

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан
Г. Я. Пермина
20__ г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ Уфимский политехнический
колледж



М.Г.Султанов

"ГБОУ" 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГБПОУ УФИМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Запеканка из творога с повидлом №155 сб.2010г.	160/25	23,28	16,12	38,71	388,01	253,7	21,7	273,6	1,15	44,01	0,81	0,06	0,44
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	97,95	0,15	0	0
	Кофейный напиток № 198,сб. 2010 г.	200	2,84	2,20	19,29	104,44	146	9,18	78,3	0,13	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,5	8,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		34,08	35,19	82,26	775,27	583	50,38	493,3	2,41	199,66	1,67	0,18	1,07
Обед														
	Салат из свежей капусты, помид. и огурцов №6, сб. 2010г.	100	2,01	5,56	4,83	76,49	48,57	15,33	47,52	0,72	36,17	3,26	0,03	33,29
	Суп картофельный с макарон. издел №140, сб. шк. 2004г.	300	4,34	4,13	30,18	177,12	31,91	23,48	93,56	1,38	354,94	0,72	0,14	10,56
	Плов из говядины № 443, сб.шк. 2004г.	250	18,28	19,31	46,11	435,03	29,46	25,28	233,1	1,43	335,42	4,83	0,07	0,69
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,33	0,00	25,39	97,83	1,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	95,20	11,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		34,06	30,49	155,89	1038,06	154,04	119,6	551,2	6,49	727,43	10,59	0,47	44,54
	Итого за день		68,14	65,68	238,15	1813,33	737,04	170	1044	8,9	927,09	12,26	0,65	45,61

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая № 131, сборник 2010 г.	200/7	4,51	7,53	32,00	214,81	156,3	13,5	109,19	0,21	71,44	0,81	0,03	0,16
	Дучмаки с творогом	75	8,62	8,97	22,53	205,90	89,32	11,6	89,88	0,35	0	1,96	0,05	0,08
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	3,64	3,34	22,81	131,43	160,6	6,74	101,09	0,5	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	40,7	19,7	78,3	1,6	0	1,17	0,14	0
	Итого за прием		23,88	20,74	120,82	766,34	446,9	51,54	378,46	2,66	93,56	3,95	0,26	0,76
Обед														
	Салат "Степной" №25, сб. шк. 2004 г.	100	1,60	6,75	6,44	92,45	35,91	14,06	33,48	0,39	388,22	0,45	0,04	2,5
	Рассольник ленинградский №132, сб.шк. 2004г.	250/6	2,64	5,63	17,96	134,06	33,1	15,96	78,38	0,71	245,25	0,53	0,1	6,71
	Жаркое по-домашнему № 68 сб.2010г.	250	16,39	18,95	18,32	310,16	39,33	23,63	203,4	1,03	14,55	3,91	0,13	3,58
	Компот из апельсинов №204 сб.2010г.	200	0,44	0,10	18,64	73,48	18,93	6,18	10,7	0,19	4	0,2	0,02	12
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	43	29,7	78,3	1,6	0	1,17	0,14	0
	Хлеб ржаной	130	8,58	1,56	43,42	225,91	55	47	205,4	2,04	1,3	1,82	0,23	0
	Итого за прием		36,76	33,88	148,24	1050,26	225,3	136,5	609,66	5,96	653,32	8,08	0,66	24,79
	Итого за день		60,64	54,62	269,06	1816,60	672,2	188,1	988,12	8,62	746,88	12,03	0,92	25,55

