

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

_____ А.С.Шелякин

Десятидневное меню приготавливаемых блюд
Государственного бюджетного профессионального образовательного
учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа
«Новоуренгойский многопрофильный колледж»

Возрастная категория: от 12 лет и старше
Сезон – осень-зима

2023 год

Список используемой литературы

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996г.
2. Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
4. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002г, переиздание в 2010 г.
7. Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, ред.М.А.Самсонова, I и II части,1995 г.
8. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Дели Принт, 2015 г.
9. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, I и II части, Уфа 2018 г.
10. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, I и II части, Уфа 2021 г.

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

1 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B ₁	C
Завтрак																	
№235, сб.2021г.	Омлет с зеленым горошком	100/3	9,08	8,86	12,26	0	3,49	158,7	62,34	15	144	1,54	124	19,59	0,03	0,08	1,72
№304, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0	12,19	83,41	105,8	12,2	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
	Кондитерские изделия	5	0,32	0,32	0,84	0	3,52	22,04	1,15	0,5	3,25	0,04	6	6,6	0,05	0,01	0
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	0,3	0	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0,42	16,24	66,67	17,92	9,45	10,8	2,46	0	7	0,28	0,02	4,2
№297, сб.2021г.	Йогурт	95	3,66	3,9	1,25	0	5,1	48,45	103,7	12,4	78,5	0,08	5,7	9,5	0	0,02	0,23
	Итого за 'Завтрак'		18,8	16,12	17,89	0,42	56,02	452,9	297,8	59,4	341	4,83	147	64,69	0,75	0,2	6,67
Обед																	
№40, сб. 2021 г.	Салат "Степной"	40	0,66	0	1,36	0	4,04	29,74	7,38	7,81	18,7	0,24	0	155,7	0,07	0,02	1,19
№58, сб.2021г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	0,07	2,79	0	10,13	67,64	24,98	16,4	35,2	0,76	13,1	192,9	0,18	0,03	6,35
ТТК	Биточки "Студенческие"	70/20	12,56	12,04	9,9	0	4,68	157,5	19,25	18,8	116	0,75	3,49	10,7	2,57	0,04	0,3
№ 158, сб. 2021	Рагу из овощей	120	2,29	0,04	5,03	0	14,3	108,5	24,02	17,1	41,4	0,71	14,5	118,7	0,26	0,04	2,78
№309, сб.2021г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,08	0	0,06	0	21,89	82,9	30,97	19,5	26,6	0,63	0	131,2	1,24	0,01	0,14
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0	0,4	0	20,64	98,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		24,43	12,15	20,16	0	96,54	641,2	133,3	116	351	5,85	31,1	609,6	5,53	0,31	10,8
	Итого за день		43,23	28,26	38,05	0,42	152,56	1094	431,1	176	692	10,68	178	674,3	6,28	0,51	17,4

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

2 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B ₁	C
Завтрак																	
№206, сб.2021 г.	Каша овсяная молочная жидкая	120/3	5,3	2,4	6,54	0	21,15	161,4	114	37,7	149	1,01	34,5	38,07	0,44	0,13	0,44
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
№ 306, сб. 2021г.	Какао с молоком	200	3,41	3,05	3,27	0	10,93	83,91	113,7	21,7	95,9	0,57	12,6	23,17	0,01	0,03	0,55
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	0,3	0	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0,42	16,24	66,67	17,92	9,45	10,8	2,46	0	7	0,28	0,02	4,2
Итого за 'Завтрак'			12,24	6,11	16,3	0,42	70,88	467,1	255,4	79,7	289	4,73	88,6	114,1	1,27	0,24	5,18
Обед																	
№7, сб.2021г.	Салат из белокочанной капусты и свеклы	35	0,81	0	0,64	0	4,08	23,18	22,35	8,02	15,7	0,36	0	1,37	0,05	0,01	17,5
№68, сб. 2021 г.	Суп- лапша домашняя	200	2,04	0,52	3,42	0	9,94	77,78	10,18	5,65	23	0,33	17,8	196,5	0,32	0,02	0,38
№ 402 сб. ДеЛи плюс 2013 г.	Сердце в соусе	100	13,11	12,44	6,52	0,02	4,21	127,4	12,81	23,9	176	3,97	29,2	214,7	0,62	0,22	1,86
№ 146, сб. 2021г.	Картофельное пюре	140	2,85	0,63	4,44	0	20,23	131,2	33,23	26,5	77,7	0,96	19,9	40,21	0,17	0,11	9,69
№319, сб. 2021г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0	0,27	0,27	20,68	79,15	11,84	3,23	3,16	0,6	0	163,4	0,76	0,01	80
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0	0,5	0	25,8	122,8	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			26,07	13,59	16,3	0,29	101,6	638,7	115,9	103	402	8,78	66,8	616,6	3,13	0,52	109,4
Итого за день			38,31	19,7	32,6	0,71	172,5	1106	371,3	182	691	13,51	155	730,7	4,39	0,76	114,6

