



Утверждаю:

Директор ГАПОУ НСО

"Новосибирский архитектурно-строительный колледж"

С. Г. Аверьякин

12 января 2024г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 лет и старше)
В ГОСУДАРСТВЕННОМ АВТОНОМНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
"НОВОСИБИРСКИЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ"**

(использовался "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации

5-е издание, переработанное и дополненное, Пермь 2013г, а также

Скурихина И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания, М: ДеЛи принт.)

Разработано в соответствии с "Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20" санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1 - й день															
Завтрак	Каша "Дружба"	200	260	226	5,30	11,70	25,10	0,08	0,13	0,08	0,20	127,30	140,00	31,30	1,40
	Яблоко	100	56	47	0,40	0,40	8,30	0,03	10,00	0,00	0,20	16,15	11,15	8,85	2,20
	Бутерброд с сыром	45	22	153	7,00	10,00	10,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Какао с молоком сгущенным	200	115	147	3,70	3,80	24,50	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
Итого завтрак:				753	22,60	26,55	104,40	0,29	10,63	0,18	1,93	473,05	480,45	107,45	6,90
Обед	Салат из свежих огурцов	100	17	102	0,70	10,10	2,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	142	83	1,80	5,00	7,80	0,06	18,50	0,00	2,40	34,20	48,30	21,60	0,80
	Плов из отварной говядины	300	444	528	22,68	22,32	59,04	0,08	0,48	0,07	0,96	27,60	272,40	63,60	3,36
	Компот из кураги	200	508	110	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1085	34,78	38,52	149,34	0,35	24,48	0,07	9,36	141,80	505,70	141,60	9,06
Всего за день:				1838	57,38	65,07	253,74	0,64	35,11	0,25	11,29	614,85	986,15	249,05	15,96

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
2 - й день															
Завтрак	Запеканка из творога	200	313	458	25,87	27,17	25,76	0,08	0,65	0,22	0,75	320,17	374,07	40,96	1,08
	Груша	100	112	47	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	18,85	16,15	11,90	2,30
	Батон нарезной	80	111	103	3,03	1,15	20,20	0,05	0,00	0,00	0,65	7,70	25,30	48,40	4,75
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Масло сливочное	10	105	75	0,05	8,25	0,08	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Кофейный напиток с молоком	200	501	79	3,20	2,70	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Итого завтрак:				823	34,85	39,92	83,94	0,25	6,95	0,30	2,43	486,32	563,42	132,76	9,65
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	19	64	0,90	5,10	3,60	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	144	108	2,30	4,25	15,13	0,20	8,70	0,04	0,23	19,00	65,60	25,50	0,93
	Азу	300	364	492	26,24	28,12	33,47	0,27	14,26	0,07	0,99	47,52	299,01	81,19	5,45
	Сельдь слабо-соленая	50	103	93	7,25	7,13	0,00	0,01	0,00	0,01	0,46	33,33	16,67	112,50	0,46
	Кисель из клюквы	200	502	96	0,10	0,00	23,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1116	45,89	45,69	128,70	0,69	38,86	0,12	5,78	160,86	553,28	273,59	10,53
Всего за день:				1938	80,73	85,61	212,64	0,94	45,80	0,41	8,21	647,17	1116,69	406,35	20,18

