

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ КТИНЗ

Н. С. Сагаев

« 16 » января 2024 год

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г общие	Жиры, г в т.ч. живот- ные	Углево- ды, г в т.ч. расти- тель- ные	Кало- рий- ность, ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Первый день									
Завтрак									
41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132
259	Суп молочный с крупой	крупка рисовая молоко	250	5,8	3,5	5,7	0,1	20,5	145
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный	хлеб	100	7,4	-	3,0	3,0	51,4	250
	Итого			13,5	3,7	23,2	3,1	87,2	584
Обед									
59/895	Салат картофельный	картофель масло растит.	100	2,5	-	10,1	10,1	16,50	162
176	Борщ со сметаной	свекла, капуста свежая	250/25	8,1	6,2	9,3	-	11,2	164
405	Каша рассыпчатая	крупка перловая	200	6,0	-	6,6	0,8	48,0	262
627	Мясо тушеное	говядина	100/125	32,5	25,2	30,8	0,1	7,4	436
924	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,6	-	-	-	34,7	134
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	80/120	12,6	-	3,6	3,6	92,1	439
	Итого			62,3	31,4	56,8	14,6	209,9	1597
Полдник									
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
1098	Ватрушка	повидло абрикосовое	75	4,6	0,4	4,3	3,8	51,2	250
	Итого			4,7	0,4	4,3	3,8	66,2	307
Ужин									
604	Колбаса жареная	докторская	100	12,6	11,6	27,7	-	4,4	317
753	Макаронные изделия отварные	макаронны	200	7,2	-	6,4	0,6	51,2	278
1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100/50	10,2	-	3,5	3,5	73,1	350
	Итого			31,8	13,0	39,3	4,1	131,3	977
Второй ужин									
1031	Молоко кипяченое	молоко	200	5,6	5,6	6,4	-	9,4	116
	Итого			5,6	5,6	6,4	-	9,4	116
	Всего			117,9	54,1	122,0	25,6	504,0	3481

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Второй день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
411	Каша вязкая	крупа пшенная, масло сливочное	200/10	8,8	2,8	15,8	2,9	48,7	363
1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			17,4	4,4	36,2	5,0	99,6	775

Обед

90	Салат из свеклы с сыром и чесноком	свекла, сыр	100	4,9	2,1	9,5	7,5	9,1	130
233	Суп с макаронными изделиями	макароны	250	4,4	2,0	5,2	-	18,2	132
519	Рыба жаренная	сельдь	100/5	19,3	18,6	24,4	12,1	5,0	316
759	Пюре картофельное	картофель	200	4,2	0,8	6,8	0,2	35,0	212
933	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	200	0,5	-	-	-	30,2	116
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			46,5	23,5	50,1	24,0	193,7	1366

Полдник

1041	Сок	сок	200	0,6	-	-	-	33,6	130
110	Булочка дорожная		100	5,8	-	11,4	-	57,9	354
	Итого			6,4	-	11,4	-	91,5	484

Ужин

642	Плов	говядина	100/200	21,8	16,1	13,8	0,4	56,5	422
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			28,5	16,1	15,9	2,5	119,6	709

Второй ужин

	Мандарины		100	0,8	-	-	-	8,6	37
	Итого			0,8	-	-	-	8,6	37
	Всего			99,6	44,0	113,6	31,5	513,0	3371

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Третий день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
467	Омлет натуральный	яйца	105/5	11,1	11,1	18,5	-	2,1	219
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			18,0	11,3	37,2	2,1	65,4	656

Обед

95	Салат из моркови	морковь	100	1,5	-	5,1	-	25,9	148
243	Суп с бобовыми	горох	250	10,1	1,9	6,4	7,8	22,3	168
633/ 863	Печень тушеная в соусе	печень говяжья	100/50	13,8	12,7	9,1	0,1	7,1	166
405	Каша рассыпчатая	крупа гречневая	200	11,6	-	8,2	2,4	62,0	356
933	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	200	0,5	-	-	-	30,2	116
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			50,7	14,6	33,0	14,5	243,7	1414

