

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГБПОУ "ПИК"  
 С.Г. Чернота  
 " " 2021 год

**Меню обедов для учащихся КГБПОУ "Приморский индустриальный колледж"  
 на 2022 год**

Пищевая ценность ОБЕД		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
День 1 (понедельник)		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)		
	Салат из моркови, сыра, чеснока	100,00	7,10	18,00	5,83	213,20	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	182,86	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	176,78	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	643,76	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	41,40	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	59,32	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	64,69	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>905,00</b>	<b>45,45</b>	<b>42,43</b>	<b>204,72</b>	<b>1382,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,70</b>	<b>2,64</b>	<b>1,02</b>	<b>1,20</b>	<b>342,03</b>	<b>359,38</b>	<b>80,23</b>	<b>12,08</b>	<b>4,40</b>	<b>0,01</b>	
	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	
<b>День 2 (вторник)</b>																		
	Борщ из свежей капусты с курицей	250,00	2,16	8,68	56,16	311,40	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	243,91	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	187,40	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	41,40	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	227,64	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	64,69	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>790,00</b>	<b>14,87</b>	<b>35,26</b>	<b>174,91</b>	<b>1076,44</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>24,27</b>	<b>0,00</b>	<b>12,13</b>	<b>115,72</b>	<b>393,21</b>	<b>119,90</b>	<b>6,95</b>	<b>4,42</b>	<b>0,02</b>	
	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	
<b>День 3 (среда)</b>																		
	Салат и свежей капусты, моркови, зеленого горошка	120,00	1,69	4,74	10,61	91,86	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	151,88	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10	
	Биточки из печени	50,00	15,49	12,78	9,49	214,94	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	205,36	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	41,42	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	36,00	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	64,69	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>900,00</b>	<b>28,62</b>	<b>32,03</b>	<b>100,13</b>	<b>806,15</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>18,04</b>	<b>1,31</b>	<b>4,74</b>	<b>286,93</b>	<b>542,80</b>	<b>231,80</b>	<b>37,79</b>	<b>4,46</b>	<b>0,11</b>	
	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	
<b>День 4 (четверг)</b>																		
	Огурцы свежие	50,00	0,35	0,05	0,85	5,25	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	192,78	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	209,50	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	41,40	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	230,67	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	59,32	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	64,69	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>855,00</b>	<b>32,93</b>	<b>20,90</b>	<b>121,02</b>	<b>803,61</b>	<b>0,41</b>	<b>1,37</b>	<b>43,62</b>	<b>0,52</b>	<b>1,95</b>	<b>155,27</b>	<b>299,07</b>	<b>96,47</b>	<b>13,79</b>	<b>2,00</b>	<b>0,10</b>	
	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	