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
3 - й день															
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	262	215	6,20	7,50	30,90	0,08	1,40	0,05	0,13	133,30	121,30	20,00	0,40
	Банан	100	112	125	1,95	0,65	27,30	0,05	13,00	0,00	0,52	10,40	36,40	54,50	0,78
	Бутерброд с вареной колбасой	50	81	137	5,20	8,60	9,80	0,09	0,00	0,00	0,40	10,00	57,00	8,00	0,70
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Чай с лимоном	200	494	61	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,00	4,00	2,00	0,40
	Итого завтрак:			718	19,65	17,40	119,70	0,34	17,20	0,05	2,08	190,30	307,00	108,80	4,18
Обед	Салат из свежих помидоров и яблок	100	20	117	0,70	10,20	5,70	0,04	13,30	0,00	4,80	13,00	18,00	14,00	1,30
	Суп картофельный с клецками	250	146	63	1,20	2,60	8,80	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	40,00	17,00	0,60
	Запеканка капустная с говядиной	280	374	474	33,50	31,40	14,40	0,15	12,00	0,11	1,50	162,70	392,00	68,00	5,10
	Соус сметанный натуральный	50	442	118	1,56	10,88	3,45	0,02	0,09	0,07	0,22	43,35	28,90	5,10	0,11
	Компот из смеси сухофруктов	200	122	110	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	3,00	0,60
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:			1144	46,56	56,18	112,85	0,45	31,64	0,18	9,22	291,80	618,90	143,50	10,61	
Всего за день:			1862	66,21	73,58	232,55	0,79	48,84	0,23	11,30	482,10	925,90	252,30	14,79	

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
4 - й день															
Завтрак	Рыба, запеченная в омлете	330	337	485	52,47	25,74	10,56	0,30	1,65	0,20	0,33	132,00	669,90	82,50	3,30
	Киви	100	112	47	0,80	0,40	8,10	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	33,85	25,00	0,80
	Батон нарезной	80	111	103	3,03	1,15	20,20	0,05	0,00	0,00	0,65	7,70	25,30	48,40	4,75
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Масло сливочное	10	105	75	0,05	8,25	0,08	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Кофейный напиток с молоком	200	501	79	3,20	2,70	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Итого завтрак:				850	61,85	38,59	66,54	0,47	182,95	0,28	1,91	319,30	876,95	187,40	10,37
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	45	100	1,40	8,20	5,10	0,05	23,40	0,00	3,10	30,00	34,00	17,00	0,90
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	134	121	2,10	5,30	16,30	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,00	0,90
	Бестроганов из отварной говядины	165	366	320	24,97	22,77	3,96	0,08	1,10	0,01	0,77	44,00	260,70	31,90	3,63
	Картофельное пюре	180	429	163	3,70	7,80	19,30	0,16	6,00	0,05	0,15	46,20	101,00	39,00	1,20
	Компот из плодов консервированных	200	514	133	0,50	0,20	32,40	0,00	2,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1099	41,77	45,37	130,56	0,55	40,18	0,06	8,07	185,70	607,70	156,30	11,03
Всего за день:				1949	103,62	83,96	197,10	1,01	223,13	0,34	9,98	505,00	1484,65	343,70	21,40

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
5 - й день															
Завтрак	Суфле из курицы с маслом	75	408	174	10,9	13,3	2,7	0,03	0,5	0,07	0,4	28	11	75	1,0
	Рис отварной	200	414	273	4,9	8,1	45,1	0,04	0,0	0,05	0,4	7	30	94	0,7
	Мандарин	100	112	38	0,8	0,2	7,5	0,06	38,0	0,00	0,2	35	17	11	0,1
	Бутерброд с сыром	45	22	153	7,0	10,0	10,0	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,3	0,4	11,7	0,07	0	0	0,53	12,4	56	18	1,4
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,9	0,3	24,8	0,05	0,0	0,00	0,5	10,2	32	7	0,5
	Какао с молоком	200	496	144	3,6	3,3	25,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого завтрак:				962	33,4	35,55	126,78	0,32	39,91	0,22	2,4	401,4	389	245	4,9
Обед	Салат из свежих огурцов	100	17	102	0,7	10,1	2,0	0,03	5,0	0,00	4,5	18	33	13	0,5
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	154	113	2,1	5,1	14,6	0,06	10,0	0,00	2,4	26	67	20	0,7
	Голубцы ленивые	100	372	125	8,5	8,3	4,0	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
	Соус томатный	50	453	33	0,5	1,9	3,5	0,01	0,8	0,02	0,1	2	8	4	0,2
	Макаронные изделия отварные	180	291	174	6,8	0,8	34,9	0,07	0,0	0,00	1,0	7	43	10	0,9
	Компот из свежих плодов или яго	200	121	96	0,50	0,20	23,10	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	16,00	1,10
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,6	0,7	18,8	0,10	0,0	0,00	0,8	19,7	88	27	2,2
Хлеб пшеничный	70	108	167	5,5	0,4	34,7	0,07	0,0	0,00	0,7	14,3	45	10	0,7	
Итого обед:				803	27,50	17,38	133,59	0,36	27,47	0,04	5,45	125,40	367,85	107,23	7,32
Всего за день:				1765	60,90	52,93	260,37	0,68	67,38	0,26	7,86	526,81	756,48	352,08	12,23

