УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Саратовский политехнический колледж»
Гудков К.Г
«17» января 2023г.

День 1

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
32	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	10/200	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49
51	Кофейный напиток	1/200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
31	Хлеб с сыром	20/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
						Обед								
14	Сосиска отварная	1/50	10,59	25,66	2,51	287,55	0,00	0,05	0,00	0,64	34,00	140,08	16,98	1,73
21	Макароны отварные	1/200	11,40	3,03	61,75	369,65	0,28	0,26	0,00	0,65	51,62	271,40	70,58	9,60
28	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	3,55	3,48	26,01	146,92	0,03	1,01	0,01	0,01	121,81	113,14	5,86	0,51
31	Хлеб пшеничный	2/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80

День 2

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Яйцо отварное	2/80	10,3	1,00	70,6	333,00	0,14	0,00	0,00	1,50	0,20	0,85	0,18	0,10
44	Хлеб с сыром	20/20	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	0,00	0,00	0,00	20,00	69,00	13,00	1,00
52	Чай с сахаром	1/200	0,00	0,00	4,97	56,85	0,00	0,40	0,00	0,00	6,10	9,92	4,63	0,50
Итого:			**17,8**	**12,80**	**150,47**	**506,95**	**0,22**	**0,40**	**0,00**	**1,50**	**26,30**	**79,77**	**17,81**	**1,60**
	Обед													
13	Капуста тушеная с курицей	75/150	35,42	43,16	39,11	711,52	0,15	4,27	0,08	1,59	47,62	220,56	46,96	3,28
29	Кофейный напиток	1/200	0,64	0,00	21,70	139,74	0,02	0,17	0,02	1,71	57,10	18,52	7,10	2,10
31	Хлеб пшеничный	2/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**45,46**	**50,52**	**123,31**	**1194,80**	**0,50**	**8,14**	**0,12**	**3,55**	**163,65**	**375,71**	**95,98**	**8,26**

День 3

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
34	Каша молочная пшеничная(с фруктами)	1/200	3,72	4,00	18,28	120,80	0,07	0,27	0,02	0,00	67,13	0,00	0,00	0,91
44	Зефир/ Вафельный батончик	1/50/50	10,51	15,29	32,36	308,89	0,11	0,16	0,02	0,00	213,56	0,00	0,00	1,58
53	Какао со сг.молоком	1/200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
Итого:			**18,01**	**23,20**	**76,68**	**853,84**	**0,20**	**0,81**	**0,05**	**0,05**	**401,93**	**117,86**	**16,52**	**3,05**
						Обед								
14	Гуляш из свинины	50/75	10,59	25,66	2,51	287,55	0,00	0,05	0,00	0,64	34,00	140,08	16,98	1,73
19	Каша пшенная	1/200	6,26	6,00	40,02	239,24	0,09	0,05	0,00	1,12	12,90	53,43	16,67	1,04
27	Огурец конс.	1/30	1,23	3,00	9,77	71,21	0,03	2,21	0,00	0,00	8,27	0,00	0,1	0,37
30	Чай	1/200	0,08	0,00	1,76	7,00	0,05	2,70	0,00	0,00	0,10	0,20	0,08	0,00
31	Хлеб пшеничный	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**33,49**	**45,74**	**116,82**	**1002,99**	**0,45**	**4,92**	**0,00**	**1,76**	**80,09**	**410,68**	**89,61**	**6,17**