Полдник

1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
1091/ 1137	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	яблоки	75	3,9	0,2	1,4	0,3	38,7	174
	Итого			5,7	1,6	3,1	0,3	41,3	206

Ужин

631	Жаркое по-домаш- нему	говядина	100/250	20,7	16,0	15,3	0,2	42,7	381
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100/50	10,2	-	3,5	3,5	73,1	250
	Итого			31,0	16,0	18,8	3,7	130,8	688

Второй ужин

1032	Кефир	кефир	200	5,0	5,0	5,8	-	7,4	106
	Итого			5,0	5,0	5,8	-	7,4	106
	Всего			110,4	48,5	97,9	20,6	486,0	3070

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Четвертый день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
411	Каша вязкая	геркулес, сахар, масло сливочное	200/25	8,6	2,8	13,1	2,8	48,9	337
1025	Какао с молоком	какао-порошок, молоко	200	3,3	3,3	5,3	-	24,8	149
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			18,7	6,3	37,1	4,9	122,0	866

Обед

208	Нарезка из овощей	огурцы	100	0,8	-	-	-	3,0	15
	Рассольник ленин- градский	картофель, крупка перловая	250	4,5	1,9	5,1	0,1	19,9	139
519	Рыба жареная	камбала	100	14,8	14,3	7,3	5,0	3,4	139
747	Рис отварной	крупка рисовая	200	5,0	-	6,2	0,4	55,8	286
933	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	200	0,5	-	-	-	30,2	116
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			38,8	16,2	22,8	9,7	208,5	1155

Полдник

1011	Чай с молоком	молоко	200	1,6	1,4	1,6	-	17,3	86
492	Сырники из творога	творог	150/20	25,3	25,3	17,4	-	45,4	274
	Хлеб пшеничный	хлеб	50	3,7	-	1,5	1,5	25,7	125
	Итого			30,6	26,7	20,5	1,5	88,4	485

Ужин

599	Поджарка	говядина	100/15	16,3	15,6	12,6	-	3,2	191
773	Капуста тушеная	капуста белокочанная	200	5,0	-	5,8	-	22,6	160
948	Кисель	кисель	200	-	-	-	-	28,1	107
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	50/50	6,5	-	2,1	2,1	17,4	225
	Итого			27,8	15,6	20,5	2,1	71,3	683

Второй ужин

	Груши		100	0,4	-	-	-	10,7	44
	Итого			0,4	-	-	-	10,7	44

Всего				116,3	64,8	100,9	18,2	500,9	3233
--------------	--	--	--	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Пятый день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	8,2	150
42	Сыр (порциями)	сыр	30	8,0	8,0	8,2	-	-	108
417	Каша вязкая	манка, сахар, масло сливочное	200/25	7,8	2,8	10,6	7,5	52,2	324
1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100	7,4	-	2,9	2,9	51,4	250
	Итого			25,2	12,4	40,0	10,4	114,4	864

Обед

197	Нарезка из овощей	помидоры	100	1,0	-	0,2	0,2	3,7	20
669/824	Щи из свежей ка- пусты с картофелем	капуста белоко- чанная	250	3,9	2,0	4,4	-	10,6	93
417	Тефтели	говядина	120/50	9,0	7,7	13,9	0,1	10,5	187
1009	Макароны отварные с овощами	макароны, мор- ковь, горошек зел	256	8,5	-	6,4	0,6	57,0	306
	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб ржаной, пшеничный	хлеб	80/120	12,6	-	3,6	3,6	93,1	439
	Итого			35,1	9,7	28,5	4,5	189,9	1102

Полдник

1011	Чай с молоком	молоко	200	1,6	1,4	1,6	-	17,3	86
102	Коржик молочный		75	4,2	0,5	8,8	0,5	41,5	300
	Итого			5,8	1,9	10,4	0,5	58,8	386

Ужин

680	Запеканка карто- фельная с субпрод.	картофель, сердце говяжье	300	18,6	13,2	12,1	2,9	43,2	356
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			25,3	13,2	14,2	5,0	106,3	643