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша молочная "Дружба" №134, сб.2010г.	200/5	4,23	8,24	32,05	214,66	146,2	10,95	127,1	0,43	63,66	0,86	0,11	0,37
	Рыба в омлете №12 сб. 2011г.	80/30	12,56	13,46	3,84	201,91	95,54	16,44	149,5	0,69	71,91	1,57	0,13	0,76
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	Чай с сахаром №194, сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,9	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	1,6	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		28,90	26,75	97,86	759,84	455,7	55,39	458,5	2,87	171,27	3,79	0,4	1,24
Обед														
	Салат из свеклы с изюмом №18, сб.200г.	100	2,08	2,91	16,74	98,11	46,54	24,65	48,18	0,54	2,77	0,54	0,01	0,55
	Щи из свежей капусты с картофелем №33, сб.2010г.	250/5	1,23	5,22	8,85	80,59	27,56	20,56	46,31	0,24	30,31	0,62	0,06	12,07
	Печень по-строгановски №431, сб.шк. 2004г.	80/40	18,30	16,81	7,37	252,22	39,55	21,79	350,5	2,49	621,8	5,25	0,26	14,16
	Картофельное пюре № 104, сб. 2010 г.	200	4,12	7,86	26,13	184,60	68,57	21,31	115,1	0,33	58,58	0,47	0,15	6,94
	Компот из свежих плодов № 631, сб.шк. 2004 г.	200	0,15	0,11	17,37	67,62	12,08	4,18	5,57	0,44	0,8	0,16	0,01	0,8
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	38,4	13,6	69,6	1,4	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	55	27,6	158	2,45	1	1,4	0,18	0
	Итого за прием		38,80	34,91	148,49	1047,32	287,7	133,7	793,3	7,89	715,26	9,48	0,8	34,53
	Итого за день		67,70	61,66	246,35	1807,16	743,4	189,1	1252	10,76	886,53	13,27	1,2	35,77

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша пшеничная молочная жидкая №133, сб. 2010г.	200/5	4,69	8,20	31,43	220,12	144,1	20,33	162,2	0,52	68,45	0,95	0,17	0,42
	Котлеты № 70, сб. 2010г.	100/5	14,16	14,84	12,82	232,29	25,85	26,15	149	0,71	112,16	0,89	0,09	0,05
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,8	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 201, сб. 2010 г.	200	0,91	0,90	5,70	33,45	160,6	6,74	25,27	0,23	8,28	0,03	0,01	0,13
	Хлеб пшеничный	100	3,95	0,50	24,15	119,00	43	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		27,71	36,68	74,18	731,30	545,4	80,72	476,87	2,59	289,89	2,68	0,35	0,71
Обед														
	Салат из белокачанной капусты №3 сб. 2010 г.	100	0,86	4,99	9,27	86,90	31,44	15,59	29,44	0,43	37,82	3,89	0,03	41,84
	Суп картофельный с крупой №138, сб. шк. 2004 г.	250	1,55	2,57	18,58	108,78	15,36	13,01	76,27	0,56	354,84	0,98	0,08	6,6
	Рыба припущенная №52, сб. 2010г.	100	14,39	0,82	0,50	66,85	23,84	16,67	146,26	0,59	76,67	0,32	0,08	0,15
	Макаронные изделия отварные №147, сб. 2010г.	220/8	5,73	6,01	47,38	278,93	13,23	6,43	57,65	0,65	49,4	2,19	0,09	0
	Компот из смеси сухофруктов № 205, сб. 2010 г.	200	0,33	0,00	25,39	97,83	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	18,4	9,8	69,6	1,2	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	130	8,58	1,56	43,42	225,91	45,5	44,85	205,4	2,5	1,3	1,82	0,23	0
	Итого за прием		37,76	16,75	183,18	1055,60	148,2	106,4	584,62	5,97	520,03	10,24	0,64	48,59
	Итого за день		65,47	53,43	257,36	1786,90	693,5	187,1	1061,5	8,56	809,92	12,92	0,99	49,3