0,05019

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
6 - й день															
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	265	240	6,20	7,50	37,00	0,08	1,33	0,05	0,33	127,30	133,00	26,00	1,20
	Груша	100	112	47	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	18,85	16,15	11,90	2,30
	Бутерброд с повидлом/джемом	60	95	176	1,70	4,30	32,60	0,02	0,20	0,03	0,30	10,00	5,00	17,00	0,70
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Какао с молоком сгущенным	200	115	147	3,70	3,80	24,50	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
Итого завтрак:				790	18,20	16,55	140,90	0,27	6,93	0,10	2,16	300,75	351,45	109,20	7,10
Обед	Помидор свежий порционно	100	106	24	1,10	0,00	3,80	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	145	148	4,90	5,35	20,15	0,15	0,58	0,00	2,45	41,50	38,25	137,75	1,80
	Котлета из говядины	100	381	286	17,80	17,50	14,30	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	26,00	185,00	2,80
	Рагу из овощей с кабачками	200	196	178	3,70	10,70	16,80	0,09	14,20	0,02	3,90	51,00	31,00	87,00	1,10
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	503	122	1,40	0,00	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1021	38,00	34,65	137,55	0,56	39,78	0,06	9,05	180,50	248,25	472,15	9,60
Всего за день:				1810	56,20	51,20	278,45	0,83	46,71	0,16	11,21	481,25	599,70	581,35	16,70

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
7 - й день															
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	255	271	6,40	11,40	35,80	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	251,00	37,00	0,90
	Яйцо вареное	40	300	63	5,10	4,60	0,30	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	75,00	5,00	1,00
	Яблоко	100	56	47	0,40	0,40	8,30	0,03	10,00	0,00	0,20	16,15	11,15	8,85	2,20
	Закрытый бутерброд с сыром	60	97	212	7,40	13,70	14,80	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	500	113	2,90	2,00	20,90	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Итого завтрак:			886	28,40	32,75	116,60	0,36	11,92	0,30	2,69	543,75	651,45	102,15	7,30	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	22	110	1,00	10,20	3,50	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
	Свекольник со сметаной	250	131	97	2,18	4,45	12,03	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,00	31,00	1,53
	Гуляш из говядины	165	367	361	24,20	26,62	6,05	0,09	1,76	0,07	0,88	25,30	261,80	40,70	3,63
	Картофельное пюре с морковью	180	430	149	3,30	8,20	15,50	0,15	4,70	0,05	0,90	49,00	105,00	53,00	1,00
	Компот из чернослива и кураги	200	512	81	0,30	0,00	20,10	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:			1060	40,08	50,57	110,68	0,51	32,94	0,15	8,53	169,05	598,80	182,10	10,46	
Всего за день:			1946	68,48	83,32	227,28	0,87	44,86	0,45	11,22	712,80	1250,25	284,25	17,76	

