СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ В. Э. Кирильчук

_____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СЭД"

_____ Бефус А.В.

_____ 2025 г.

Двадцатитрехдневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
1 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	33,09	283	0,17	1,32	50,3	0,26	144,16	210,13	70,1	2,65
Бутерброд с колбасой п/к	30/10	2008	7	9,8	14,8	14,8	232	0,078	0	23	0,82	14,6	88,4	14	0,14
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	2,6	0,32	9,2	34,8	13,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	200/15	2008	432	1,6	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	67	45	7	1
Итого:				**22,66**	**26,95**	**90,51**	**716,66**	**0,334**	**2,32**	**75,91**	**1,6**	**234,96**	**398,33**	**104,3**	**4,59**
Обед															
Салат "Сторной" из разных овощей с маслом растительным	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137	0,06	9,2	43,01	4,6	20	46	20	0,9
Суп картофельный с макаронами и говядиной тушеной	250/10	2008	100	2,9	12,8	20	145,2	0,11	8	2,01	0,3	23	64	25	1
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100/50	2008	314	15,74	13,99	13,15	257,6	0,11	0,74	0,049	1,33	26,9	91,71	24,05	1,69
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,12	30,3	224,67	0,04	0	4	0,4	14,67	104	12,36	0,6
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,3
Яблоко	200	к/к	к/к	1,2	1,2	34	111,3	0,09	30	150	9,1	68	35	17,1	1,1
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**35,57**	**45,38**	**181,05**	**1267,77**	**0,54**	**47,94**	**201,10**	**19,16**	**194,27**	**451,41**	**139,41**	**8,45**
Ужин															
Тефтели рыбные с соусом томатным	80/20	2008	245	19,2	6,15	9,6	163,5	0,06	1,3	0	3,15	96,5	132	10,3	0,75
Рис отварной	200	2008	325	4,88	8,44	43,8	271	0,02	0	7,02	0,44	8	81,3	25,3	0,78
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	97,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Булочка "Весенняя"	50	2008	471	3,6	3	27,2	152	0,07	0	0,02	0,5	9	32	5,5	0,4
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	2008	433	0,3	0,1	15,2	62	0	1	0	0	6	10	5	1
Итого:				**30,22**	**16,13**	**115,56**	**741,83**	**0,19**	**4,50**	**7,04**	**4,45**	**126,70**	**297,70**	**56,30**	**4,17**
Итого за день				**88,45**	**90,46**	**387,12**	**2726,26**	**1,06**	**54,76**	**284,05**	**25,21**	**555,93**	**1147,44**	**300,01**	**17,21**

Двадцатитрехдневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный с маслом сливочным	110	2008	214	15,6	17,5	3,6	238	0,6	0	60,3	3,6	89,4	182	14	2
Бутерброд с сыром	30/40	2008	3	16	16	38	242	0,4	0	96,2	0,8	414	364	40	2
Батон обогащенный	40	в/к	в/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,66	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,0	2,5	24,8	134	0,04	1	10	0	121	90	14	1
Итого:				**37,66**	**36,40**	**145,72**	**708,66**	**1,70**	**1,00**	**166,50**	**4,92**	**633,60**	**670,80**	**81,20**	**5,80**
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	100	в/к	в/к	1,36	10,08	7,92	127,8	0,2	9	22,3	4,5	36,98	39,66	30,02	1,38
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2008	91	3	5,8	19,2	189	0,2	8	36,1	2	84	79	27	1
Печень тушеная в сметанном соусе	80/30	2008	261	31,4	23,44	16,05	392,6	0,8	0,7	81,2	42,2	140,25	366,42	24,2	7,96
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	61,73	284,7	0,8	0	4	10,7	14,66	48	9,33	1,07
Компот плодово-ягодный	200	2009	411	0,1	0,1	37,9	153	0,01	19,3	0	0,1	5	8	2	0,4
Апельсин	200	в/к	в/к	2,7	0,6	44,9	129	12	18	24	6	172	0,9	38	0,9
Батон обогащенный	30	в/к	в/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,3	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	в/к	в/к	3,36	0,66	29,64	140	0,6	0	0	0,54	13,8	53,6	13	1,86
Итого:				**51,62**	**47,38**	**231,33**	**1287,10**	**15,11**	**55,00**	**169,60**	**66,43**	**473,59**	**631,68**	**146,45**	**15,07**
Ужин															
Сосиски отварные	75	2008	254	12,4	18,3	2,2	299,5	15	0	0	0,15	13,5	60,75	7,5	0,75
Овощи тушеные в молочном соусе	200	2008	338	4,53	7,6	18,67	265,33	12,1	16	194,7	40,2	85,33	106,67	40	7,5
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	в/к	в/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,4	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**19,37**	**26,44**	**56,63**	**718,16**	**27,70**	**16,00**	**194,70**	**40,71**	**113,03**	**217,82**	**61,50**	**10,49**