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша манная молочная жидкая №132 сб. 2010г.	180/5	3,55	5,39	25,03	167,32	155,9	18,56	93,12	0,35	42,66	0,86	0,05	0,31
	Колбасные, мясные издел, запеч.в тесте № 747, сб.шк.2004г.	100	9,38	11,47	26,89	240,12	14,06	7,68	88,16	0,88	7,8	0,94	0,01	0
	Кофейный напиток 1 № 198,сб. 2010 г.	200	2,84	3,08	19,20	112,02	160,6	6,18	78,3	0,13	33	0,1	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90	6,11	0,90	48,30	214,20	43	17,5	78,3	1,8	0	1,17	0,14	0
	Итого за прием		21,88	20,84	119,42	733,66	373,56	49,92	337,9	3,16	83,46	3,07	0,23	0,83
Обед														
	Салат из моркови №10 сб. 2010г.	100	1,05	4,47	14,48	92,52	35,7	18,43	41,24	0,35	292	2,74	0,04	1,72
	Суп гороховый на мясном бульоне №1.85, сб. Диет. 1995 г.	250/5	9,24	6,00	14,00	141,72	57,11	16,85	72,86	0,62	185,65	0,73	0,16	3,61
	Рагу овощное с мясом №89 сб.2010г.	280	24,18	30,14	25,69	466,59	84,23	41,59	290,8	1,03	328,78	4,85	0,13	12,95
	Компот из свежих плодов № 631, сб.шк. 2004 г.	200	0,15	0,11	17,37	67,62	87,08	2,18	5,57	0,44	0,8	0,36	0,01	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	21,5	8,5	158	1	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	55	34,5	158	2,45	1	1,4	0,18	0
	Итого за прием		45,17	42,42	129,10	1061,23	340,62	122,05	726,5	5,89	808,23	10,73	0,58	19,08
	Итого за день		67,05	63,26	248,52	1794,89	714,18	171,97	1064	9,05	891,69	13,8	0,81	19,91

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Сырники из творога со сметаной №157, сб. 2010г.	90/10	14,68	6,48	15,44	197,05	255,3	14,48	143,2	0,24	62,58	0,89	0,03	0,1
	Куры отварные № 96, сб. 2010г.	60	13,55	11,93	0,20	164,82	23,6	11,92	123,84	0,71	82,21	0,94	0,03	0,54
	Морковь, тушенная с рисом, № 106 сб. 2010 г	110	1,93	5,53	18,28	130,50	26,38	17,54	62,98	0,24	280,55	0,68	0,04	1,2
	Чай с сахаром №194, Сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	3,95	1,00	48,30	238,00	43	10,6	87	1,2	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		34,37	25,00	95,89	783,95	348,7	54,54	417,02	2,43	425,34	3,81	0,26	1,84
Обед														
	Салат из свеклы с яблоками №19, сб. 2010г.	100	0,87	5,06	8,26	80,50	34,31	13,71	25,04	0,53	2,52	2,81	0,02	7,94
	Рассольник ленинградский №132, сб.шк. 2004г.	250/8	1,76	5,46	17,43	130,15	33,1	15,21	86,05	0,44	298,11	0,49	0,09	6,51
	Бестроганов № 423, сб. shk. 2004 г.	50/30	15,45	17,13	2,67	226,56	31,78	16,6	168,23	1,37	0	0	0,04	0,06
	Слож. Овощ. гарнир (карт.,капуста туш.) №8,54, сб. Сам. 95г.	200/6	2,33	6,65	23,26	171,44	182,6	29,26	102,65	0,91	171,37	3,81	0,13	23
	Компот из апельсинов №204 сб.2010г.	200	0,44	0,10	18,64	73,48	16,93	6,18	10,7	0,05	4	0,1	0,02	12
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	142,80	19,83	6,5	52,2	0,6	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	120	6,92	1,44	40,08	208,54	66	33,12	189,6	2,5	1,2	1,68	0,22	0
	Итого за прием		32,51	36,45	139,32	1033,47	384,6	120,6	634,47	6,4	477,2	9,67	0,61	49,51
	Итого за день		66,88	61,45	235,21	1817,42	733,2	175,1	1051,5	8,83	902,54	13,48	0,87	51,35