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
8 - й день															
Завтрак	Сырники из творога запеченные	200	321	429	26,67	20,58	34,42	0,10	0,42	0,10	0,92	227,75	342,50	35,83	1,08
	Груша	100	112	47	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00	0,40	18,85	16,15	11,90	2,30
	Бутерброд с сыром	45	22	153	7,00	10,00	10,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Какао с молоком	200	496	144	3,60	3,30	25,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
Итого завтрак:				953	43,87	34,83	116,22	0,31	6,82	0,20	2,75	578,20	688,95	112,03	6,48
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	18	102	0,80	10,10	2,10	0,02	7,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
	Суп с рыбными консервами	250	153	166	9,20	7,20	16,05	0,10	7,90	0,03	0,75	64,00	166,00	48,00	1,20
	Жаркое по-домашнему	300	369	431	29,50	26,40	18,90	0,18	8,60	0,05	0,90	40,00	302,00	64,00	3,90
	Огурец соленый	60	107	8	0,48	0,06	1,02	0,00	3,00	0,00	0,01	14,00	14,00	8,00	0,40
	Кисель из свежих ягод	200	505	87	0,20	0,10	21,50	0,01	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1056	49,28	44,96	113,07	0,48	55,80	0,08	7,76	192,00	657,00	176,40	9,30
Всего за день:				2009	93,15	79,79	229,29	0,79	62,62	0,28	10,50	770,20	1345,95	288,43	15,78

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
9 - й день															
Завтрак	Каша боярская (пшениная с изюмом)	200	261	375	7,67	23,50	33,17	0,14	1,30	0,18	0,38	138,33	186,67	41,67	1,40
	Банан	100	112	125	1,95	0,65	27,30	0,05	13,00	0,00	0,52	10,40	36,40	54,50	0,78
	Батон нарезной	80	111	103	3,03	1,15	20,20	0,05	0,00	0,00	0,65	7,70	25,30	48,40	4,75
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Масло сливочное	10	105	75	0,05	8,25	0,08	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Чай с молоком	200	495	81	1,50	1,30	15,90	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
Итого завтрак:				820	16,49	35,20	108,35	0,34	15,60	0,25	2,18	297,03	399,27	177,07	8,75
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	19	64	0,90	5,10	3,60	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	128	95	1,83	5,00	10,65	0,05	10,30	0,00	2,40	35,00	53,00	26,30	1,20
	Макаронник с мясом	280	293	529	29,32	32,91	29,13	0,12	0,85	0,03	5,00	21,69	264,94	36,77	3,77
	Соус сметанный натуральный	30	442	59	0,78	5,44	1,73	0,01	0,04	0,03	0,11	21,68	14,45	2,55	0,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	122	110	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28	7	3	0,6
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70	
Итого обед:				1119	42,43	49,55	125,61	0,40	25,79	0,06	11,61	157,36	504,39	121,02	9,22
Всего за день:				1939	58,93	84,75	233,96	0,74	41,39	0,31	13,79	454,39	903,66	298,09	17,97

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
10 - й день															
Завтрак	Суфле рыбное	200	335	236	32,00	9,60	5,20	0,14	0,80	0,12	2,00	114,00	406,00	52,00	0,14
	Кукуруза отварная	65	175	206	5,52	3,48	38,20	0,12	0,00	0,01	0,44	16,00	122,00	40,00	1,90
	Киви	100	112	47	0,80	0,40	8,10	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	33,85	25,00	0,80
	Бутерброд с сыром	45	22	153	7,00	10,00	10,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	Хлеб ржаной	35	109	60,9	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Кофейный напиток с молоком	200	501	79	3,20	2,70	15,90	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
Итого завтрак:				901	54,72	26,83	113,90	0,47	182,20	0,23	4,17	503,60	872,15	168,30	5,24
Обед	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	45	100	1,40	8,20	5,10	0,05	23,40	0,00	3,10	30,00	34,00	17,00	0,90
	Рассольник домашний со сметаной	250	132	106	2,08	5,20	12,80	0,10	12,48	0,00	2,38	26,25	64,75	27,75	1,03
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	120	390	266	11,40	18,30	13,70	0,06	1,00	0,13	0,60	25,00	129,00	20,00	1,80
	Свекла, тушенная в молочном соусе	200	190	209	4,40	13,20	18,15	0,04	17,05	0,07	0,44	112,20	100,10	45,10	2,86
	Компот из яблок и лимона	200	509	103	0,30	0,20	25,10	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1046	28,68	46,20	128,35	0,43	57,23	0,20	8,12	238,45	467,85	151,25	10,69
Всего за день:				1947	83,40	73,03	242,25	0,89	239,43	0,43	12,29	742,05	1340,00	319,55	15,93