Второй ужин

1032	Кефир	кефир	200	5,0	5,0	5,8	-	7,4	106
	Итого			5,0	5,0	5,8	-	7,4	106
	Всего			96,4	42,2	98,9	20,4	476,8	3101

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Шестой день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
411	Каша вязкая	крупа кукурузная,							
		масло сливочное	200/25	7,6	2,9	11,7	0,6	61,9	379
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			14,5	3,1	30,4	2,7	125,1	816

Обед

61	Салат из св.поми- доров со сл.перцем	помидоры, сл.перец	100	0,7	-	5,0	5,0	4,7	66
301	Суп картофельный со сладким перцем	картофель, перец сладкий	250	3,3	2,8	2,9	2,2	12,8	88
82	Рыба, запеченная с морковью	горбуша	100	13,9	13,9	7,8	-	2,3	134
759	Пюре картофельное	картофель	200	4,2	0,8	6,8	0,2	35,0	212
933	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	200	0,5	-	-	-	30,2	116
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			35,8	17,5	26,7	11,6	181,2	1076

Полдник

1011	Чай с молоком	молоко	200	1,6	1,4	1,6	-	17,3	86
499	Запеканка из творога	творог	75	13,2	12,3	11,8	0,1	11,8	218
	Итого			14,8	13,7	13,4	0,1	29,1	304

Ужин

632	Гуляш	говядина	100	16,3	15,3	9,3	-	5,7	173
405	Каша рассыпчатая	крупа перловая	200	6,0	-	6,6	0,8	48,0	262
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100/50	10,2	-	3,5	3,5	73,1	350
	Итого			32,6	15,3	19,4	4,3	141,8	842

Второй ужин

	Апельсины		100	0,9	-	-	-	8,4	37
	Итого			0,9	-	-	-	8,4	37
Всего				98,6	49,6	89,9	18,7	485,6	3075

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Седьмой день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
42	Сыр (порциями)	сыр	30	8,0	8,0	8,2	-	-	108
411	Каша вязкая	крупа пшенная, масло сливочное	200/10	8,8	2,8	15,8	2,9	48,7	363
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			23,7	11,0	42,7	5,0	112,0	908

Обед

55/895	Салат из свежих огурцов	огурцы	100	0,6	-	5,0	5,0	3,4	61
1032	Суп-лапша домашняя	говядина	250	7,0	6,4	8,4	2,8	26,2	192
572	Сосиски отварные	сосиски сливочные	90	6,0	6,0	11,2	-	-	125
747	Рис отварной	крупа рисовая	200	5,0	-	6,2	0,4	55,8	286
824	Соус красный осн.		50	0,5	-	1,1	-	2,2	15
932	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,6	-	-	-	34,7	134
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			32,9	12,4	36,1	12,4	218,5	1273

Полдник

1031	Молоко кипяченое	молоко	200	5,6	5,6	6,4	-	9,4	116
	Печенье	печенье	50	3,7	-	1,5	1,5	25,7	125
	Кондитерские изделия	конфеты	2 шт.	-	-	-	-	24,2	104
	Итого			9,3	5,6	7,9	1,5	59,3	345

Ужин

321	Рагу из овощей (с мясом)	картофель, капу- ста, говядина	250/100	11,9	7,4	22,6	16,1	29,9	370
1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	50/50	6,5	-	2,1	2,1	47,4	225
	Итого			20,2	8,8	26,4	18,2	79,9	627

Второй ужин

	Мандарины		100	0,8	-	-	-	8,6	37
	Итого			0,8	-	-	-	8,6	37

Всего				86,9	37,8	113,1	37,1	478,3	3190
--------------	--	--	--	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№ рецептур по Сборнику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заменяемый продукт	Выход, г	Белки, г в т.ч. животные	Жиры, г в т.ч. растительные	Углеводы, г	Калорийность, ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Восьмой день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
258	Суп молочный с макаронными изделиями	макароны, молоко	250	5,6	3,5	5,8	0,2	22,4	146
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			12,5	3,7	24,5	2,3	85,7	583