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

3 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B ₁	C
Завтрак																	
№239, сб. 2021 г.	Запеканка из творога	125/15	23,13	21,57	16,7	0,12	26,15	348,4	227,8	33,5	272	0,81	105	120,5	0,6	0,07	0,45
ГТК	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	2,28	27,89	52,8	6,09	39,2	0,04	6	11	0	0,01	0,26
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
№297, сб.2021г.	Йогурт	95	3,66	3,9	1,25	0	5,1	48,45	103,7	12,4	78,5	0,08	5,7	9,5	0	0,02	0,23
Итого за 'Завтрак'			29,98	27,56	21,3	0,17	61,15	555,3	400,5	61	411	3,82	128	154,2	0,9	0,14	4,94
Обед																	
№43, сб.2021г.	Винегрет с сельдью	40/25	4,51	4,25	2,79	0	3,51	56,15	26,89	15,2	73,1	0,51	3	85,67	0,33	0,02	2,07
№69, сб.2021г.	Суп из овощей	200	1,49	0,02	2,8	0	10,1	69,02	18,52	16,5	39,1	0,62	18,9	185,8	0,15	0,06	6,82
№143, сб.2021г.	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,54	16,88	14,8	0,42	19,47	277,2	40,51	41,9	186	2,08	27,8	781,5	0,81	0,12	3,78
№320, сб. 2021г.	Напиток яблочный	200	0,09	0	0,09	0	9,9	38,72	3,73	1,96	2,39	0,5	0	1,25	0,05	0,01	1
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0	0,8	0	41,28	196,4	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			33,26	21,15	21,8	0,42	105,1	734,2	125,5	125	449	7,25	49,7	1055	3,08	0,42	13,7
Итого за день			63,24	48,71	43,1	0,59	166,3	1289	526,1	186	860	11,07	178	1209	3,97	0,55	18,6

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

4 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В ₁	С
Завтрак																	
№191, сб.2021 г.	Каша манная молочная жидкая	120/3	4,68	2,81	5,74	0	19,44	146,7	119,5	16,3	97,8	0,29	37,4	19,59	0,03	0,06	0,51
№1.4, сб.2021г.	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№305, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0	12,51	66,25	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08
	Печенье	5	0,32	0,32	0,84	0	3,52	22,04	1,15	0,5	3,25	0,04	6	6,6	0,05	0,01	0
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,1	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
№297 сб. 2021г.	Кефир	150	4,26	0	4,7	0	5,88	81,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			16,2	8,59	16,9	0	51,66	418,4	326,6	37,3	245	0,87	79,7	70,82	0,44	0,11	0,69
Обед																	
№25, сб.2021 г.	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,5	0	2,4	0	3,28	34,71	12,39	7,01	13,8	0,45	0	0,7	1,13	0	0,7
№56, сб.2021г.	Рассольник ленинградский	200	1,78	0,07	2,95	0,01	13,82	87,57	15,5	18,1	51,2	0,68	13,1	146,6	0,2	0,06	5,39
№80, сб.2021г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	17,81	16,73	8,73	0,03	7,12	174,1	18,7	19,5	34,7	0,59	0	0	0	0,03	2,59
№326, сб.2021г.	Кисель из свежих ягод	200	0,23	0	0,08	0	13,35	53,3	9,9	6,47	10,9	0,29	0	4,08	0,17	0,01	19,2
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	0,6	0	30,96	147,3	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			28,36	16,8	15,36	0,04	89,37	593,7	87,79	94,4	242	5,16	13,1	151,8	2,98	0,29	27,88
Итого за день			44,57	25,39	32,26	0,04	141	1012	414,4	132	486	6,04	92,8	222,7	3,41	0,39	28,57