Итого за день				**108,65**	**110,22**	**433,58**	**2713,92**	**44,51**	**72,00**	**530,80**	**112,06**	**1220,22**	**1520,30**	**289,15**	**31,36**

Дидактитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
3 день															
Завтрак															
Запеканка творожно-рисовая с молоком сгущенным	170/30	2008	193	10,22	13,68	53,57	430	0,072	0	11,8	1,44	57,6	162,72	34,56	1,64
Бутерброд с колбасой п/к	30/30	2008	5	8,2	14	14,6	230	0,078	0	0	0,82	14,6	88,4	12,8	1,16
Батон обогащенный	40	х/к	х/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	12,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	200/15	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	67	45	7	1
Итого:				**23,08**	**29,38**	**109,89**	**867,66**	**0,24**	**1,00**	**11,81**	**2,78**	**148,40**	**330,92**	**67,56**	**4,40**
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	36,5	2,3	49	28	15	0,7
Борщ с фасолью и картофелем с курой и сметаной	250/10/10	2008	70	4,6	4,3	15,1	198	0,09	7	20,1	0,2	48	96	33	1,7
Тефтели из говядины с соусом томатным	80/30	2008	283	11,57	13,52	8,58	202,8	0,052	1,3	0	4	10,4	100,1	13	1,3
Пюре картофельное	200	2008	335	4,88	8,44	16,9	188	0,18	6,85	5	0,44	102,51	113,05	18,57	0,5
Напиток молочный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
Банан	200	х/к	х/к	3	0,4	43,6	180	0,12	30	60	1,2	24	84	126	1,8
Батон обогащенный	30	х/к	х/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	х/к	х/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**31,58**	**32,72**	**161,71**	**1247,80**	**0,58**	**84,95**	**121,60**	**9,27**	**262,61**	**515,85**	**233,47**	**8,46**
Ужин															
Огурец свежий	15	х/к	х/к	0,105	0,015	0	1,65	0,006	0,51	0,1	0,015	2,55	4,5	2,1	0,075
Курица, тушеная в сметанном соусе	80/30	2008	312	28,71	25,88	1,96	338,11	0,11	2,3	0,54	3,22	29,17	190,02	23,05	1,37
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	30,3	274,67	0,04	0	4	0,4	14,67	104	12,36	0,6
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	х/к	х/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**36,06**	**32,57**	**66,99**	**667,76**	**0,20**	**2,83**	**4,64**	**4,00**	**60,59**	**348,92**	**51,51**	**4,49**
Итого за день				**90,72**	**94,67**	**338,59**	**2783,22**	**1,01**	**88,78**	**138,05**	**16,05**	**471,60**	**1195,69**	**352,54**	**17,35**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
4 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	200	2008	211	8,35	13,88	31,88	395,29	0,06	0	0,12	0,94	108,24	96,47	10,58	0,94
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2008	1	0,6	4,3	3,85	57,5	0,011	0	0,036	0,215	2,1	6,3	1,25	0,115
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,06	0,066	0	0	0,32	9,2	34,8	13,2	0,8
Какао с молоком	200/15	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
Итого				**15,01**	**21,08**	**79,85**	**681,45**	**0,18**	**1,00**	**0,17**	**1,68**	**240,54**	**227,57**	**39,03**	**2,86**
Обед															
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,23	4,6	28	36	19	1
Суп крестьянский с курой и сметаной	250/10/10	2008	94	14,3	15,03	22,4	257	0,09	10	0,18	2,4	34	68	20	0,9
Биточки рыбные	100	2008	239	28,6	18,6	15	226	0,1	0	0,09	2,8	53	182	20	1,6
Картофельное пюре	200	2008	335	4,1	9,2	37,07	288,4	0,19	0,67	0,053	0,267	62,67	113,3	38,67	1,467
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116	0,03	16,8	0	0,1	16	26	8	0,6
Яблоко	200	к/к	к/к	1,2	1,2	34	111,3	0,09	30	150	9,1	68	33	17,1	1,1
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,96	0,66	29,04	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого				**55,83**	**55,19**	**187,30**	**1332,70**	**0,60**	**72,47**	**150,54**	**20,00**	**281,37**	**548,00**	**147,67**	**9,13**
Ужин															
Огурец соленый	20	к/к	к/к	0,018	0	0,30	2,76	0	1,08	0	0	4,86	5,04	0,12	0
Жаркое по-домашнему	300	2008	258	18,48	23,8	31,57	353,14	0,09	4,29	0,09	1,89	18	162,9	30,86	2,57
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Вафли с начинкой	30	к/к	к/к	2,25	2,94	28,32	135,1	0,024	0	3,3	1,05	8,7	27	6	6,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,64	0,44	19,36	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**23,19**	**27,28**	**95,01**	**634,33**	**0,15**	**5,37**	**3,39**	**3,30**	**45,76**	**245,34**	**50,98**	**11,11**
Итого за день				**94,03**	**103,55**	**362,16**	**2648,48**	**0,92**	**78,84**	**154,10**	**24,97**	**577,67**	**1020,91**	**237,68**	**23,09**

Двадцатитрехдневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