Обед

217	Салат с крабовыми палочками	рис, кукуруза крабовые палочки	100	9,2	4,3	3,4	2,1	6,6	94
599	Суп из овощей со сметаной	картофель, капуста свежая	250	8,3	9,4	9,2	0,1	13,2	166
405	Поджарка	говядина	100/15	16,3	15,6	12,6	-	3,2	191
932	Каша рассыпчатая	крупы пшеничная	200	9,4	-	8,8	2,2	49,6	312
	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,6	-	-	-	34,7	134
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			57,0	29,3	38,2	9,5	203,5	1357

Полдник

1091/1133	Сок	сок яблочный	200	1,0	-	-	-	23,4	94
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	крупы рисовая, яйцо	75	4,2	0,6	3,5	0,4	34,2	178
	Итого			5,2	0,6	3,5	0,4	57,6	272

Ужин

519	Рыба жареная	камбала	100	14,8	14,3	7,3	5,0	3,4	139
757	Картофель отварной	картофель	200	4,0	-	5,8	0,2	39,4	218
1010	Чай с лимоном	лимон	200/15/7	0,1	-	-	-	15,2	59
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100/50	10,2	-	3,5	3,5	73,1	350
	Итого			29,1	14,3	16,6	8,7	131,1	766

Второй ужин

	Яблоки		100	0,4	-	-	-	11,3	46
	Итого			0,4	-	-	-	11,3	46

Всего **104,2** **47,9** **82,8** **20,9** **489,2** **3024**

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тельные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Девятый день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
42	Сыр (порциями)	сыр голландский	30	8,0	8,0	8,2	-	-	108
411	Каша вязкая	крупа рисовая, масло сливочное	200/25	5,9	2,8	10,6	0,3	54,0	378
1024	Кофейный напиток	кофейный наπι- ток	200	1,3	1,3	1,4	-	18,4	93
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	49,1	230
	Итого			22,0	4,3	38,9	2,4	121,7	959

Обед

228/ 1105	Нарезка из овощей Суп картофельный с клецками	помидоры картофель,	100	1,0	-	0,2	0,2	3,7	20
658	Котлеты	говядина	100	8,3	7,0	13,5	0,3	8,9	192
773	Капуста тушеная	капуста белоко- чанная	200	5,0	-	5,8	-	22,6	160
948	Кисель	кисель	200	-	-	-	-	28,1	107
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			41,0	17,1	35,1	4,9	185,9	1178

Полдник

1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
1081	Блины	масло раститель- ное, сметана	150/20	8,5	0,5	11,0	5,0	58,5	252
	Итого			8,6	0,5	11,0	5,0	73,5	309

Ужин

634/ 824	Сердце в соусе	сердце говяжье	100/75	13,5	12,5	9,1	-	6,0	158
405	Каша рассыпчатая	крупа гречневая	200	11,6	-	8,2	2,4	62,0	356
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	50/50	6,5	-	2,1	2,1	47,4	225
	Итого			24,7	12,5	19,4	4,5	110,4	796

Второй ужин

	Апельсины		100	0,9	-	-	-	8,4	37
	Итого			0,9	-	-	-	8,4	37

Всего 90,2 34,4 104,4 21,8 494,9 3279

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Десятый день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
411	Каша вязкая	крупа кукурузная, масло сливочное	200/25	7,6	2,9	11,7	0,6	61,9	379
1025	Какао с молоком	какао порошок	200	3,0	2,5	3,2	0,3	22,8	126
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100	7,4	-	3,0	3,0	51,4	250
	Итого			18,2	5,6	34,5	3,9	136,3	905

Обед

81	Салат из белока- чанной капусты	капуста белока- чанная	100	1,6	-	5,0	5,0	10,0	89
225/226	Суп картофельный с рыбными консервами	картофель рыбн.конс.	250/25	6,8	4,3	3,5	-	22,3	149
598	Бефстроганов	говядина	100/50	17,1	16,2	18,6	-	6,2	260
759	Пюре картофельное	картофель	200	4,2	0,8	6,8	0,2	35,0	212
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			43,5	21,3	38,1	9,4	184,7	1227

Полдник

1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
1085	Оладьи с джемом	джем	150/15	12,3	-	-	-	80,0	338
	Итого			12,4	-	-	-	95,0	395