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

5 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	C
Завтрак																	
№76, сб.2021г.	Суп молочный с крупой овсяной	200/3	7,6	6,11	10,11	0	20,06	198,7	231,9	41,8	214	0,74	41,5	76,24	0,32	0,12	1,09
№1.4, сб.2021г.	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
№302, сб. 2021 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0	0,05	0,05	5,9	24,67	2,62	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12
	Печенье	5	0,32	0,32	0,84	0	3,52	22,04	1,15	0,5	3,25	0,04	6	6,6	0,05	0,01	0
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	0,3	0	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0,42	16,24	66,67	17,92	9,45	10,8	2,46	0	7	0,28	0,02	4,2
Итого за 'Завтрак'			15,01	10,4	19,84	0,47	61,24	475,7	411,1	70,6	346	4,01	108	158,3	1,16	0,2	6,52
Обед																	
№32, сб.2021 г.	Салат "Школьный"	40	0,7	0	2,96	0	3,98	43,12	12,9	8,34	18,1	0,45	0	3,69	1,51	0,02	1,84
№55, сб.2021 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	0,06	3,14	0	8,33	64,73	28,56	15,5	34,8	0,58	21,9	186	0,15	0,04	9,6
№119, сб.2021 г.	Плов из говядины	200	21,07	17,69	21,3	0	35,67	418,2	21,16	49,1	256	3,24	0	230,3	3,63	0,06	0,34
№310, сб. 2021 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0	19,51	74,54	13,82	8,07	10,6	0,86	0	0	0	0,06	0,11
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0	0,5	0	25,8	122,8	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			30,34	17,92	28,44	0	109,97	800,6	101,9	116	426	7,68	21,9	420,4	6,5	0,33	11,9
Итого за день			45,35	28,33	48,27	0,47	171,2	1276	513,1	187	772	11,69	130	578,8	7,66	0,53	18,42

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

6 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B ₁
Завтрак																
№208, сб. 2021 г.	Каша пшениная молочная жидкая	120/3	5,11	2,4	5,84	0	21,6	158,2	105,3	30,2	123	0,73	34,5	38,79	0,1	0,11
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0
№ 306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,41	3,05	3,27	0	10,93	83,91	113,7	21,7	95,9	0,57	12,6	23,17	0,01	0,03
	Печенье	5	0,32	0,32	0,84	0	3,52	22,04	1,15	0,5	3,25	0,04	6	6,6	0,05	0,01
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	0,3	0	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
Итого за 'Завтрак'			12,23	5,79	14,6	0	72,17	461,7	241,7	70,2	263	4,74	82,6	101,2	0,8	0,22
Обед																
№39, сб.2021г.	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,61	0	2,06	0	4,49	38,37	8,73	8,01	17,2	0,3	0	103,7	0,95	0,02
№58, сб.2021г.	Борщ с капустой и картофелем с курицей	200/20	6,03	5,31	6,9	0	8,86	118,3	29,48	20,3	71,4	1,12	20,4	213,6	0,32	0,04
№130, сб.2021г.	Печень по-строгановски	55/30	16,98	14,03	11,7	0	2,06	181,3	12,75	13,9	218	4,73	3408	18,6	0,09	0,13
№233, сб. 2021г.	Макаронь отварные с овощами	130	3,75	0,04	5,47	0	21,97	150,4	15	13	37,9	0,65	27,6	434	0,69	0,04
№313, сб.2021г.	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,09	0	0,02	0	6,87	26,65	3,47	1,24	2,14	0,05	0	0,8	0,02	0
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0	0,5	0	25,8	122,8	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
Итого за 'Обед'			34,71	19,38	27,2	0	90,91	734,5	98,44	96,4	469	9,79	3456	771,2	3,41	0,41
Итого за день			46,94	25,17	41,8	0	163,1	1196	340,2	167	732	14,53	3539	872,5	4,21	0,63