5 день															
Завтрак															
Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	2008	184	4,4	9,2	36,7	223,7	0,04	1	0,01	0,7	95	116	27	1
Яйцо вареное	40	2008	313	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
Бутерброд с джемом и маслом сл.	20/20/5	2008	2	1,3	3,6	27	236	0,078	0	0	8,2	8	5	14	0,3
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,06	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с молоком	200	2002	297	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	67	45	7	0,1
Итого:				**15,46**	**21,10**	**105,72**	**724,36**	**0,23**	**2,00**	**0,15**	**9,62**	**201,20**	**277,80**	**66,20**	**3,20**
Обед															
Салат "Столичный" из разных овощей с маслом растительным	100	2008	10	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	46	20	0,9
Щи из свежей капусты с говядиной тушеной и сметаной	250/5/10	2008	84	13,1	5,6	10,9	178,6	0,06	12	0,21	0,2	44	53	22	0,8
Гуляш из говядины	50/50	2008	259	15,7	13,9	13,1	229	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	222	4,8	6,13	24,27	224,67	0,04	0	4	0,4	14,67	104	14,67	0,8
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	7	0	0,1	5	40	2	0,4
Апельсин	200	к/к	к/к	1,8	1,4	16,2	72	0,12	180	24	0,6	102	0,9	39	0,9
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,36	0,66	22,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**44,83**	**40,29**	**144,30**	**1215,27**	**0,44**	**208,00**	**28,67**	**9,65**	**220,37**	**523,60**	**142,57**	**8,26**
Ужин															
Салат из свеклы с маслом растительным	50	к/к	к/к	0,408	3,02	2,38	38,34	0,01	2,7	0,05	1,35	11,09	11,90	6,01	0,28
Оладьи из печени с соусом сметанным	100/50	2008	290/375	19,6	22,5	12,4	345	0,28	3,4	39,8	5,8	12	310	10	0,8
Пюре картофельное	200	2008	335	4,88	8,44	26,9	188	0,18	6,63	5	4,4	89,51	103,05	14,3	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,36	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого:				**27,33**	**34,50**	**76,44**	**724,67**	**0,51**	**12,75**	**44,80**	**11,91**	**126,80**	**475,35**	**44,31**	**4,12**
Итого за день				**87,62**	**95,89**	**326,46**	**2664,30**	**1,18**	**222,75**	**73,62**	**30,56**	**548,37**	**1276,75**	**253,08**	**15,58**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
6 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,47	9,39	40,34	280	0,19	1,32	0,05	0,13	132,26	202,15	54,23	2,65
Бутерброд с сыром	30/30	2008	3	16	6	28	242	0,04	0	74	0,8	414	364	40	2
Чаёк обогащенный	40	к/к	к/к	7,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	200/15	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	10,1	3,7	67	45	7	1
Итого:				**29,13**	**17,09**	**110,06**	**723,66**	**0,316**	**2,32**	**84,15**	**5,15**	**622,46**	**646,15**	**114,43**	**6,45**
Обед															
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	125	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
Суп гороховый с гренками	250/10	2008	99	16,4	4,5	38,6	187	0,16	6	0,21	0,3	30	139	38	1,9
Плов из куры	300	2008	233	26,2	34,8	11,4	479	0	0	0,08	3,2	22	178	8	0,6
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	0,02	23	0,01	0,3	21	23	16	0,7
Яблоки	200	к/к	к/к	1,2	1,2	34	111,3	0,09	30	150	9,1	68	33	17,1	1,1
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**51,53**	**51,66**	**169,43**	**1236,30**	**0,40**	**74,00**	**150,55**	**18,63**	**219,70**	**484,70**	**123,00**	**7,76**
Ужин															
Помидор свежий	20	к/к	к/к	0,12	0,04	0,84	4	0,012	5,25	0,27	0,08	2,7	5,2	4	0,18
Сосиски отварные с томатным соусом	75/30	2008	234	8,4	18,3	0,3	199,5	0,15	0	0	0,15	13,5	60,75	7,5	0,75
Картофель отварной	200	2008	333	2,9	4,7	43,5	182,3	0,15	3,6	0,04	0,2	21	79	30	1,3
Пряник печатный с повидлом	75	2008	451	3,4	3,1	56,6	188	0,06	10	0,03	0,3	13	7	33	0
Молоко	200	к/к	к/к	6,1	5,3	10,1	113	0,09	3	0,02	0	352	189	19	1,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	93,32	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**23,16**	**31,88**	**111,10**	**780,13**	**0,49**	**21,85**	**0,36**	**1,29**	**411,40**	**383,35**	**103,50**	**4,57**
Итого за день				**103,82**	**100,63**	**390,59**	**2740,09**	**1,21**	**98,17**	**235,06**	**25,07**	**1253,56**	**1524,20**	**340,93**	**18,78**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры для технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
7 день															
Завтрак															
Овсяг с мясными продуктами (сосисками)	105	2008	214	16,15	16,85	2,55	333	9	0	27	49	178	196,5	18,5	0,5