Ужин

627	Мясо тушеное	говядина	100/75	17,9	16,8	10,4	0,1	4,9	183
416	Макароны с томатом	макароны	256	7,5	-	13,1	13,1	50,4	354
1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	50/50	6,5	-	2,1	2,1	47,4	225
	Итого			33,7	18,2	27,3	15,3	105,3	794

Второй ужин

1032	Кефир	кефир	200	5,0	5,0	5,8	-	7,4	106
	Итого			5,0	5,0	5,8	-	7,4	106
	Всего			112,3	50,1	105,7	28,6	488,5	3427

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Одиннадцатый день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
42	Сыр (порциями)	сыр голландский	30	8,0	8,0	8,2	-	-	108
467	Омлет натуральн.	яйца	105/5	11,1	11,1	18,5	-	2,1	219
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,2	59
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			26,0	19,3	45,4	2,1	65,6	766

Обед

216	Нарезка из овощей	огурцы	100	0,8	-	-	-	3,0	15
	Суп крестьянский с крупой	капуста свежая, крупя рисовая	250	3,6	2,0	5,1	5,1	14,3	114
511	Шницель рыбный	минтай	100/5	11,8	10,7	13,4	12,2	8,6	201
748	Рис припущенный	крупя рисовая	200	5,0	-	6,2	0,4	54,2	284
932	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	200	0,6	-	-	-	34,7	134
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			42,4	20,2	35,3	28,3	211,0	1296

Полдник

1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
492	Сырники из творога	творог, варенье	75/10	12,7	11,6	8,0	-	15,5	186
	Итого			14,5	13,0	9,7	-	18,1	218

Ужин

637	Азу	говядина	100/250	19,0	14,9	20,5	10,7	32,0	388
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	50/50	6,5	-	2,1	2,1	47,4	225
	Итого			25,6	14,9	22,6	12,8	94,4	670

Второй ужин

	Груши		100	0,4	-	-	-	10,7	44
	Итого			0,4	-	-	-	10,7	44

Всего				108,9	67,4	113,0	43,2	399,8	2994
--------------	--	--	--	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Двенадцатый день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
411	Каша вязкая	крупа пшеничная, масло сливоч- ное	200/25	8,8	2,7	10,6	2,9	43,4	346
1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			17,4	4,3	31,0	5,0	96,1	758

Обед

237	Салат из морской капусты	салат из морской капусты	100	2,5	-	4,3	2,1	4,7	65
	Суп с крупой	крупа рисовая	250	4,3	2,5	4,3	0,1	17,2	110
619/ 865	Печень по-строгановски	печень говяжья	100/58	14,1	13,4	13,0	0,1	6,2	198
744	Каша рассыпчатая	крупа перловая	200	6,0	-	6,6	0,8	48,0	262
932	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,6	-	-	-	34,7	134
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			40,7	15,9	32,4	7,3	207,0	1229

Полдник

1011	Чай с молоком	молоко	200	1,8	1,4	1,7	-	2,6	32
	Пряник		60	3,0	-	4,7	4,7	29,7	174
	Итого			4,8	1,4	6,4	4,7	32,3	206

Ужин

664/824 761	Зразы рубленые Картофель жареный из сырого	говядина картофель	105/50	10,5	8,1	16,7	0,3	15,6	268
			200	4,0	-	10,1	10,1	19,5	173
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100/50	10,2	-	3,5	3,5	73,1	350
	Итого			24,8	8,1	30,3	13,9	123,2	848

Второй ужин

1032	Кефир	кефир	200	5,0	5,0	5,8	-	7,4	106
	Итого			5,0	5,0	5,8	-	7,4	106

Всего

92,7 34,7 105,9 30,9 466,0 3147

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
				общие	в т.ч. живот- ные	общие	в т.ч. расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Тринадцатый день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	14,4	-	0,2	132
42	Сыр (порциями)	сыр голландский	30	8,0	8,0	8,2	-	-	108
411	Каша вязкая	геркулес, сахар, масло сливочное	200/25	8,6	2,8	13,1	2,8	48,9	337
1025	Какао с молоком	какао порошок	200	3,0	2,5	3,2	0,3	22,8	126
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			26,4	13,5	41,0	5,2	120,0	933