День: Пяница

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
11 - й день															
Завтрак	Сосиски отварные	100	390	230	10,40	20,90	0,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	13,00	17,00	1,60
	Пюре картофельное	150	429	138	3,20	6,60	16,40	0,14	5,10	0,05	0,20	39,00	108,00	28,60	1,05
	Мандарин	100	112	38	0,80	0,20	7,50	0,06	38,01	0,00	0,20	35,01	16,93	11,16	0,12
	Батон нарезной	80	111	103	3,03	1,15	20,20	0,05	0,00	0,00	0,65	7,70	25,30	48,40	4,75
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Масло сливочное	10	105	75	0,05	8,25	0,08	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Чай с лимоном	200	494	61	0,10	0,00	15,20	0,00	2,80	0,00	0,00	14,00	4,00	2,00	0,40
Итого завтрак:				706	19,88	37,45	71,08	0,46	45,91	0,11	2,08	140,31	225,13	124,66	9,34
Обед	Салат из моркови и яблок	100	9	124	0,90	10,20	7,20	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	25,00	37,00	1,10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	147	111	2,70	2,85	18,83	0,11	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
	Икра кабачковая	50	115	60	0,95	4,45	3,85	0,01	3,50	0,00	1,55	20,50	18,50	7,50	0,35
	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	300	384	544	36,96	30,36	23,52	0,18	7,92	0,10	1,68	120,00	400,80	73,20	5,28
	Соус томатный	50	453	33	0,51	1,87	3,54	0,01	0,80	0,02	0,10	2,30	7,85	3,83	0,19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	503	122	1,40	0,00	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:				1256	52,52	50,83	139,44	0,51	25,57	0,11	10,91	222,05	648,65	181,93	10,87
Всего за день:				1962	72,40	88,28	210,52	0,97	71,48	0,22	12,99	362,36	873,78	306,58	20,20

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

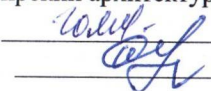
Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
12 - й день															
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	266	228	7,16	9,40	28,80	0,17	1,54	0,05	0,50	156,80	206,00	56,00	1,20
	Яблоко	100	56	47	0,40	0,40	8,30	0,03	10,00	0,00	0,20	16,15	11,15	8,85	2,20
	Закрытый бутерброд с сыром	60	97	212	7,40	13,70	14,80	0,04	0,10	0,11	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
	Хлеб ржаной	35	109	61	2,30	0,35	11,70	0,07	0,00	0,00	0,53	12,40	56,00	17,50	1,40
	Хлеб пшеничный	50	108	119	3,90	0,30	24,80	0,05	0,00	0,00	0,50	10,20	32,30	6,80	0,50
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	500	113	2,90	2,00	20,90	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Итого завтрак:			780	24,06	26,15	109,30	0,38	12,04	0,17	2,23	511,55	531,45	116,15	6,60	
Обед	Огурец свежий порционно	100	106	14	0,80	0,10	2,50	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	Суп - пюре из разных овощей.	250	161	110	2,93	5,03	13,30	0,07	9,43	0,05	0,33	72,00	28,00	82,00	0,75
	Биточки из говядины	100	381	286	17,80	17,50	14,30	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	26,00	185,00	2,80
	Каша гречневая рассыпчатая	200	237	337	11,40	10,50	49,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	180,40	270,20	6,06
	Соус молочный	30	435	34	1,03	2,10	2,70	0,01	0,20	0,01	0,04	39,91	4,38	27,87	0,05
	Компот из плодов консервированных	200	514	133	0,50	0,20	32,40	0,00	2,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
	Хлеб ржаной	55	109	96	3,60	0,70	18,80	0,10	0,00	0,00	0,80	19,70	88,20	26,60	2,20
	Хлеб пшеничный	70	108	167	5,50	0,40	34,70	0,07	0,00	0,00	0,70	14,30	44,80	9,80	0,70
Итого обед:			1176	43,56	36,53	168,10	0,65	21,63	0,15	3,49	242,91	401,78	649,47	14,66	
Всего за день:			1956	67,62	62,68	277,40	1,03	33,67	0,32	5,72	754,46	933,23	765,62	21,26	