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша овсяная жидкая №130, сб.2010г.	200/7	6,00	9,52	26,81	211,40	156,2	17,58	161,45	0,64	61,23	0,82	0,14	0,42
	Биточки № 70, сб. 2010г.	70/5	9,66	9,60	8,46	159,40	56,69	13,03	89,08	0,77	73,68	0,92	0,06	0,01
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	Кофейный напиток № 198, сб. 2010 г.	200	2,84	2,20	19,29	104,44	146	9,18	78,3	0,13	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	40	16	78,3	1,6	0	1,17	0,14	0
	Итого за прием		29,56	26,21	98,03	741,13	568,9	66,79	502,13	3,25	192,61	2,97	0,37	1,06
Обед														
	Салат из сырых овощей № 16 сб. 2010г.	100	0,67	6,93	3,24	77,38	27,84	8,52	27,22	0,22	295,33	0,92	0,03	11,07
	Борщ с капустой и картофелем №36, сб. 2010 г.	300/7	2,12	5,84	14,92	118,76	46,61	10,75	46,42	0,36	356,15	0,97	0,06	9,41
	Рыба "Аппетитная" № 385 сб.шк. 2004г.	120	10,67	11,27	6,72	170,27	96,5	19,21	115,3	0,41	89,61	2,93	0,09	9,69
	Картофель отварной с маслом I№ 102, сб. 2010 г.	200/7	3,75	4,16	26,86	162,07	27,21	15,5	97,83	0,51	34,68	0,85	0,12	1,65
	Чай с сахаром №194, сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	214,20	43	33	98	1,6	0	1,17	0,14	0
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	260,67	55	50,65	257	2,8	1,5	2,1	0,27	0
	Итого за прием		34,49	30,96	158,97	1056,93	296,6	137,6	641,77	5,94	777,27	8,94	0,71	31,83
	Итого за день		64,05	57,17	257,00	1798,06	865,5	204,4	1143,9	9,19	969,88	11,91	1,08	32,89

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Омлет с зеленым горошком №153 сб.2010г.	140/5	11,80	14,22	3,27	218,68	119,55	13,89	172,5	0,56	207,08	0,97	0,06	0,52
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	97,95	0,15	0	0
	Кофейный напиток № 198,сб. 2010 г.	200	2,84	2,20	19,29	104,44	160,6	9,18	78,3	0,1	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	1,6	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		26,57	33,79	70,98	724,94	494,95	51,07	435,7	2,4	362,73	2,48	0,25	1,15
Обед														
	Салат из моркови с яблоками № 38, сб. 2010	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,08	4,27	0,05	6,25
	Суп- лапша домашняя с курицей №148, сб. шк. 2004 г.	250/15	5,81	5,64	13,11	132,17	23,97	6,75	49,61	0,3	202,65	0,81	0,03	0,62
	Азу №63 сб.2010г.	50/30	14,41	13,38	2,19	222,65	12,09	17,24	159	1,01	0	1,12	0,04	0,81
	Рис припущенный №466, сб. 1996 г.	180	4,35	4,08	46,11	247,33	6,21	23,25	95,75	0,4	39,18	0,81	0,04	0
	Компот из свежих плодов (вишня) №206 сб.2010г.	200	0,45	0,11	17,69	66,18	61,99	24,52	56,97	0,5	32,72	0,58	0,04	11,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,98	142,80	21,5	8,5	52,2	0,89	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	55	28,6	142,2	2,45	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		36,78	25,07	147,76	1007,93	205,04	139,61	599,7	6,63	275,53	9,63	0,46	19,2
	Итого за день		63,35	58,86	218,74	1732,87	699,99	190,68	1035	9,03	638,26	12,11	0,71	20,35