День 4

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
36	Яйцо отварное	2/40	6,33	8,90	25,49	207,38	0,11	0,30	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
45	Бутерброд с сыром	1/30/20	5,53	8,73	50,16	302,22	0,11	0,00	0,00	0,00	21,11	0,00	0,00	1,53
51	Кофейный напиток	1/200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
Итого:			**10,03**	**14,56**	**70,75**	**451,09**	**0,14**	**0,99**	**0,00**	**0,05**	**124,27**	**62,95**	**9,11**	**1,82**
						Обед								
20	Гороховое пюре	1/200	4,65	14,84	22,50	235,98	0,11	15,40	0,03	3,80	76,19	105,40	40,24	1,40
15	Котлета рыбная	1/75	10,60	7,18	6,85	140,25	0,13	0,33	0,04	0,81	56,50	253,49	39,90	1,18
28	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	3,55	3,48	26,01	146,92	0,03	1,01	0,01	0,01	121,81	113,14	5,86	0,51
31	Хлеб пшеничный	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**31,62**	**36,41**	**119,95**	**919,13**	**0,42**	**24,54**	**0,29**	**6,16**	**335,57**	**663,74**	**137,50**	**5,31**

День 5

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
35	Каша молочная пшенная	1/200	10,3	1,00	70,6	333,00	0,14	0,00	0,00	1,50	0,20	0,85	0,18	0,10
46	Зефир/ вафельный батончик	1/50	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	12,00	6,00	1,40
52	Кисель	1/200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,11	0,00	0,00	0,00	18,33	38,90	7,14	0,45
31	Батон	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**56,51**	**15,26**	**84,35**	**634,76**	**0,32**	**0,85**	**0,06**	**0,42**	**231,03**	**282,74**	**43,48**	**1,95**
						Обед								
46	Картофель тушеный с мясом	75/200	46,61	8,06	16,55	271,12	0,05	0,40	0,06	0,40	134,88	164,59	23,06	0,47
30	Чай с сахаром	1/200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
31	Хлеб пшеничный	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**55,21**	**10,96**	**68,55**	**532,12**	**0,23**	**8,4**	**0,07**	**0,6**	**199,7**	**254,39**	**53,06**	**1,67**

День 6

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
6	Сосиска отварная	2/50	10,59	25,66	2,51	287,55	0,00	0,05	0,00	0,64	34,00	140,08	16,98	1,73
47	Бутерброд с маслом с сыром	1/30/20	6,12	18,88	36,55	340,00	0,12	0,00	0,00	0,00	23,25	0,00	0,00	1,55
53	Какао на сгущенном молоке	1/200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
Итого:			**20,49**	**48,45**	**65,1**	**781,7**	**0,14**	**0,43**	**0,01**	**0,69**	**178,49**	**257,94**	**33,5**	**4,19**
						Обед								
	Яйцо отварное	2/40	6,33	8,90	25,49	207,38	0,11	0,30	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
18	Суп гороховый с тушенкой	25/250	11,40	3,03	61,75	369,65	0,28	0,26	0,00	0,65	51,62	271,40	70,58	9,60
30	Кофейный напиток	1/200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
31	Хлеб пшеничный	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**26,33**	**14,83**	**139,24**	**838,03**	**0,57**	**8,56**	**0,11**	**1,45**	**236,86**	**513,95**	**140,85**	**11,83**

День 7

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
38	Каша молочная геркулесовая	1/200	8,59	7,52	20,13	182,58	0,06	0,08	1,20	0,00	64,45	0,00	25,11	0,83
48	Фрукты консервированные	1/50	0,20	0,00	81,40	120,11	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,00	0,4
51	Кофейный напиток	1/200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
Итого:			**9,99**	**8,85**	**111,80**	**358,04**	**0,07**	**0,62**	**1,20**	**0,03**	**163,16**	**37,50**	**32,94**	**1,29**
	Обед													
17	Птица (курица) тушенная в соусе	1/75/75	5,05	3,61	9,16	89,44	0,10	4,08	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,81
22	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	2,12	4,48	4,65	79,80	0,03	11,3	13,23	0,02	59,3	0,00	3,46	0,84
28	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	3,55	3,48	26,01	146,92	0,03	1,01	0,01	0,01	121,81	113,14	5,86	0,51
31	Хлеб пшеничный	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**46,12**	**51,08**	**88,72**	**1005,67**	**0,73**	**32,96**	**30,95**	**1,70**	**223,43**	**765,30**	**43,63**	**15,02**