Батон обогащенный	80	к/к	к/к	6,32	0,8	38,64	189,33	0,133	0	0	1,04	18,4	69,6	36,4	1,6
Йогурт 0,125 в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	к/к	3,9	6,5	8,24	97,6	0,05	2	65	0,11	156	0,7	18,2	0,09
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2008	1	1,2	8,8	7,7	115	0,022	0	0,07	0,43	4,2	12,6	2,5	0,23
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1
Итого:				**27,87**	**32,95**	**70,33**	**796,93**	**9,21**	**5,00**	**92,07**	**50,58**	**364,60**	**199,40**	**70,60**	**3,42**
Обед															
Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	100	2008	48	4,7	19,5	7	234	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	2008	97	8,3	10,9	25,6	188,3	0,11	8	2	6	40,7	114,8	19,1	0,8
Шницель из говядины с томатным соусом	100/50	2008	234	1,5	18,7	0,45	281	0,25	0,06	0	2,2	19,3	84	10,8	1,01
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	61,73	254,7	0,08	0	0,04	1,07	14,66	48	9,33	1,07
Кисель плодово-ягодный	200	2008	431	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,10	0,09	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**27,66**	**56,56**	**166,81**	**1272,00**	**0,58**	**16,06**	**2,09**	**17,00**	**268,36**	**455,10**	**90,13**	**7,44**
Ужин															
Огурец свежий	15	к/к	к/к	0,105	0,015	0	1,65	0,006	1,05	0,001	0,015	2,55	4,5	2,1	0,075
Биточек куриный с соусом сметанным	80/50	2008	114	17,21	12,875	14,875	296	0,088	14	0,125	3,15	71,75	143,5	33,25	1,8
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,33	24,27	234,67	0,04	0	4	0,4	14,67	104	14,67	0,8
Булочка "Витаминка"	50	2008	471	3,6	3	47,2	252	0,07	5,3	0,03	0,5	9	32	5,5	0,4
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**28,16**	**22,11**	**121,11**	**937,65**	**0,24**	**20,35**	**4,14**	**4,43**	**112,17**	**334,40**	**69,52**	**5,32**
Итого за день				**83,69**	**111,52**	**358,25**	**2956,58**	**10,03**	**41,41**	**98,31**	**72,01**	**745,13**	**988,90**	**230,25**	**16,18**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2026 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
5 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	31,99	263	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,13	70,1	2,63
Бутерброд с сыром	30/40	2008	3	16	6	28	242	0,04	0	74	0,8	414	364	40	2
Батон обогащенный	40	б/к	б/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	10	0	121	90	14	1
Итого:				**30,26**	**19,35**	**106,11**	**733,66**	**0,32**	**2,32**	**84,05**	**1,58**	**688,36**	**718,93**	**137,30**	**6,45**
Обед															
Салат картофельный с сельдью	100	2008	45	4,7	10,1	9,6	184	0,01	12	8	57	35	89	11	1,1
Суп фасолевый с говядиной тушеной	250/10	2008	99	6,4	14,5	18,6	181	0,16	0,6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
Курица, тушеная в сметанном соусе	80/30	2008	312	21,21	25,88	1,96	338,11	0,11	2,3	0,054	3,22	29,17	190,02	23,03	1,57
Рис отварной	200	2008	325	4,08	8,44	43,8	271	0,02	0	0,07	0,44	4	81,3	25,3	0,78
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103	0,01	29	163	0	13	30	5	1
Булка	200	б/к	б/к	3	0,4	43,6	180	0,12	30	60	1,2	24	84	126	1,8
Батон обогащенный	30	б/к	б/к	2,37	0,3	14,49	70,995	0,00,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	б/к	б/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**47,12**	**60,58**	**184,09**	**1368,11**	**0,49**	**64,90**	**235,33**	**63,09**	**175,87**	**703,02**	**253,25**	**10,61**
Ужин															
Котлета рыбная с соусом томатным	75/30	2008	239	9,75	9,43	11,25	169,5	0,075	0	0,043	1,95	39	136,5	15	1,2
Картофельное пюре	200	2008	335	4,1	7,2	47,07	288	0,187	0,67	0,053	0,267	62,67	113,3	38,67	1,467
Кержак молочный	75	2008	483	4,4	2,4	45,8	279	0,07	0	0,8	6,1	17	60	8	0,5
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	б/к	б/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**20,69**	**19,59**	**138,88**	**889,83**	**0,37**	**0,67**	**0,70**	**8,68**	**132,87**	**340,20**	**73,67**	**5,41**
Итого за день				**98,07**	**99,52**	**431,08**	**2991,60**	**1,18**	**67,89**	**320,08**	**73,35**	**997,10**	**1762,15**	**464,22**	**22,47**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				г	г	г	ккал								
9 день															
Завтрак															
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	2008	224	17,3	16,8	32,3	384	0,013	0	14	1,44	362	384	24	0,7
Бутерброд с сыром	30/40	2008	3	16	6	28	243	0,04	0	74	0,8	414	364	40	2