<b>День 5 (пятница)</b>																	
	Салат из крабовых палочек (кукуруза, яйцо)	125,00	3,71	9,57	21,42	186,65	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
	Суп овощной с курицей	250,00	3,85	11,30	15,45	178,90	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
	Ленивые голубцы с мясом	250,00	13,70	32,02	68,00	614,98	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Крендель сахарный	75,00	4,76	7,17	45,80	266,77	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Чай витаминизированный	200,00	0,00	0,00	14,83	59,32	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	64,69	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00
	<b>Итого</b>	<b>930,00</b>	<b>28,09</b>	<b>60,31</b>	<b>179,04</b>	<b>1371,31</b>	<b>0,32</b>	<b>1,66</b>	<b>7,77</b>	<b>2,99</b>	<b>9,45</b>	<b>148,48</b>	<b>379,72</b>	<b>70,10</b>	<b>17,35</b>	<b>2,58</b>	<b>0,01</b>
	<b>Норма по СанПин</b>	<b>800</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 6 ( суббота)</b>																	
	Салат из морской капусты	100,00	3,36	22,90	5,88	243,60	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
	Азу с говядиной	250,00	14,82	18,35	44,16	401,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
	Яблоко	200,00	0,80	0,80	19,60	94,00	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
	Чай витаминизированный	200,00	0,00	0,00	14,83	59,32	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	59,32	0,00	0,01	0,00	0,00	0,76	11,00	65,00	19,00	1,50	0,33	0,00
	<b>Итого</b>	<b>780,00</b>	<b>21,05</b>	<b>42,30</b>	<b>98,01</b>	<b>857,31</b>	<b>0,28</b>	<b>1,30</b>	<b>22,88</b>	<b>0,91</b>	<b>1,24</b>	<b>99,38</b>	<b>239,15</b>	<b>69,56</b>	<b>13,02</b>	<b>3,18</b>	<b>0,00</b>
	<b>Норма по СанПин</b>	<b>800</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 7 (понедельник)</b>																	
	Суп гречневый с курицей	250,00	6,00	6,00	26,12	182,48	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	
	Макароны отварные с сыром	230,00	12,03	13,37	36,46	314,29	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
	Сосиска молочная отварная	75,00	8,95	13,50	4,87	176,78	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
	Чай витаминизированный	200,00	3,80	8,40	25,20	194,80	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб	30,00	2,07	0,25	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
	<b>Итого</b>	<b>785,00</b>	<b>32,85</b>	<b>41,52</b>	<b>106,19</b>	<b>933,04</b>	<b>0,43</b>	<b>0,56</b>	<b>33,99</b>	<b>0,17</b>	<b>15,52</b>	<b>156,84</b>	<b>325,96</b>	<b>95,86</b>	<b>11,08</b>	<b>2,66</b>	<b>0,01</b>
	<b>Норма по СанПин</b>	<b>800</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 8 (вторник)</b>																	
	Салат из моркови, сыра, чеснока	100,00	7,10	18,00	5,83	191,40	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
	Борщ из свежей капусты с курицей	250,00	2,16	8,68	56,16	311,40	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
	Котлета мясная	50,00	5,93	14,08	22,62	240,92	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
	Картофельное пюре	200,00	2,40	5,32	32,48	187,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,00	1,58	0,00	55,33	227,64	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб	30,00	2,07	0,25	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
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>21,24</b>	<b>46,33</b>	<b>185,96</b>	<b>1223,45</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>7,72</b>	<b>0,35</b>	<b>1,24</b>	<b>98,17</b>	<b>356,70</b>	<b>181,30</b>	<b>9,87</b>	<b>2,78</b>	<b>0,00</b>
	<b>Норма по СанПин</b>	<b>800</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 9 (среда)</b>																	
	Салат из свежих овощей	100,00	0,80	5,60	3,50	66,30	0,00	0,00	0,02	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Расольник с курицей	250,00	4,66	8,76	23,60	191,60	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00
	Плов со свиной	250,00	45,00	24,50	78,70	715,30	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Чай витаминизированный	200,00	0,00	0,00	14,83	59,32	0,10	1,12	0,75	0,11	0,00	0,01	0,00	1,10	9,12	0,00	0,00
	Хлеб	30,00	2,07	0,25	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
	<b>Итого</b>	<b>830,00</b>	<b>52,53</b>	<b>39,11</b>	<b>134,17</b>	<b>1097,21</b>	<b>0,16</b>	<b>1,33</b>	<b>2,49</b>	<b>0,36</b>	<b>0,78</b>	<b>210,88</b>	<b>223,94</b>	<b>46,55</b>	<b>11,12</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>
	<b>Норма по СанПин</b>	<b>800</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>
<b>День 10 (четверг)</b>																	
	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
	<b>Итого</b>	<b>875,00</b>	<b>38,00</b>	<b>40,91</b>	<b>104,49</b>	<b>937,36</b>	<b>0,20</b>	<b>1,34</b>	<b>3,27</b>	<b>0,60</b>	<b>3,90</b>	<b>176,54</b>	<b>256,63</b>	<b>57,37</b>	<b>12,29</b>	<b>2,84</b>	<b>0,02</b>
	<b>Норма по СанПин</b>	<b>800</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>275,00</b>	<b>412,50</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,03</b>
	<b>День 11 (пятница)</b>																
	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
	<b>Итого</b>	<b>835,00</b>	<b>32,24</b>	<b>52,85</b>	<b>119,13</b>	<b>1082,67</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>7,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,79</b>	<b>16,63</b>	<b>65,02</b>	<b>49,02</b>	<b>3,76</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>
	<b>Норма по СанПин</b>	<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,03</b>
	<b>День 12 (суббота)</b>																
	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
	<b>Итого</b>	<b>730,00</b>	<b>39,39</b>	<b>29,24</b>	<b>65,68</b>	<b>691,49</b>	<b>0,12</b>	<b>1,55</b>	<b>0,88</b>	<b>11,39</b>	<b>1,77</b>	<b>237,01</b>	<b>170,01</b>	<b>28,55</b>	<b>10,99</b>	<b>2,38</b>	<b>0,14</b>
	<b>Норма по СанПин</b>	<b>800,00</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>816</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>15</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,03</b>
			<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, кКал</b>	<b>Витамины, мг</b>					<b>Минеральные вещества, мг</b>					
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>Кальций (мг)</b>	<b>Фосфор (мг)</b>	<b>Магний (мг)</b>	<b>Железо (мг)</b>	<b>Цинк (мг)</b>	<b>Йод (мг)</b>
	Итого за день по СанПин	800,00	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
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>832,00</b>	<b>32,27</b>	<b>40,27</b>	<b>132,79</b>	<b>1021,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,91</b>	<b>14,55</b>	<b>1,64</b>	<b>4,56</b>	<b>170,32</b>	<b>300,97</b>	<b>93,89</b>	<b>13,34</b>	<b>2,75</b>	<b>0,04</b>

Зав. столовой

Л.С.Пискунова