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Каша пшенная молочная жидкая №133, сб. 2010г.	180/5	6,55	7,83	30,83	214,02	154,9	26,7	162,5	0,65	51,49	0,85	0,16	0,47
	Шницели №70 сб.2010г.	90/10	14,41	16,74	13,06	242,40	61,72	19,25	158,6	0,83	99,13	1,19	0,09	0,06
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	Чай с сахаром № 194, сб. 2010	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	38,7	15,9	69,6	1,3	0	1,04	0,13	0
	Итого за прием		31,49	29,42	96,20	752,09	425,7	72,85	485,7	2,93	186,32	3,14	0,38	0,64
Обед														
	Салат "Пестрый" №31, справ. 2003 г.	100	0,89	0,92	9,93	50,09	33,67	10,53	27,06	0,53	2,67	0,52	0,01	1,6
	Суп крестьянский с крупой №43, сб. 2010г.	250/6	2,29	6,92	11,95	119,86	37,1	9,52	52,82	0,25	216,18	2,83	0,03	5,9
	Рыба, тушенная в томате с овощами № 374, сб. шк. 2004 г.	100	12,10	8,91	2,60	131,56	33,01	21,04	156,9	0,35	316,31	2,89	0,12	1,02
	Картофельное пюре № 104, сб. 2010 г.	200	4,12	6,87	26,13	184,60	78,57	19,31	117,1	0,54	58,58	0,67	0,15	6,94
	Напиток из плодов шиповника №55 сб. 2010 г.	200	0,67	0,27	28,99	115,65	32,22	1,23	4,16	0,34	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	1,6	0	1,3	0,16	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	55	30,5	158	2,45	1	1,4	0,18	0
	Итого за прием		34,57	26,09	161,30	1013,55	312,6	109,1	603	6,06	758,15	10,37	0,66	98,66
	Итого за день		66,06	60,51	257,50	1765,64	738,3	182	1089	8,99	944,47	13,51	1,04	99,3

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак														
	Вареники ленивые №156, сб.2010г.	150/5	20,95	15,29	24,56	338,30	234,4	25,48	333,4	0,51	128,22	0,77	0,09	0,67
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0
	Чай с сахаром №194, сб. 2010 г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	238,00	43	17	87	2	0	1,3	0,16	0
	Итого за прием		33,11	28,59	86,61	756,32	449	53,48	517,3	2,68	229,22	2,23	0,25	0,78
Обед														
	Салат из свежих огурцов №9 сб.2010г.	100	0,84	5,00	3,19	60,55	28,81	9,17	41,96	0,3	8,1	3,61	0,03	9,41
	Суп картофельный с клецками 1№37 сб. Пермь 2001г.	250/30	3,14	3,78	19,63	126,27	16,48	13,06	64,25	0,5	232,85	0,84	0,1	6,57
	Тефтели из говядины (паровые) 1 №464, сб. шк. 2004г.	100/40	12,39	11,46	12,57	210,95	62,48	20,44	165	0,75	4,4	2,75	0,09	3,62
	Рагу из овощей № 111 сб. 2010г.	200	2,81	9,99	21,85	191,85	62,67	27,02	102,5	0,51	595,76	0,98	0,12	15,19
	Сок фруктовый ТТК	200	1,00	0,20	20,20	82,68	14	8	14	0,6	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	18,4	13,4	69,6	1,2	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	35	34,1	158	2,45	1	1,4	0,18	0
	Итого за прием		33,10	32,43	149,48	1036,48	237,8	125,2	615,3	6,31	842,11	10,82	0,67	38,79
	Итого за день		66,21	61,02	236,09	1792,80	686,8	178,7	1133	8,99	1071,33	13,05	0,92	39,57