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁
Завтрак																
№214, сб. 2021г.	Омлет с морковью	100/3	16,53	17,2	19,78	0	4,22	259,4	92,75	25,8	249	3,06	233	1003	1	0,08
№305, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0	12,51	66,25	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	8,93	0,04	0,01
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,1	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03
№297 сб. 2021г.	Кефир	140	3,98	3,98	4,39	0	5,49	79,99	164,6	19,2	130	0,14	27,4	30,8	0	0,04
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0,42	16,24	66,67	17,92	9,45	10,8	2,46	0	7	0,28	0,02
Итого за 'Завтрак'			24,01	22,69	26,22	0,42	48,78	521,4	331,3	66,7	444	6,1	265	1050	1,58	0,19
Обед																
№26, сб.2021г.	Салат из свеклы с изюмом	40	0,52	0	2,31	0	7,11	48,57	9,61	5,63	11,1	0,36	0	0,65	1,18	0
№65, сб.2021г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/20	5,95	0,02	3,65	0,38	28,06	162,1	34,43	38,8	114	2,34	14,2	236	0,7	0,17
№ 99, сб. 2021 г.	Котлеты	80/20	11,72	9,79	10,96	0	14,6	203,5	21,76	23	116	1,12	4,43	9,6	2,48	0,04
№148, сб. 2021 г.	Капуста тушеная	120	2,72	0,02	3,17	0	13,87	88,96	63,22	22,1	44,6	0,87	14,7	87,93	0,25	0,04
№301, сб. 2021г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0	7,72	48,6	52,96	6,09	39,2	0,06	6	11	0	0,01
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0	0,4	0	20,64	98,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Обед'			26,94	11,28	22,18	0,38	100,4	688,6	198,2	118	391	6,33	39,3	345,4	5,4	0,36
Итого за день			50,96	33,97	48,4	0,8	149,1	1210	529,5	185	835	12,43	305	1395	6,98	0,55

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

8 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B ₁	C
Завтрак																	
№239, сб. 2021г.	Запеканка из творога	125/15	23,13	21,57	16,67	0,12	26,15	348,4	227,8	33,5	272	0,81	105	120,5	0,6	0,07	0,45
№ 306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,41	3,05	3,27	0	10,93	83,91	113,7	21,7	95,9	0,57	12,6	23,17	0,01	0,03	0,55
	Печенье	5	0,32	0,32	0,84	0	3,52	22,04	1,15	0,5	3,25	0,04	6	6,6	0,05	0,01	0
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	10	0,79	0	0,1	0	5,16	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак'			28,65	24,94	21,09	0,12	66,36	565,4	359	67	394	4,42	123	150,3	0,99	0,15	5
Обед																	
№9, сб.2021 г.	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	30	1,15	0,64	2,73	0	2,27	36,76	13,04	4,8	19	0,28	7,52	16,13	1,17	0,01	3,96
№147, сб. шк. 2004 г	Суп с макаронными изделиями	200	1,99	0,02	3,46	0,21	12,95	89,84	9,14	6,83	22,8	0,4	23,6	188,5	0,34	0,03	0,62
№97, сб.2021г.	Гуляш из отварной говядины	100	13,37	12,83	13,42	0	3,79	187,9	13,25	18,6	114	1,86	0	40	0,33	0,03	0,29
№ 146, сб. 2021г.	Картофельное пюре	140	2,85	0,63	4,57	0	20,21	132,3	35,65	26,7	78,1	0,98	19,9	40,21	0,17	0,11	9,69
№319, сб. 2021г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0	0,27	0,27	20,68	79,15	11,84	3,23	3,16	0,6	0	163,4	0,76	0,01	80
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	70	5,53	0	0,7	0	36,12	171,9	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			28,85	14,12	25,76	0,49	116,9	794,5	116,5	107	377	7,47	51	448,8	4,37	0,4	94,56
Итого за день			57,5	39,06	46,84	0,61	183,2	1360	475,5	174	771	11,89	174	599,1	5,36	0,54	99,56

