

Меню обедов для учащихся КГБПОУ "Приморский индустриальный колледж" на 2024 год

Итого за 2024 год																
Пищевая ценность ОБЕД		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
День 1 (понедельник)																
	Салат из моркови, сыра, чеснока	100,00	7,10	18,00	5,83	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
	Суп из сайры	250,00	13,90	7,86	14,13	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	15,00	55,00	20,00	0,10	1,00	0,01
	Сосиска молочная отварная	75,00	8,95	13,50	4,87	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
	Рис	200,00	12,80	1,84	144,00	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Соус красный основной	50,00	0,63	0,98	7,52	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
	Чай витаминизированный	200,00	0,00	0,00	14,83	0,10	0,01	0,75	0,11	0,00	1,00	0,00	1,10	9,12	0,00	0,00
	Хлеб	30,00	2,07	0,25	13,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00
	Итого	905,00	45,45	42,43	204,72	0,24	0,70	2,64	1,02	1,20	342,03	359,38	80,23	12,08	4,40	0,01
	Норма по СанПин	800	27,00	27,60	114,90	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 2 (вторник)																
	Борщ из свежей капусты с курицей	250,00	2,16	8,68	56,16	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
	Тефтели из свинины	60,00	6,03	20,03	9,88	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	0,10	3,38	0,00
	Картофельное пюре	200,00	2,40	5,32	32,48	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Соус красный основной	50,00	0,63	0,98	7,52	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,00	1,58	0,00	55,33	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб	30,00	2,07	0,25	13,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00
	Итого	790,00	14,87	35,26	174,91	0,37	0,37	24,27	0,00	12,13	115,72	393,21	119,90	6,95	4,42	0,02
	Норма по СанПин	800	27,00	27,60	114,90	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 3 (среда)																
	Салат и свежей капусты, моркови, зеленого горошка	120,00	1,69	4,74	10,61	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
	Рассольник с курицей	250,00	4,66	8,76	13,60	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
	Виточки из печени	50,00	15,49	12,78	9,49	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00
	Макароны	200,00	4,08	4,52	36,37	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Соус красный основной	50,00	0,63	0,98	7,52	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Сок фруктовый	200,00	0,00	0,00	9,00	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Хлеб	30,00	2,07	0,25	13,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00
	Итого	900,00	28,62	32,03	100,13	0,52	0,52	18,04	1,31	4,74	286,93	542,80	231,80	37,79	4,46	0,11
	Норма по СанПин	800	27,00	27,60	114,90	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 4 (четверг)																
	Огурцы свежие	50,00	0,35	0,05	0,85	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
	Суп вермишелевый с курицей	250,00	4,84	5,42	31,16	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
	Котлета из горбуши	75,00	19,53	8,77	13,18	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
	Соус красный основной	50,00	0,63	0,98	7,52	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	5,51	5,43	39,94	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
	Чай витаминизированный	200,00	0,00	0,00	14,83	0,10	1,12	0,75	0,11	0,00	1,00	0,00	1,10	9,12	0,00	0,00
	Хлеб	30,00	2,07	0,25	13,54	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ "ПИК"
Т.Н. Яковлева
01.08.2024 год

Норма по СанПин	800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 10 (четверг)																
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	120,00	1,69	4,74	10,61	91,86	0,02	0,01	1,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
Суп из сайры	250,00	13,90	7,86	14,13	182,86	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
Поджарка из куриного филе	75,00	11,33	20,43	2,50	239,19	0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
Гречка	200,00	7,35	7,24	53,25	307,56	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
Чай витаминизированный	200,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,10	1,12	0,75	0,11	0,00	1,00	0,00	1,10	9,12	0,00	0,00
Хлеб	30,00	2,07	0,34	13,54	64,69	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00
Итого	875,00	38,00	40,91	104,49	937,36	0,20	1,34	3,27	0,60	3,90	176,54	256,63	57,37	12,29	2,84	0,02
Норма по СанПин	800	27,00	27,60	114,90	816,00	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
День 11 (пятница)																
Суп гороховый с курицей	250,00	6,86	5,76	23,72	174,00	0,18	0,05	7,00	0,00	0,00	5,60	0,00	30,00	2,25	0,00	0,00
Горбуша тушенная с овощами	75,00	10,16	12,28	4,18	167,91	0,01	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,02
Картофельное пюре	200,00	2,40	5,32	32,48	187,40	0,01	0,02	0,02	0,01	0,02	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01
Бутерброд с сыром, маслом	80,00	6,95	20,75	20,01	294,59	0,01	0,01	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Кофе со сливками	200,00	3,80	8,40	25,20	194,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	30,00	2,07	0,34	13,54	64,69	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00
Итого	835,00	32,24	52,85	119,13	1082,67	0,21	0,09	7,02	0,05	0,79	16,63	65,02	49,02	3,76	0,36	0,03
Норма по СанПин	800,00	27,00	27,60	114,9	816	0,3	0,35	15	0,18	2,5	275	412,5	62,5	3	2,5	0,03
День 12 (суббота)																
Салат из морской капусты	100,00	3,36	22,90	5,88	243,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,03	0,06	0,03	0,13
Жаркое по-домашнему с курицей	300,00	31,50	5,40	24,30	279,60	0,02	0,02	0,03	0,02	0,00	0,01	0,00	0,02	0,01	0,02	0,00
Мандарин	100,00	0,80	0,30	11,50	53,00	0,00	0,30	0,10	0,60	1,00	225,00	105,00	8,40	0,30	2,00	0,01
Чай витаминизированный	200,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,10	1,12	0,75	0,11	0,00	1,00	0,00	1,10	9,12	0,00	0,00
Хлеб	30,00	2,07	0,34	13,54	64,69	0,00	0,10	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00
Итого	730,00	39,39	29,24	65,68	691,49	0,12	1,55	0,88	11,39	1,77	237,01	170,01	28,55	10,99	2,38	0,14
Норма по СанПин	800,00	27	27,6	114,9	816	0,3	0,35	15	0,18	2,5	275	412,5	62,5	3	2,5	0,03
Витаминные вещества, мг																
Минеральные вещества, мг																
Энергетическая ценность, кКал																
Пищевые вещества, г																
Б	27,00	27,60	114,90	816,00	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
Ж	27,00	27,60	114,90	816,00	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
У	27,00	27,60	114,90	816,00	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
Итого за день по СанПин	800,00	32,27	40,27	132,79	1021,84	0,28	0,91	14,55	1,64	4,56	170,32	300,97	93,89	13,34	2,75	0,04
Фактически обел (СРЕДНЕЕ)	832,00	32,27	40,27	132,79	1021,84	0,28	0,91	14,55	1,64	4,56	170,32	300,97	93,89	13,34	2,75	0,04

Зав. столовой

Л.С. Пискунова

Л.С. Пискунова