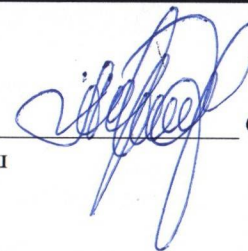
Анализ пищевых веществ и энергии за 12 дней:

День:	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1 день	1838	57,38	65,07	253,74	0,64	35,11	0,25	11,29	614,85	986,15	249,05	15,96
2 день	1938	80,73	85,61	212,64	0,94	45,80	0,41	8,21	647,17	1116,69	406,35	20,18
3 день	1862	66,21	73,58	232,55	0,79	48,84	0,23	11,30	482,10	925,90	252,30	14,79
4 день	1949	103,62	83,96	197,10	1,01	223,13	0,34	9,98	505,00	1484,65	343,70	21,40
5 день	1765	60,90	52,93	260,37	0,68	67,38	0,26	7,86	526,81	756,48	352,08	12,23
6 день	1810	56,20	51,20	278,45	0,83	46,71	0,16	11,21	481,25	599,70	581,35	16,70
7 день	1946	68,48	83,32	227,28	0,87	44,86	0,45	11,22	712,80	1250,25	284,25	17,76
8 день	2009	93,15	79,79	229,29	0,79	62,62	0,28	10,50	770,20	1345,95	288,43	15,78
9 день	1939	58,93	84,75	233,96	0,74	41,39	0,31	13,79	454,39	903,66	298,09	17,97
10 день	1947	83,40	73,03	242,25	0,89	239,43	0,43	12,29	742,05	1340,00	319,55	15,93
11 день	1962	72,40	88,28	210,52	0,97	71,48	0,22	12,99	362,36	873,78	306,58	20,20
12 день	1956	67,62	62,68	277,40	1,03	33,67	0,32	5,72	754,46	933,23	765,62	21,26
ИТОГО за 12 дней:	22922	869,01	884,20	2855,54	10,20	960,42	3,66	126,37	7053,45	12516,45	4447,36	210,17
В среднем за 1 день:	1910	72	74	259	0,85	80,03	0,31	10,53	587,79	1043,04	370,61	17,51
Средняя сбалансированность:		1,0	1,0	3,6								

Директор ГАПОУ НСО "Новосибирский архитектурно-строительный колледж"
 Бухгалтер по питанию
 Заведующий столовой



