

Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "ЯСА-Питание"  
*Олионин*

Согласовано:  
 Директор ЗАПОУ СО "Карменский  
 машиностроительный  
 техникум" № *2*  
*Е.Ю. Исаева*

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ горячий завтрак студентов  
 с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов 2020 – 2021 уч. год**

№№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>													
ТК № 3	Бутерброд с сыром	20/16,25	3,298	3,744	7,904	124,4	0,015			0,138	16,3	3,8	0,476
ТК № 268	Шницель рубленый из свинины	100	12,31	31,9	12,62	389,45	0,44	4,08	38,18	11	147,15	30,45	2
ТК № 302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36	292,5	0,385	-	0,015	17,784	244,71	162,99	5,48
ТК № 759	Соус шадящий	30	0,43	2,65	2,57	35,9	0,01	1,02	10,38	2,58	8,07	4,65	0,16
ТК № 1	Напиток «Валитек»	200			37,5	150	2,1	28	0,17	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого:</b>		<b>27,9</b>	<b>45,8</b>	<b>116,6</b>	<b>1039,0</b>	<b>3,0</b>	<b>33,1</b>	<b>48,7</b>	<b>33,8</b>	<b>433,6</b>	<b>208,5</b>	<b>8,3</b>
<b>2 день</b>													
ТК № 71	Горошек зеленый с маслом	100	2,88	2,72	5,78	59,2	0,1	9,7	14	23,92	61,33	20,17	0,7
ТК № 211	Омлет с сыром	200/5	27,54	46,09	3,99	544,4	1,02	0,5	568,7	409,68	489,19	34,19	4,3
ТК № 388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной витаминный	20	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>35,0</b>	<b>49,5</b>	<b>61,4</b>	<b>834,5</b>	<b>1,4</b>	<b>250,2</b>	<b>582,7</b>	<b>461,3</b>	<b>616,1</b>	<b>79,8</b>	<b>11,3</b>
<b>3 день</b>													
ТК № 45	Закуска из свежей капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,06	17,09	-	24,97	28,3	15,09	0,46
ТТК № 42	Котлета «Пада» (горбуша, свинина)	100/5	12,4	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,9	179,89	39,61	1,41
ТК № 125	Картофель отварной со сливочным маслом	180	3,46	6,78	23,98	180	0,3	24,72	34,28	23,42	95,64	34,83	1,4
ТК № 1009	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62			-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной витаминный	20	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>20,2</b>	<b>25,3</b>	<b>82,85</b>	<b>650,99</b>	<b>0,63</b>	<b>42,44</b>	<b>81,43</b>	<b>140,69</b>	<b>352,43</b>	<b>106,73</b>	<b>4,15</b>



8 день													
ТК № 42	Закуска из картофеля, соленого огурца и зеленого горошка	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,13	13,04		15,9	47,32	18,72	0,75
ТК № 234	Биточек рыбный	100/5	12,4	14,75	15,25	244,36	0,22	0,63	47,15	70,9	179,89	39,61	1,41
ТК № 312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,3	21,79		44,37	103,91	33,3	1,21
ТК № 388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной витаминный	20	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		22,4	27,4	100,6	739,4	0,9	275,5	47,2	158,9	396,7	117,0	9,7
9 день													
ТК № 1/1	Кукуруза консервированная	100	2,05	2,91	9,78	73,6	0,05	4,65	14	9,37	49,81	0,22	0,42
ТК № 10	Каша "Дружба"	200/5	5,47	14,59	29,22	270,04	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
ТК № 1	Напиток «Валитек»	200			37,5	150,0	2,1	28	0,17	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный витаминный	40	1,5	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	2,3	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной витаминный	20	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		10,4	18,0	98,5	597,9	2,6	34,6	85,8	108,9	222,0	41,7	2,2
10 день													
ТК № 36	Закуска из свежих помидоров и огурцов	100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,15	4,11		23,73	23,22	13,32	0,6
ТК № 291	Плов из куры	250	21,18	13,08	44,66	381,66	0,3	7,53	24,33	57,93	219,16	67,55	2,46
ТК № 349	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной витаминный	20	1,4	0,27	12,3	57,47	0,03	-	-	4,9	26,8	8,2	0,3
	<b>Итого завтрак:</b>		26,8	18,8	108,3	710,25	0,6	11,9	24,3	112,8	333,2	111,3	6,0