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	10	0	67	45	7	1
Итого:				**37,96**	**24,50**	**102,02**	**827,66**	**0,14**	**1,00**	**98,00**	**2,76**	**852,20**	**827,80**	**84,20**	**4,50**
Обед															
Салат "Степной" из разных овощей с маслом	100	2008	20	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	26	46	20	0,9
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2008	76	3,2	5,6	12,1	172	0,05	4,5	0,22	0,2	52	58	25	1,1
Котлеты особые со сметанным соусом	100/50	2008	273/271	20,38	19,46	17,02	288	0,07	0	0	30,1	79,85	124	10,7	1,83
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	30,27	274,67	0,04	0	4	4	14,67	184	14,6	0,8
Напиток лимонный	200	2008	496	0,1	0,1	27,9	113	0,01	12	0	0,1	5	8	2	0,4
Яблоко	200	к/к	к/к	1,2	1,2	34	111,3	0,09	30	150	9,1	68	33	17,1	1,1
Батон обогащенный	50	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшичный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	13	1,86
Итого:				**39,01**	**43,65**	**193,22**	**1304,97**	**0,43**	**54,30**	**154,67**	**49,03**	**268,22**	**542,70**	**114,30**	**8,79**
Ужин															
Биточек куриный с соусом сметанным	80/30	2008	314	17,21	12,43	14,88	206	0,088	14	0,123	3,15	71,75	143,5	33,25	1,8
Рис отварной	200	2008	325	4,88	8,44	41,8	271	0,03	0	0,07	0,44	4	81,3	25,3	0,78
Хлеб ржано-пшичный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Пирожок печеный с яблоком	100	2008	451	3,6	5,16	61	313	0,1	16,8	5,8	8	81,6	71,6	23	0
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	3	5	60	2	0,4
Итого:				**30,03**	**26,57**	**167,34**	**996,33**	**0,26**	**32,60**	**5,99**	**12,95**	**171,55**	**418,80**	**95,55**	**4,22**
Итого за день				**107,00**	**94,72**	**462,58**	**3128,96**	**0,83**	**87,90**	**258,66**	**64,74**	**1283,97**	**1789,30**	**294,05**	**17,51**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ "Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
10 день															
Завтрак															
Макароны запеченные с сыром	200	2008	211	8,33	13,88	31,88	396,3	0,06	0	0,12	0,94	108,24	96,47	10,58	0,94
Бутерброд с колбасой н/к	30/40	2008	5	8,2	14	14,6	236	0,078	0	0	0,82	18,6	88,6	12,8	1,16
Батон обогащенный	40	н/к	н/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,32	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	80	5	1
Итого				**20,01**	**28,38**	**81**	**788,96**	**0,204**	**3**	**0,12**	**2,28**	**148,04**	**299,67**	**41,58**	**3,9**
Обед															
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
Щи из квашеной капусты с курой и сметаной	250/10/10	2008	88	13,2	5,7	7,4	212,4	0,05	13	0,21	0,2	46	49	21	0,7
Гуляш из говядины	100	2008	259	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	7
Картофель отварной	200	2008	335	2,9	4,7	23,3	148	0,15	23	0,04	0,2	21	79	30	1,2
Апельсин	200	н/к	н/к	1,8	1,4	16,2	72	0,12	180	24	0,6	102	0,9	39	0,9
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116	0,03	12,3	0	0,1	16	26	8	0,6
Батон обогащенный	30	н/к	н/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	н/к	н/к	3,96	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого				**41,33**	**38,86**	**129,03**	**1100,395**	**0,52**	**242,3**	**24,51**	**8,83**	**257,7**	**430,6**	**161,9**	**8,86**
Ужин															
Помидор свежий	15	н/к	н/к	0,09	0,03	0,63	3	0,009	3,73	0,18	0,06	2,1	3,9	3	0,135
Печень по-строгановски	75/75	2008	250	13,4	9,0	3,9	169	0,19	13	5,58	3,2	14	231	55	5
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	30,27	274,67	0,04	0	40	4	14,67	104	18,6	0,8
Запеканка с творогом	75	2008	453	6	2,1	41,8	315	0,07	12	1,5	8	178	87	16	0
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	н/к	н/к	2,24	0,44	19,76	97,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**26,73**	**18,40**	**113,36**	**909,00**	**0,35**	**28,75**	**47,06**	**15,62**	**222,97**	**476,30**	**66,60**	**8,18**
Итого за день				**87,97**	**85,64**	**323,39**	**2798,36**	**1,07**	**274,05**	**71,69**	**26,73**	**620,71**	**1206,57**	**270,08**	**20,94**

Двенадцатиразовое цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			Всего	Всего	Всего	ккал								
11 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,47	9,59	40,34	289,1	0,19	1,32	0,03	0,13	132,26	202,33	54,23	2,63
Яйцо вареное	1/40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
Бутерброд с ветчиной и маслом сл.	20/20/5	2008	2	1,3	5,6	27	236	0,078	0	0	8,2	8	5	14	0,3