Обед

85	Салат витаминный	капуста бело- кочанная	100	1,6	0,4	4,5	-	6,5	88
235	Суп с макаронными изделиями	макароны	250	4,7	2,0	4,0	0,9	23,0	142
519	Рыба жареная	камбала	100	14,8	14,3	7,3	5,0	3,4	139
320	Картофель и овощи, тушеные в соусе	картофель	250	5,2	2,0	8,9	0,2	46,1	274
933	Компот из смеси сухофруктов	сухофрукты	200	0,5	-	-	-	30,2	116
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			40,0	18,7	28,9	10,3	205,4	1214

Полдник

1031	Молоко кипяченое	молоко	200	5,0	5,0	5,8	-	8,5	104
	Сдоба обыкно- венная	мука пшеничная	50	4,3	0,2	1,9	0,4	40,1	154
	Итого			9,3	5,2	7,7	0,4	48,6	258

Ужин

620	Фрикадельки	говядина	110	8,7	7,1	5,2	0,5	8,6	116
450	Каша рассыпчатая	крупа пшенная масло сливочное	200	9,4	-	8,8	2,2	49,6	312
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100/50	10,2	-	3,5	3,5	73,1	350
	Итого			28,4	7,1	17,5	6,2	146,3	835

Второй ужин

	Яблоки		100	0,4	-	-	-	11,3	46
	Итого			0,4	-	-	-	11,3	46

Всего **104,5 44,5 95,1 24,3 531,6 3286**

Примерное двухнедельное (четырнадцатидневное)
меню рационов четырехразового питания учащихся ГБПОУ КТИНЗ

№№ ре- цептур по Сбор- нику 1981 г.	Наименование блюда	Основной компонент или заме- няемый продукт	Выход, г	Белки, г общие	в т.ч. живот- ные	Жиры, г общие	в т.ч. расти- тель- ные	Углево- ды, г	Кало- рий- ность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Четырнадцатый день

Завтрак

41	Масло (порциями)	масло сливочное	20	0,2	0,2	16,6	-	0,2	150
417	Каша вязкая	манка, сахар, масло сливочное	200/25	7,8	2,8	10,6	7,5	52,2	324
1024	Кофейный напиток	кофейный на- питок	200	1,3	1,3	1,4	-	18,4	93
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	60/40	6,6	-	2,1	2,1	48,1	230
	Итого			15,9	4,3	30,7	9,6	118,9	797

Обед

	Нарезка из овощей	помидоры	100	1,0	-	0,2	0,2	3,7	20
251	Солянка домашняя	сосиски	250	8,8	3,9	12,2	4,2	20,3	222
632	Гуляш	говядина	100/75	16,3	15,3	9,3	-	5,7	173
450	Макароны, запечен- ные с сыром	макароны, сыр	250/5	12,9	0,5	22,6	13,1	46,0	371
932	Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,6	-	-	-	34,7	134
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	120/80	13,2	-	4,2	4,2	96,2	460
	Итого			52,8	19,7	48,5	21,7	206,6	1380

Полдник

1031	Молоко кипяченое	молоко	200	5,6	5,6	6,4	-	9,4	116
1098	Ватрушка	творог	75	9,5	4,9	6,9	3,8	34,2	227
	Итого			15,1	10,5	13,3	3,8	43,6	343

Ужин

669/824	Тефтели	говядина	120/50	9,0	7,7	13,9	0,1	10,5	187
757	Картофель отварной	картофель	200	4,0	-	5,8	0,2	39,4	218
1009	Чай с сахаром	сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	57
	Хлеб пшеничный, ржаной	хлеб	100/50	10,2	-	3,5	3,5	73,1	350
	Итого			23,3	7,7	23,2	3,8	118,0	812

Второй ужин

	Мандарины		100	0,8	-	-	-	8,6	37
	Итого			0,8	-	-	-	8,6	37
	Всего			107,8	42,2	115,7	38,9	495,7	3369