День 8

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
39	Сосиска отварная	1/50	7,85	9,06	20,13	182,58	0,06	0,08	0,00	0,02	64,45	1,12	0,28	0,83
43	Бутерброд с маслом и сыром	1/20/10	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	0,00	0,00	0,00	20,00	69,00	13,00	1,00
54	Чай с сахаром	1/200	3,05	2,72	5,05	56,67	0,04	1,37	0,12	3,54	126,4	26,34	45,33	0,11
Итого:			**18,4**	**23,58**	**100,08**	**656,35**	**0,18**	**1,45**	**0,12**	**3,56**	**210,85**	**96,46**	**58,61**	**1,94**
						Обед								
5	Борщ с капустой и картофелем с тушенкой	25/250	3,02	4,48	11,15	111,45	0,10	4,25	0,06	2,03	32,11	46,15	33,15	2,01
24	Яйцо отварное	2/40	6,33	8,90	25,49	207,38	0,11	0,30	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
30	Кофейный напиток	1/200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
31	Хлеб пшеничный	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**34,80**	**30,63**	**107,22**	**854,16**	**0,38**	**17,37**	**0,09**	**2,68**	**217,37**	**135,95**	**63,25**	**7,22**

День 9

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
40	Каша рисовая молочная	1/200	4,4	4,55	17,75	130,00	0,09	0,10	0,00	0,00	59,35	0,00	0,00	1,66
47	Бутерброд с маслом	1/30/20	6,12	18,88	36,55	340,00	0,12	0,00	0,00	0,00	23,25	0,00	0,00	1,55
51	Какао с молоком	1/200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,00	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
	Батон	1/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**11,72**	**24,76**	**64,57**	**525,35**	**0,22**	**0,64**	**0,00**	**0,03**	**197,41**	**37,50**	**5,83**	**3,27**
						Обед								
25	Каша пшеничная	1/150	4,19	9,39	36,28	243,52	0,20	27,72	0,04	0,28	17,83	103,36	38,71	1,52
11	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/75/75	8,05	4,93	8,25	108,90	0,06	1,33	0,00	0,10	8,07	10,10	5,44	1,10
28	Чай с сахаром	1/200	3,55	3,48	26,01	146,92	0,03	1,01	0,01	0,01	121,81	113,14	5,86	0,51
31	Хлеб пшеничный	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**28,61**	**26,01**	**135,13**	**895,32**	**0,58**	**37,86**	**0,26**	**1,93**	**228,78**	**418,31**	**101,51**	**5,35**

День 10

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
33	Каша молочная геркулесовая	1/200	10,3	1,00	70,6	333,00	0,14	0,00	0,00	1,50	0,20	0,85	0,18	0,10
50	Зефир/ Вафельный батончик	1/50	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	12,00	6,00	1,40
52	Чай с сахаром	1/200/3	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
31	Батон	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**17,77**	**3,81**	**211,91**	**946,62**	**0,28**	**2,90**	**0,00**	**1,51**	**58,07**	**76,44**	**21,42**	**3,20**
						Обед								
9	Омлет натуральный	1/100	7,87	9,06	20,13	182,56	0,06	0,08	0,00	0,02	64,45	1,12	0,26	0,83
39	Сосиска отварная	1/50	7,85	9,06	20,13	182,58	0,06	0,08	0,00	0,02	64,45	1,12	0,28	0,83
29	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200	3,55	3,48	26,01	146,92	0,03	1,01	0,01	0,01	121,81	113,14	5,86	0,51
31	Батон	3/30	6,60	2,70	46,20	225,00	0,14	0,00	0,00	0,00	24,82	53,80	10,00	0,80
Итого:			**25,87**	**24,3**	**112,47**	**737,06**	**0,23**	**1,17**	**0,01**	**0,05**	**275,53**	**169,18**	**16,4**	**2,97**