

Утверждено

Директор ГБПОУ РМЭ "ЙОТК" ВАНЮШИН А.В.

Согласовано

Роспотребнадзор РМЭ

Примерное меню на 10 дней для студентов до 18 лет.

1ый день.

Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая с маслом (рис, молоко, масло сливочное)	200/10	4,8	8	51,6	288	0,04	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Чай черный с лимоном с сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
<i>Итого:</i>	<i>20</i>	<i>16,3</i>	<i>22,1</i>	<i>38,4</i>	<i>615</i>	<i>0,11</i>	<i>2,5</i>	<i>78</i>	<i>0,13</i>	<i>310</i>	<i>316</i>	<i>59</i>	<i>2,5</i>

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капусты (капуста св., лук зеленый или морковь, лимонная кислота, масло растительное)	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0	0,04	48	31	16	0,6
Рассольник "Ленинградский" (рис, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы консерв, говядина, масло)	25/250	9,73	10,3	15	202,15	0,13	12	0	0,08	45	193	33	1
Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, т-паста, мука)	50	23,24	26,14	6,28	353,37	0,1	5,2	0	0,1	15	134	18	1,1
Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	200	7,2	0,8	48,8	236	0,08	0	0	0,02	14	48	12	1,2
Пирожок с повидлом	75	8,6	13,9	30,3	181	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
<i>Итого:</i>		<i>55,87</i>	<i>61,44</i>	<i>145,8</i>	<i>1270,52</i>	<i>0,63</i>	<i>55,3</i>	<i>70</i>	<i>0,76</i>	<i>196</i>	<i>592</i>	<i>125</i>	<i>6,9</i>
<i>Всего за день:</i>		<i>72,17</i>	<i>83,54</i>	<i>184,2</i>	<i>1885,52</i>	<i>0,74</i>	<i>57,8</i>	<i>148</i>	<i>0,89</i>	<i>506</i>	<i>908</i>	<i>184</i>	<i>9,4</i>

2ой день.

Завтрак.

Наименование блюда 08	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшеничная (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное)	200/10	19,09	8,95	34,31	257,78	0,04	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, кислота лимонная).	200	0,3	0	35,8	190	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
<i>Итого:</i>		23,59	14,15	93,71	605,78	0,12	5,4	0	0,04	42	138	46	2,2

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, масло растительное)	100	1,8	5,1	9,8	121	0,02	8,9	0	0,05	45	51	26	1,7
Щи из свежей капусты с говядиной (говядина, капуста св., картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	10,2	6,6	10,3	212	0,05	20,5	0	0,05	65	185	25	0,8
Тефтели рубленные (говядина, лук репчатый, мука, масло растительное) + <i>кофе чешевое</i>	115	21,8	7,3	0	337,76	0,14	0	30	0,12	19	145	13	0,8
Ватрушка "Домашняя"	95	10,3	21,8	31,1	288	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Чай с/сахаром(чай-заварка, сахар, вода)	200	0,3	0	35,8	60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
<i>Итого:</i>		45,2	41	91	1038,76	0,42	36,6	70	0,41	215	571	114	7,1
<i>Всего за день:</i>		68,79	55,15	184,7	1644,54	0,54	42	70	0,45	257	709	160	9,3

Зий день.

Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Каша манная с маслом (манка, молоко, масло сливочное)	200/10	4,4	5,8	32,8	200	0,06	0	0	0,02	24	36	10	0,4
Чай черный с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,02	2	4	0	0
<i>Итого:</i>		15,8	36,3	71,6	675	0,13	0,3	196	0,15	312	254	33	2,1

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Суп гороховый с говядиной (говядина, горох, морковь, лук репчатый)	25/250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	1	0	0,08	82	328	48	2,2
Шницель с соусом	75/50	16	19,5	2,3	248	0,05	0	0	0,07	12	68	15	1
Рис отварной (рис, масло сливочное)	200	5,1	13,1	51,1	347	0,02	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Сосиска в тесте	25/25	4,48	10,15	45,92	187,76	0,12	0	0	0,04	20	64	12	1,2
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из кураги (курага, сахар, кислота лимонная)	200	1,1	0	31,5	125	0	1,8	0	0,02	18	10	4	0,2
<i>Итого:</i>		34,98	46,15	152,1	1062,76	0,43	2,8	0	0,27	176	650	140	7,4
<u>Всего за день:</u>		50,78	82,45	223,7	1737,76	0,56	3,1	196	0,42	488	904	173	9,5

4ый день.

Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0,06	0	0	0,02	24	36	10	0,4
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Кисель плодово/ягодный	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
<i>Итого:</i>		16,1	35,5	56,3	607	0,23	1,6	108	0,46	298	242	27	1,3

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
"Несвижский"(сельдь, свекла, морковь, лук, масло растительное).	100	3,66	22,68	6,96	246,97	0,03	45	0	0,04	48	31	16	0,6
Суп из овощей (капуста, говядина, картоф. морковь, з/горошек)	250	5,84	4,84	22,12	202	0,02	0,8	23	0,07	19	89	11	0,9
Биточки по-белорусски (говядина, яйцо, молоко. лук репчатый) <i>тканье чечевице</i>	75	17,29	18,89	18,85	279,8	0,38	13,8	0	0,3	48	282	66	4,2
Пицца "Студенческая"	120	8,6	13,9	30,3	345	0,1	1,8	40	0,15	50	109	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	40	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Чай с сахаром, лимоном, (чай-заварка, сахар, вода, лимон)	200/15/7	0,5	0	29,1	136	0,02	0,7	0	0,02	20	36	14	0,6
<i>Итого:</i>		36,69	60,51	111,3	1249,77	0,64	62,1	63	0,62	209	625	153	9,3
<i>Итого за день:</i>		52,79	96,01	167,6	1856,77	0,87	63,7	171	1,08	507	867	180	10,6

5ый день

Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Каша пшеничная с маслом (пшено,молоко, масло сливочное)	170	13,75	13,84	55,07	309,72	0,07	0	0	0,02	19	70	29	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Чай черный с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0			0	12	8	6
<i>Итого:</i>		25,15	27,94	93,67	576,72	0,14	0,3	78	0,13	305	284	52	2,5

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Салат "Степной" (огурцы консерв, лук репчатый, картофель, морковь, з/горошек, масло растительное)	100	1,44	15,17	7,37	172,51	0,03	4,1	30	0,05	35	46	13	0,5
Борщ из свежей капусты с говядиной (говядина, капуста, свекла, картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	2	5,2	13,1	187	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3
Сосиска отварная	60	18,2	15	14,6	156	0,6	3,3	7	0,09	22	88	18	1,1
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	200	4,2	11,1	29	236	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
Ватрушка "Сахарная"	75	8,6	13,9	30,3	184	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	0,6
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	1
Компот из вишни (вишня с/м сахар,водо,лимонная кислота)	200	0,3	0	15,2	148	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
<i>Итого:</i>		35,54	60,57	113,6	1103,51	1,07	29,6	83	0,55	259	640	153	6,7
<i>Итого за день:</i>		60,69	88,51	207,2	1680,23	1,21	29,9	161	0,68	564	924	205	9,2

бой день.

Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая с маслом (рис, молоко, масло сливочное)	200/10	4,8	7	51,6	288	0,04	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	68
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Чай черный с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
<i>Итого:</i>		16,2	21,1	90,2	613	0,11	0,3	78	0,13	306	316	59	69,9

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Сельдь с луком, с растительным маслом (сельдь, лук репчатый, масло растительное)	100	6,3	10	3,6	130	0,04	9,3	20	0,08	49	144	23	1,4
Щи св.капусты (говядина, кап.св, картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	10,2	6,6	10,3	144	0,05	20,5	0	0,05	45	51	26	1,7
Рыба жареная (горбуша или пикша, мука, масло растительное) <i>обварщее с добавлением Рыбечки</i>	100	25	13,8	41	262	0,14	10,7	30	12	19	145	13	0,8
Отварные макароны(макаронные изделия, масло сливочное)	200	7,2	0,8	48,8	236	0,08	0	0	0,02	14	48	12	1,2
Ватрушка Белоснежка	75	8,4	5,9	28,7	202	0,06	0	23	0,11	49	84	12	0,6
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из смеси сухофруктов (чернослив, курага,изюм,сахар, кислота лимонная)	200	0,5	0	29,1	125	0,02	0,7	0	0,02	20	36	14	0,6
<i>Итого:</i>		58,4	37,3	165,5	1119	0,48	41,2	73	12,3	220	586	125	8,3
<i>Итого за день:</i>		74,6	58,4	255,7	1732	0,59	41,5	151	12,5	526	902	184	78,2

7ой день.

Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Запеканка из творога (творог, сахар, яйцо, сметана, крупа манная или мука, молоко сгущенное)	100/20	17,6	4,2	14,2	268	0,05	0,3	20	0,24	113	183	23	58
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,02	2	4	0	0
Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
<i>Итого:</i>		26,7	30,8	70,5	766	0,21	1,6	168	0,61	125	219	29	58,6

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Салат из св капусты с маслом растительным (капуста св., лимонная кислота, масло растительное)	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0	0,04	48	31	16	0,6
Суп с мясными шариками (говядина, горох, картофель, морковь, лук репчатый)	35/250	12,65	7,35	23,35	210,18	0,05	20,5	0	0,05	65	185	25	0,8
Бифштекс рубленный (говядина. шпик. молоко, масло сливочное)	70	18,4	25,6	0	306	0,6	1,07	7	0,09	14	150	24	1,2
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	200	4,2	11,1	29	236	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из кураги (курага, сахар, кислота лимонная)	200	1,1	0	31,5	125	0	1,8	0	0,02	18	10	4	0,2
<i>Итого:</i>		38,55	49,35	96,75	985,18	0,97	65,8	13	0,38	223	566	134	6,2
<i>Итого за день:</i>		65,25	80,15	167,3	1751,18	1,18	67,4	181	0,99	348	785	163	64,8

8ой день.

Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Каша овсяная с маслом (крупа "Геркулес", молоко, масло сливочное)	200/10	4,8	8	29,6	210	0,07	0	0	0,02	19	70	29	0,8
Чай черный с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	6	6	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,02	2	4	0	0
<i>Итого:</i>		16,2	38,5	68,4	685	0,14	0,3	196	0,15	307	280	52	2,5

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Суп-лапши домашняя (курица, лапша домашняя, лук репчатый)	25/250	7	6,9	14	147	0,02	0,8	23	0,07	19	89	11	0,9
Говядина отварная с маслом (говядина, лук, морковь, масло сливочное)	50/5	15,7	2,9	0	89	0,09	4,4	0	0,08	24	78	18	0,8
Ватрушка "Домашняя"	95	8,6	13,9	30,3	281	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	0,6
Гречка отварная (крупа гречневая, масло сливочное)	200	12,1	15,5	59,2	430	0,16	0	0	0,08	15	92	16	0,8
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из яблок яблоки, сахар, кислота лимонная)	200	0,3	0	35,8	141	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
<i>Итого:</i>		44,5	39,4	143,3	1108	0,48	12,4	63	0,42	144	449	95	5,9
<i>Итого за день:</i>		60,7	77,9	211,7	1793	0,62	12,7	259	0,57	451	729	147	8,4

9-Й ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая с маслом (рис, молоко, масло сливочное)	200/10	4,8	7	51,6	288	0,04	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Эч-помчак	100	11,7	1373	25,4	272	0,12	0	0	0,11	21	109	31	1,4
Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
<i>Итого:</i>		21,4	1385	109,5	750	0,26	1,3	30	0,46	41	211	67	2,2
Обед.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	C	A	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Салат из св.огурцов, помидор с маслом растительным (огурцы св., помидоры св., лук репчатый, масло	100	0,6	7,1	3	79	0,03	4,1	30	0,05	35	46	13	0,4
Суп картофельный с говядиной (говядина, картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	2	2,4	14,8	190	0,13	12	0	0,1	35	205	38	1,2
Курица отварная с маслом (курица, лук, морковь масло сливочное)	75/5	14,3	5,6	0,4	119	0,02	0,8	23	0,07	19	89	11	0,9
Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	200	7,2	0,8	48,8	236	0,08	0	0	0,02	14	48	12	1,2
Булочка с сгущенным молоком	75	6,8	8,3	35,9	245	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Кисель плодово/ягодный(кисель, сахар, кислота лимонная)	200	0,5	0	29,1	116	0,02	0,7	0	0,02	20	36	14	0,6
<i>Итого:</i>		32,2	24,4	136	1005	0,47	19,4	93	0,45	197	610	134	7,3
<i>Итого за день:</i>		53,6	1409	245,5	1755	0,73	20,7	123	0,91	238	821	201	9,5