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кофе с молоком	200	2008	432	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	0,8
Итого:				**20,93**	**22,49**	**111,76**	**816,76**	**0,40**	**2,32**	**0,16**	**9,05**	**292,46**	**409,15**	**100,43**	**5,55**
Обед															
Салат "Сельский"	100	2008	50	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48	56	28	1,9
Суп с вермишелью и картофелем с курицей	250/20	2008	101	4,9	5,7	19	174	0,05	6	2,1	3	72	54	21	0,7
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/30	2008	314/368	14,72	19,48	0,33	242,1	0,1	2,52	4,6	0,39	26,24	144,93	12,7	0,7
Овощи тушеные	200	2008	338	4,55	7,6	18,67	163,33	0,12	25,3	0,95	0,4	85,33	106,67	40	1,667
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	0,02	14	0,01	0,5	21	21	16	0,7
Яблоки	200	к/к	к/к	1,2	1,2	34	111,3	0,09	30	150	9,1	68	33	17,1	1,1
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**39,69**	**45,14**	**163,03**	**1218,725**	**0,52**	**85,22**	**157,687**	**18,11**	**341,27**	**507,3**	**159,7**	**9,027**
Ужин															
Огурец свежий	15	к/к	к/к	0,105	0,015	0	1,65	0,01	0,93	0,00	0,02	2,55	4,5	2,1	0,075
Тефтели из говядины (2-й вариант) с соусом томатным со сметаной	100/50	2008	284	10,8	10,3	6,7	216	0,09	4,6	0	4	18	166	19,1	1,3
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	31,73	234,7	0,08	0	7	10,7	34,66	93	9,33	1,07
Печенье обогащенное	30	к/к	к/к	2,2	1,9	20,3	113,3	0,024	0	3,3	1,65	18	54	1,2	0,12
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	35	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,36	93,33	0,04	0	0	0,36	8,2	42,4	10	1,24
Итого:				**22,88**	**19,16**	**113,49**	**741,18**	**0,24**	**5,13**	**10,30**	**16,13**	**87,41**	**367,90**	**45,93**	**4,81**
Итого за день				**83,50**	**86,79**	**388,28**	**2776,67**	**1,16**	**92,67**	**168,15**	**43,30**	**721,14**	**1284,35**	**306,06**	**19,38**

Двадцатитрехдневное письменное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
12 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	4,4	6,2	28,7	193	0,04	1	10,6	7	199	116	17	0,2
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	30/30/10	2008	2	2,4	9,6	44	264	0,04	16	0,06	0,8	16	156	10	0,6
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,08	0,4	19,4	94,6	0,28	0	0	0,8	6,5	28,6	8,4	0,4
Кофейный напиток с молоком	200	2008	432	1,3	1,3	22,4	107	0,02	1	10	0	67	45	7	1
Итого:				**11,36**	**16,50**	**115,50**	**658,60**	**0,36**	**18,00**	**20,66**	**8,40**	**288,50**	**315,60**	**42,40**	**2,20**
Обед															
Винегрет овощной с сельдью	100/30	2008	52	6,7	10,1	6,6	153	0,02	15	9,5	4,6	98	86	27	1
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250/10	2008	99	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	2,1	3	150	139	28	0,9
Биточек из говядины с соусом молочным	80/20	2008	272	12,38	13,46	11,02	228	0,07	0	0	3,01	9,85	124	19,7	1,83
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	123	4,8	6,13	30,27	274,67	0,04	0	4	4	14,67	104	18,6	0,8
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
Банан	200	к/к	к/к	3	0,4	43,6	180	0,12	20	60	1,2	24	84	126	1,8
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,01	0,09	0	0	0,99	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшичный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**39,21**	**35,55**	**179,92**	**1292,67**	**0,53**	**64,00**	**75,60**	**16,84**	**325,22**	**631,70**	**247,20**	**8,79**
Ужин															
Огурец соленый	20	к/к	к/к	0,018	0	0,36	2,76	0	1,08	0	0	4,86	5,04	0,12	0
Рыба жареная под маринадом	100/100	2008	233	24,2	23,8	8,4	276	0	0	8	32	102	174	8	0,6
Картофель отварной	200	2008	333	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	4	2	21	79	30	1,2
Сок фруктовый в ассортименте	200	к/к	к/к	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	80	4	0,8
Булочка творожная	50	2008	479	8,1	5	29,5	169,5	0,14	0	8	1	78	64	11	0,4
Хлеб ржано-пшичный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,36	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**37,66**	**35,04**	**96,52**	**749,39**	**0,33**	**22,08**	**20,00**	**35,36**	**220,06**	**444,44**	**63,12**	**4,24**
Итого за день				**88,23**	**87,09**	**391,94**	**2700,66**	**1,22**	**104,08**	**116,26**	**60,60**	**833,78**	**1391,74**	**352,72**	**15,33**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
13 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	33,99	263	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,13	70,1	2,63
