

Утверждаю:



Директор ГАПОУ СО

«Саратовский политехнический колледж»

Гудков К.Г

День 1

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
32	Каша пшеничная молочная	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	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
	Хлеб	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:		13,84	11,3	90,76	307,51	0,28	0,83	0,02	0,2	186,2	236,3	51,42	3,35
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	Макаронны отварные	1/150	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	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
	Хлеб пшеничный	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:		32,14	34,87	136,47	1029,12	0,45	1,32	0,01	1,3	232,25	578,42	103,42	12,64

День 2



№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
14	Сосиска отварная	1/50	10,3	1,00	70,6	133,00	0,14	0,00	0,00	0,50	0,20	0,85	0,18	0,10
44	Хлеб с сыром	20/30	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	0,00	0,00	0,00	20,00	69,00	13,00	1,00
16	Каша гречневая	1/150	35,42	43,16	39,11	311,52	0,15	4,27	0,08	1,59	47,62	220,56	46,96	3,28
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:			53,22	55,96	189,58	918,47	0,37	4,67	0,08	2,09	73,92	300,33	64,77	4,88
Обед														
2	Куры тушеные в соусе	120/75	5,05	3,61	9,16	89,44	0,10	4,08	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,81
13	Каша пшенная	1/150	35,42	43,16	39,11	711,52	0,15	4,27	0,08	1,59	47,62	110,56	46,96	3,28
29	Напиток вишневый	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
	Хлеб пшеничный	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:			47,71	49,47	116,17	1165,7	0,41	8,52	0,1	3,3	151,54	182,88	64,06	6,99

День 3

№ тех карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
34	Каша молочная пшенная	20/200	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	Хлеб	1/30	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	Кисель	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	Шницель рыбный	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
19	Каша гороховая	1/150	6,26	6,00	40,02	239,24	0,09	0,05	0,00	1,12	12,90	53,43	16,67	1,04
30	Чай с сахаром	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
	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:			23,53	34,36	90,49	758,79	0,28	2,8	0,0	1,76	71,82	247,51	43,73	3,57

День 4

№ тех карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
36	Каша пшеничная молочная	1/200	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 маслом,сыром	20/10/30	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	Чай с сахаром	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:			13,06	18,96	85,92	564,95	0,23	0,84	0,01	0,59	191,69	190,25	46,1	2,62
Обед														
46	Овощное рагу	1/200	46,61	8,06	16,55	271,12	0,05	0,40	0,06	0,40	134,88	164,59	23,06	0,47
53	Огурец конс.	1/30	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
52	Напиток вишневый	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
	Хлеб пшеничный	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:			56,99	14,67	100,07	695,39	0,32	0,78	0,07	0,45	299,27	375,15	56,72	2,28

День 5

№ тех карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
35	Сосиска отварная	1/50	10,3	1,00	70,6	133,00	0,14	0,00	0,00	1,50	0,20	0,85	0,18	0,10
46	Макароны отварные	1/150	0,80	0,10	79,80	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	12,00	6,00	1,40
52	Чай с сахаром	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
	Хлеб пшеничный	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:		17,43	3,8	207,88	529,12	0,39	0,0	0,0	1,5	68,35	105,55	23,32	2,75
Обед														
46	Щи с тушенкой	25/250	46,61	8,06	16,55	271,12	0,05	0,40	0,06	0,40	134,88	164,59	23,06	0,47
52	Чай с сахаром	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
	Хлеб пшеничный	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:		53,21	10,76	74,03	541,24	0,3	0,4	0,06	0,4	178,03	257,29	40,2	1,72

День 6

№ тех карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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:			9,9	22,79	62,59	494,15	0,14	0,38	0,01	0,05	144,49	117,86	16,52	2,11
Обед														
18	Каша молочная пшеничная	20/200	11,40	3,03	61,75	369,65	0,28	0,26	0,00	0,65	51,62	271,40	70,58	9,60
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
	Хлеб пшеничный	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:			20,0	5,93	113,75	630,65	0,46	8,26	0,01	0,85	116,44	361,2	100,58	10,8

День 7

8-1031

№ тех карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
38	Каша молочная манная	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	Чай с сахаром	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	118,61	37,50	32,94	0,93
Обед														
17	Плов с курицей	56/200	5,05	3,61	9,16	89,44	0,10	4,08	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,81
28	Кисель	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
	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:			15,2	9,79	81,37	461,36	0,27	5,09	0,01	0,01	168,63	166,94	15,86	2,12

День 8

№ тех карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
39	Каша манная	10/200	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	10/20/30	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	Какао со сг.молоком	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	Рассольник 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
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
	Хлеб пшеничный	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:			11,62	7,38	63,15	372,45	0,28	12,25	0,07	2,23	96,93	135,95	63,15	3,21

День 9

№ тех карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы		В	С	А	Е	Ca	Р	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	Чай с сахаром	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	
	Хлеб пшеничный	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:		18,32	27,46	110,77	750,35	0,37	0,64	0,00	0,03	157,58	91,3	15,83	4,07	
Обед															
25	Каша гороховая	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 тушеная с овощами	50/50	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	
	Хлеб пшеничный	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:		28,61	20,5	116,74	724,34	0,43	30,06	0,05	0,39	172,53	280,4	60,01	3,93	

День 10

№ тех карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса пропорция	Пищевые вещества(гр.)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
33	Каша молочная манная	20/200	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	Фрукты конс.	1/30	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	Хлеб пшеничный	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:			17,5	3,81	211,91	946,62	0,28	2,90	0,00	1,51	58,07	76,44	21,42	3,20
Обед														
9	Каша пшеничная	1/150	10,3	1,00	70,6	333,00	0,14	0,00	0,00	1,50	0,20	0,85	0,18	0,10
19	Сосиска отварная	1/50	8,05	4,93	8,25	108,90	0,06	1,33	0,00	0,10	8,07	10,10	5,44	1,10
29	Напиток вишневый	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	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:			28,23	12,11	151,06	813,92	0,37	2,34	0,01	1,61	154,9	177,89	21,48	2,41