: 2-ая неделя 6-ый день

День: суббота

Возраст: с 15 лет

Сезон Осень-Зима

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Продажная цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
84	Борщ с карт.и фасолью, зеленью	250/5/1	3,72	6,6	16,58	140,6	0,09	5,22	10,06		57,8	98,19	33,53	1,62	31
295	Котлеты из курицы	100	11,43	12,69	13,63	214,45	0,05	0,57	53,61		21,08	54,61	12,64	0,97	60
312	Картофельное пюре	200	4,19	6,52	19,09	151,80	0,19	6,91	34,59		57,64	111,39	37,49	1,36	20
342	Компот из св.ягод+ С витаминация	200	0,2	0,08	21,45	87,36	0,01	40,8			15,73	6,73	8,05	0,33	15
754	Хлеб пшеничный	60	9,0	3,48	61,68	314,04	0,14				22,8	78	15,6	1,44	4
Итого за Обед			28,54	29,37	132,43	908,25	0,48	53,5	98,26		175,05	348,92	107,31	5,72	130