Бутерброд с колбасой п/к	30/40	2008	3	8,2	14	14,6	236	0,078	0	0	0,82	14,6	88,4	12,8	1,16
Батон обогащенный	40	н/к	н/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	200/15	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	67	45	7	1
Итого:				**21,06**	**26,15**	**90,31**	**700,66**	**0,334**	**2,32**	**0,06**	**1,6**	**234,96**	**398,33**	**103,1**	**5,61**
Обед															
Салат витаминный до 01.03, с 01.04 Салат из огурца и помидор с зел.	100	2008	40	1,2	5,2	9,3	90	0,07	27	30	2,3	79	28	15	0,7
Суп крестьянский с курой и сметаной	250/10/10	2008	94	13,3	9,03	18,4	178,3	0,06	10	0,18	2,4	34	68	20	0,9
Азу из говядины	200/50	2008	314	13,2	12,4	18,9	296	0,088	14	12,3	31,5	101,75	143,5	30,25	1,8
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	26	0	0,1	3	8	2	0,4
Арбузы	200	н/к	н/к	1,8	1,4	16,2	75	0,12	180	24	0,6	102	0,9	39	0,9
Батон обогащенный	30	н/к	н/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	н/к	н/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**35,34**	**29,12**	**131,01**	**966,30**	**0,41**	**257,00**	**46,48**	**37,83**	**342,45**	**338,10**	**131,15**	**7,16**
Ужин															
Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/30	2008	243	13,5	14,7	0,45	201	0,25	0,06	0	2,2	49,3	84	10,8	1,01
Рис отварной	200	2008	325	4,58	8,4	41,8	241	0,05	0	7	0,44	4	81,3	19,3	0,6
Пирожок печеный с капустой	100	2008	451	3,4	3,1	36,6	188	0,06	10	3	3	83	70	13	0
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	16,4	108	0,01	17	0	1	5	80	2	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	н/к	н/к	2,24	0,44	19,36	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**24,12**	**26,78**	**117,01**	**891,33**	**0,38**	**27,06**	**10,00**	**9,00**	**150,50**	**357,70**	**51,10**	**3,25**
Итого за день				**80,52**	**82,05**	**338,33**	**2552,29**	**1,12**	**286,38**	**76,54**	**48,43**	**727,91**	**1094,13**	**285,35**	**16,02**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
14 день															
Завтрак															
Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	2008	184	4,4	8,2	29,7	256,3	0,04	1	0,04	0,7	95	116	27	1
Бутерброд с сыром	30/40	2008	3	16	6	28	242	0,04	0	74	0,8	414	364	40	2
Батон обогащенный	40	б/к	б/к	3,16	0,4	19,32	94,60	0,066	0	0	0,52	9,2	34,5	13,2	0,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,09	1	0,01	0	121	90	14	0,8
Итого:				**26,46**	**17,10**	**101,82**	**726,96**	**0,19**	**2,00**	**74,05**	**2,02**	**639,20**	**604,80**	**94,20**	**4,60**
Обед															
Салат из соленых огурцов с маслом растительным	100	2008	20	2,7	5,1	2,0	67	0,02	6	0	2,3	23	28	13	0,7
Суп картофельный с рыбой	250/15	2008	98	8,3	12,9	19,0	178,3	0,11	8	0,2	0,6	30,7	134,4	29,1	1,2
Котлеты куриные с соусом сметанным	80/30	2008	314	27,21	21,43	14,86	256	0,088	4,6	0,123	3,15	71,75	143,5	22,25	1,8
Рис отварной	200	2008	325	4,88	2,44	33,8	231	0,02	0	0,7	4,4	4	81,3	15	0,3
Напиток яблочный	200	2008	438	0,2	0,2	27,9	115	0,01	11,3	0	0,1	7	4	4	1
Булочка	250	б/к	б/к	8,5	1,5	85	288	0,12	15,3	60	1,2	24	84	126	1,8
Батон обогащенный	80	б/к	б/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшичный обогащенный	60	б/к	б/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	13	1,86
Итого:				**53,52**	**44,53**	**195,91**	**1346,30**	**0,48**	**45,20**	**61,02**	**12,68**	**181,15**	**564,90**	**245,25**	**9,46**
Ужин															
Тефтели рыбные в соусе	80/30	2008	245	10,2	6,13	9,6	133,5	0,06	1,5	0	3,15	34,5	132	10,5	0,75
Картофель отварной	200	2008	333	2,9	8,7	23,5	178	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2
Оладьи с джемом	100/20	2008	444	3,24	10,7	34,8	227	0,26	2,88	0,12	6,62	181,44	104,8	26,08	0,5
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	115	0,08	3	2	0	232	109	19	1,4
Хлеб ржано-пшичный обогащенный	40	б/к	б/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**24,68**	**30,89**	**77,76**	**744,83**	**0,59**	**28,38**	**2,16**	**10,33**	**498,14**	**467,20**	**95,58**	**5,09**
Итого за день				**104,66**	**92,52**	**375,49**	**2818,09**	**1,25**	**75,58**	**137,23**	**25,03**	**1318,49**	**1636,90**	**435,03**	**19,15**

Двадцатитрехдневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
15 день															
Завтрак															
Омлет натуральный с маслом сливочным	110	2008	214	23,6	17,5	2	228	0,06	0	0,2	3,6	84	182	14	2
Бутерброд с колбасой п/к	30/40	2008	5	8,2	14	14,6	236	0,078	0	0	0,82	14,6	88,4	12,8	1,16