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт за 10 дней	Среднее в день	Выполнение % от дн. нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	65,5	68,14	60,64	67,7	65,47	67,05	66,88	64,05	63,35	66,06	66,21	655,55	65,56	100
в т.ч.жив., г		43,55	25,39	39,96	34,65	35,76	48,75	22,5	39,58	34,49	43,9	368,53	36,85	
Жиры, г	60	65,68	54,62	61,66	53,43	63,26	61,45	57,17	58,86	60,51	61,02	597,66	59,77	100
в т.ч. раст., г		0,5	7,9	3,16		0,51	0,65	6,93	0,12			19,77	1,98	
Углеводы, г	246	238,15	269,06	246,35	257,36	248,52	235,21	257	218,74	257,5	236,09	2463,98	246,40	100
Витамин В1, мг	0,84	0,65	0,92	0,89	0,99	0,81	0,81	1,08	0,71	1,04	0,92	8,44	0,844	100
Витамин В2, мг	0,96	0,88	0,78	1,7	0,85	0,78	0,78	0,89	1	0,96	1,01	9,63	0,963	100
Витамин С, мг	42	45,61	25,55	35,77	49,3	19,91	51,35	32,89	20,35	99,3	39,57	419,6	41,96	100
Витамин А (рет.экв), мг		927,09	746,88	886,53	809,92	891,69	902,54	969,88	638,26	944,47	1071,33	8788,59	878,86	
Витамин Е (ток.экв), мг		12,26	12,03	13,27	12,92	13,8	13,48	11,91	12,11	13,51	13,05	128,34	12,83	
Са, мг	720	737,04	672,2	743,4	693,5	714,18	733,2	865,5	699,99	738,3	686,8	7254,11	725,41	100
Р, мг	1080	1044	988,12	1252	1061,5	1064	1051,5	1143,9	1035	1039	1133	10812,02	1081,20	100
Mg, мг	180	170	188,1	169,1	187,1	171,97	175,1	204,4	190,68	182	178,7	1817,15	181,72	101
Fe, мг	9	8,9	8,62	10,76	8,56	9,05	8,83	9,19	9,03	8,99	8,99	90,92	9,09	101
Калорийность, ккал	1800	1813,33	1816,6	1807,16	1786,9	1794,89	1817,42	1798,06	1732,87	1765,64	1792,8	17925,67	1792,57	100

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Нач. и ср. проф.обр. (2-х разовое пит.)

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Средн ее в день	Выполнение, отклонение в г
Хлеб пшеничный	180,00	135,33	180,00	180,00	208,00	150,00	160,00	210,00	170,00	205,13	193,32	1791,78	179,18	-0,82
Хлеб ржаной	120,00	90,00	130,00	100,00	140,00	100,00	120,00	157,14	90,00	108,79	100,00	1135,94	113,59	-6,41
Мука пшеничная	15,00		27,85	7,90		42,15	16,68	3,02	19,70		32,82	150,11	15,01	0,01
Крупы	40,00	72,67	36,00	36,00	50,00	48,98	22,45	31,00	63,00	46,10		406,19	40,62	0,62
Макаронные изделия	10,00	12,00			78,20							90,20	9,02	-0,98
Бобовые	5,00		17,00			21,00						38,00	3,80	-1,20
Картофель	210,00	120,00	318,75	336,11	100,00	126,50	242,17	307,02		319,11	208,44	2078,11	207,81	-2,19
Овощи разные и зелень	250,00	186,00	143,19	220,58	186,71	312,43	460,40	320,43	130,56	172,63	334,61	2467,54	246,75	-3,25
Сахар, в т.ч. кондит. Изделия	40,00	59,67	40,21	37,83	40,00	46,91	40,30	39,33	27,00	44,26	24,31	399,82	39,98	-0,02
Кофейный напиток	2,00	2,00				2,00		2,00	2,00			8,00	0,80	-1,20
Какао	0,50		4,00		4,00							8,00	0,80	0,30
Чай	1,00			2,00			2,00	2,00		2,00	2,00	10,00	1,00	0,00
Мясо	130,00	108,70	108,70		100,00	160,53	217,07	101,43	144,00	109,21	105,11	1154,75	115,48	-14,53
Субпродукты	15,00			123,60								123,60	12,36	-2,64
Колбасные изделия	5,00					51,00						51,00	5,10	0,10
Рыба	60,00			99,00	200,00			61,26		141,11		501,37	50,14	-9,86
Яйцо	20,00	11,33	5,53	23,00		3,00	2,73	2,00	103,49		11,21	162,30	16,23	-3,77
Молоко и кисломолочные продукты	100,00	100,00	147,25	81,90	134,00	120,00		137,14	134,20	153,36	20,00	1027,85	102,78	2,78
Творог полужирный	35,00	124,67	29,64				91,83				113,14	359,27	35,93	0,93
Сметана 30% жирности	10,00	5,33	7,37	17,00		5,00	27,11	17,20		6,00	10,00	95,02	9,50	-0,50
Сыр	10,00	15,00		15,00	15,00			15,00	15,00	15,00	15,00	105,00	10,5	0,50
Масло сливочное	25,00	23,93	12,00	16,67	38,56	13,46	14,91	36,23	36,33	27,05	31,59	250,74	25,07	0,07
Маргарин	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	200,00	20,00	0,00
Масло растительное	10,00	5,00	19,60	18,23	5,00	14,40	14,75	5,00	13,33	6,00	5,00	106,31	10,63	0,63
Соль	7,00	6,82	7,09	6,62	6,49	7,32	6,79	6,82	8,06	6,59	7,36	69,69	7	0,00
Специи	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	15,00	1,5	0,00
Фрукты свежие или сок	60,00		75,00	44,44		44,44	97,86		102,00	38,33	200,00	602,08	60,21	0,21
Фрукты сухие	10,00	20,41		22,83	30,41					20,00		93,65	7,36	-0,64