М. М. Головаш
 Т.И.Русина



С.Г. Аверьяскин

АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 - й день: понедельник															
1	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	518	110	1,00	0,20	0,20	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
2	Булочка "Пермская"	75	554	260	4,80	9,40	39,00	0,07	0,00	0,07	0,70	13,00	7,00	45,00	0,70
	Итого :			260	4,80	9,40	39,00	0,07	0,00	0,07	0,70	13,00	7,00	45,00	0,70
2 - й день: вторник															
1	Вода негазированная бутылированная	500		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Повидло	40	T9	100	0,20	0,00	26,00	0,00	0,20	0,00	0,00	5,60	2,80	3,60	0,50
3	Вафли	25	588	88	0,7	0,8	19,3	0,008	0	0	0,2	4	9	3	0,4
	Итого :			188	0,9	0,8	45,3	0,012	0,2	0	0,2	9,6	11,8	6,6	0,9
3 - й день: среда															
1	Йогурт	200	517	174	10,0	6,4	17,0	0,1	1,2	0,0	0,0	238,1	182,2	27,9	0,3
2	Ватрушка с повидлом	60	540	194	3,7	1,7	40,9	0,04	0,1	0,01	0,5	11	7	31	0,7
	Итого :			368	13,7	8,1	57,9	0,1	1,3	0,0	0,5	249,1	189,2	58,9	1,0
4 - й день: четверг															
1	Напиток из шиповника	200	519	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
2	Пряник	25	589	92	1,5	1,2	18,8	0,02	0	0	0,6	2,8	12,5	2,3	0,2
	Итого :			189	2,2	1,5	41,6	0,03	70	0	0,6	14,8	15,5	5,3	1,7
5 - й день: пятница															
1	Молоко 2,5%	200	515	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	28	180	0,2
2	Пицца школьная	100	515	259	10,2	10,8	30,2	0,1	4,9	0,1	1	147	23	144	0,5
	Итого :			365	16	15,8	39,8	0,18	7,5	0,14	1	387	51	324	0,7
6 - й день: суббота															
1	Печенье	25	590	104	1,90	2,50	18,60	0,02	0,00	0,00	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50
2	Сок фруктовый в ассортименте	200	518	110	1	0,2	0,2	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
	Итого :			214	2,9	2,7	18,8	0,1	8,0	0,0	0,9	47,3	22,5	5,0	0,9
7 - й день: понедельник															
1	Вода негазированная бутылированная	500		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Булочка "Веснушка"	60	559	189	4,7	3,7	34,2	0,03	0	0,03	0,7	10	7	38	0,6
	Итого :			189	4,7	3,7	34,2	0,03	0	0,03	0,7	10	7	38	0,6
8 - й день: вторник															
1	Йогурт	200	517	174	9,975	6,384	17,024	0,067	1,197	0,04	0	238,1	182,21	27,93	0,266
2	Джем	40	T9	100	0,20	0,00	26,00	0,00	0,20	0,00	0,00	5,60	2,80	3,60	0,50
3	Вафли	25	588	88	0,70	0,80	19,30	0,01	0,00	0,00	0,20	4,00	9,00	3,00	0,40
	Итого :			362	10,9	7,2	62,3	0,1	1,4	0,0	0,2	247,7	194,0	34,5	1,2
9 - й день: среда															
1	Сок фруктовый в ассортименте	200	518	136	0,60	0,20	0,20	0,02	8,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
2	Пирожок печеный из слобного теста с повидлом	60	542	190	3,60	3,20	36,60	0,04	0,10	0,03	0,50	11,00	6,00	32,00	0,70
	Итого :			326	4,2	3,4	36,8	0,1	8,1	0,0	0,5	31,0	6,0	32,0	1,3
10 - й день: четверг															
1	Молоко 2,5%	200	515	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	28	180	0,2
2	Пряник	25	589	92	1,50	1,20	18,80	0,02	0,00	0,00	0,60	2,80	12,50	2,30	0,20
	Итого :			198	7,3	6,2	28,4	0,1	2,6	0,0	0,6	242,8	40,5	182,3	0,4
11 - й день: пятница															
1	Напиток из шиповника	200	519	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
2	Булочка "Нежная"	60	560	218	4,1	7,7	33,1	0,06	0	0,05	0,7	8	6	31	0,5
	Итого :			315	4,8	8,0	55,9	0,1	70,0	0,1	0,7	20,0	9,0	34,0	2,0
12 - й день: суббота															
1	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	518	110	1	0,2	0,2	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
2	Печенье	25	590	104	1,90	2,50	18,60	0,02	0,00	0,00	0,90	7,30	22,50	5,00	0,50
	Итого :			214	2,9	2,7	18,8	0,1	8,0	0,0	0,9	47,3	22,5	5,0	0,9

Директор ГАПОУ НСО "Новосибирский архитектурно-строительный колледж"
Бухгалтер по питанию
Заведующий столовой

С.Г. Аверьякин
М.М. Головаш
Т.И. Русина