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

9 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	C
Завтрак																	
№209, сб. 2021г.	Каша пшеничная молочная жидкая	120/3	5,11	2,4	5,37	0	22,83	153,6	108,4	24,9	129	1,12	34,5	19,59	0,03	0,09	0,44
№1.4, сб.2021г.	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Печенье	5	0,32	0,32	0,84	0	3,52	22,04	1,15	0,5	3,25	0,04	6	6,6	0,05	0,01	0
ТТК	Чай с молоком	200	1,55	1,45	1,45	0,05	2,28	27,89	52,8	6,09	39,2	0,04	6	11	0	0,01	0,26
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0	0,4	0	20,64	98,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
№297, сб.2021г.	Кефир	150	4,26	0	4,7	0	5,88	81,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			17,03	6,8	15,42	0,05	55,14	418,6	271,5	50,2	266	2,08	67,5	60,99	0,64	0,18	0,77
Обед																	
№42, сб.2021г.	Винегрет овощной	40	0,57	0	1,03	0	4,04	26,39	11,21	7,8	17,2	0,34	0	80,72	0,06	0,02	5,31
№55, сб.2021г.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,48	0,09	3,33	0	8,36	66,74	29,4	15,6	35,3	0,58	23,4	187,6	0,16	0,04	9,6
№91, сб.2021 г.	Рыба, запеченная с морковью	200	19,73	2,59	10,97	0	7,58	206,5	81,77	8,65	56,4	0,36	19,5	739,8	3,26	0,02	0,1
ТТК	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,56	0	0,13	0	15,73	64,62	24,63	17	19,6	0,35	0	12,75	0,23	0,02	4,5
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0	0,4	0	20,64	98,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'			28,81	2,68	16,46	0	77,21	559,1	173,7	85,7	242	4,38	42,9	1021	4,92	0,25	19,51
Итого за день			45,84	9,48	31,89	0,05	132,3	977,7	445,2	136	509	6,45	110	1082	5,56	0,43	20,28

МЕНЮ ГБПОУ ЯНАО "НУРМК"

10 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	C
Завтрак																	
№228, сб. 2021г.	Макароны, запеченные с сыром	120/3	5,83	2,62	8,65	0	20,62	183,3	78,38	7,57	63,6	0,43	42,1	19,59	0,03	0,03	0,02
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
№ 306, сб.2021 г.	Какао с молоком	200	3,41	3,05	3,27	0	10,93	83,91	108,5	21,1	92	0,56	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0	0,3	0	15,48	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
№297, сб.2021г.	Йогурт	95	3,66	3,9	1,25	0	5,1	48,45	103,7	12,4	78,5	0,08	5,7	9,5	0	0,02	0,23
Итого за 'Завтрак'			16,94	10,22	19,48	0	79,8	557,3	314,3	59,9	282	4,57	101	97,01	0,78	0,16	4,77
Обед																	
№7, сб.2021г.	Салат из белокочанной капусты и свеклы	35	0,81	0	2,48	0	3,96	39,26	30,67	11,4	22,2	0,5	0	1,96	1,63	0,02	25
ТТК	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,77	6,19	10,76	0,35	21,49	215,4	18,03	27	78	1,05	17,7	222,3	0,25	0,11	7,83
№138, сб.2021г.	Плов из курицы	200	18,24	15,72	23,2	0	33,92	416,9	22,92	37,7	170	1,69	20,2	294,9	7,24	0,06	0,61
№325, сб..2021	Кисель из яблок	200	0,14	0	0,12	0	15,56	62,32	8,11	2,66	9,28	0,67	0	1,7	0,07	0,01	1,36
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0	0,5	0	25,8	122,8	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			34,55	21,91	37,54	0,35	117,4	934	105,2	114	386	6,47	37,9	521,2	10,4	0,34	34,8
Итого за день			51,49	32,14	57,02	0,35	197,2	1491	419,5	174	668	11,03	139	618,3	11,2	0,5	39,57