В салатах из сырых овощей используются овощи нового урожая после 1 марта

Для составления примерного меню использована действующая на территории Российской Федерации нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей старше 15 лет:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях). – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана. – г. Уфа: РИИЦ «Деловая литература», 2002 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г. – 620 с.;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001г.;
- Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А.Самсонова, 1995 г.;
- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: Изд-во ООО Фирма «Партнер», ИП Поляковский Ю. И., 2010. – 284 с. (составлен на основе указанных выше нормативов);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Башкортостан**

ул. Рихарда Зорге, д. 58, г. Уфа,
Республика Башкортостан, 450054
Тел.: (347) 248-72-17, 229-90-99, факс (347) 248-73-16
e-mail: rpnrb@02.rospotrebnadzor.ru
http://www.02.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 75823759 ОГРН 1050204210407 ИНН 0276090428 КПП 027601001



Кулланыусыларзың хокуктарын яклау һәм кеше именлеге
өлкәһендә күзәтеү буйынса федераль хезмәт

**Кулланыусыларзың хокуктарын яклау һәм
кеше именлеге өлкәһендә күзәтеү буйынса
федераль хезмәт Башкортостан
Республикаһы буйынса идаралығы**

Рихарда Зорге урамы, 58-се йорт, Уфа калаһы,
Башкортостан Республикаһы, 450054
Тел.: (347) 248-72-17, 229-90-99, факс (347) 248-73-16
e-mail: rpnrb@02.rospotrebnadzor.ru
http://www.02.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75823759 ОГРН 1050204210407 ИНН 0276090428 КПП 027601001

30.12.2015 № 02-07-26141
на № _____ от _____

О согласовании меню питания

Директору ГБПОУ Уфимский
политехнический колледж
М.Г. Султанову

Зенцова ул., д. 81а, г. Уфа,
Республика Башкортостан, 450076

Уважаемый Марсель Гафурович!

Управление Роспотребнадзора по Республике Башкортостан на Ваше обращение о согласовании перспективного 10-дневного меню питания учащихся Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Уфимский политехнический колледж сообщает.

Согласно экспертному заключению ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» от 22 декабря 2015 года № 07-4832 представленное Вами на согласование примерное 10-дневное меню питания учащихся от 15 лет и старше Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Уфимский политехнический колледж соответствуют требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заместитель руководителя

Г.Я. Пермина