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,06	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	200/15	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	67	45	7	1
Итого:				**36,46**	**33,20**	**58,32**	**665,66**	**0,22**	**1,00**	**0,21**	**4,94**	**174,80**	**350,20**	**47,00**	**4,96**
Обед															
Салат из свеклы с маслом растительным	100	к/к	к/к	1,36	10,08	7,92	127,8	0,02	9	0,002	4,5	36,98	59,66	20,02	1,28
Суп гороховый с гренками	250/10	2008	99	6,4	4,5	38,6	189,6	0,16	6	0,21	0,3	50	139	38	1,9
Жаркое по-домашнему	300	2008	258	24,48	13,8	61,57	453,14	0,09	4,29	0,09	1,89	18	162,9	30,86	2,57
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116	0,01	18,6	0	0,1	16	26	8	0,6
Мандарин	150	к/к	к/к	1,2	0,3	11,1	49,5	0,12	180	24	0,6	102	0,9	39	0,9
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**39,67**	**29,74**	**191,42**	**1147,04**	**0,53**	**217,89**	**24,30**	**8,32**	**243,68**	**458,16**	**160,78**	**9,71**
Ужин															
Помидор свежий	15	к/к	к/к	0,09	0,03	0,63	3	0,009	3,75	0,18	0,06	2,1	3,9	3	0,135
Сосиски отварные	75	2008	254	8,4	18,3	3,1	199,5	0,15	0	0	0,15	13,5	60,75	7,5	0,75
Макаронные изделия отварные	200	2008	231	6,33	0,4	31,73	254,7	0,08	0	4	10,7	14,66	48	9,33	1,07
Булочка домашняя	1/50	2008	467	3,3	6,2	47,9	284	0,06	0	0,045	0,45	7,5	38	4,5	0,35
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**20,56**	**25,47**	**118,12**	**894,53**	**0,34**	**3,75**	**4,23**	**11,72**	**51,96**	**191,65**	**38,33**	**4,55**
Итого за день				**96,69**	**88,41**	**367,86**	**2707,23**	**1,09**	**222,64**	**28,73**	**24,98**	**470,44**	**999,41**	**246,11**	**19,22**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
16 день															
Завтрак															
Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	2008	184	6,4	6,4	31	201,2	0,11	1	0,04	0,8	105	163	33	2
Бутерброд с сыром	30/40	2008	3	16	6	29	242	0,04	0	74	0,8	414	364	40	2
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	59	5	1
Итого				**25,86**	**12,90**	**93,52**	**691,86**	**0,22**	**4,00**	**74,04**	**2,12**	**536,20**	**620,80**	**91,20**	**5,80**
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83	0,02	23	0,03	2,3	49	28	15	0,7
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2008	91	3	19,8	17,2	193	0,09	6	0,31	0,2	34	79	27	1
Курица тушеная в сметанном соусе	80/30	2008	312	21,71	25,88	1,96	288,11	0,11	2,3	0,054	3,22	29,17	190,02	23,05	1,37
Пюре картофельное	200	2008	335	4,88	8,44	16,9	188	0,18	8,65	5	0,44	102,51	111,05	18,33	0,5
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,2	0	21,7	105	0,01	19	0	0,1	8	5	1	0
Яблоко	200	к/к	к/к	1,2	1,2	34	111,3	0,09	30	150	9,1	68	33	17,1	1,1
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,06	0,05	0	0	0,39	6,9	25,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого				**38,32**	**52,38**	**147,59**	**1179,41**	**0,61**	**80,95**	**155,29**	**16,29**	**311,38**	**537,77**	**128,62**	**7,33**
Ужин															
Огурец свежий	20	к/к	к/к	0,14	0,02	0	2,2	0,008	0,7	0,001	0,002	3,4	6	2,8	0,1
Шницель рубленый из говядины с молочным соусом	75/20	2008	272	32,38	23,46	11,02	224	0,07	0	0	3,01	9,85	124	19,7	1,83
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	30,1	274,67	0,04	0	4	0,4	14,67	104	12,16	0,6
Печенье обогащенное	30	к/к	к/к	2,25	2,94	28,32	125,1	0,024	0	3,3	1,05	8,7	27	6	6,3
Сок фруктовый в ассортименте	200	к/к	к/к	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	80	4	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,6	19,8	99	0,04	0	0	0,22	8,05	37	8	1,08
Итого:				**33,07**	**33,25**	**104,41**	**788,97**	**0,18**	**0,70**	**7,30**	**4,68**	**49,67**	**378,00**	**52,86**	**10,71**
Итого за день				**97,25**	**98,53**	**345,52**	**2660,24**	**1,01**	**85,65**	**236,64**	**23,09**	**897,25**	**1536,57**	**272,68**	**23,84**

Двадцатитрехдневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептур и или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
17 день															
Завтрак															
Запеканка творожно-рисовая с молоком сгущенным	170/30	2008	195	10,22	13,68	53,57	369,4	0,072	0	0,115	1,44	57,6	162,72	34,56	1,44
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2008	1	1,2	8,6	7,7	115	0,022	0	0,072	0,43	4,2	12,6	2,5	0,23
Бекон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	200/15	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	67	45	7	1
Итого:				**16,00**	**23,98**	**102,99**	**686,06**	**0,18**	**1**	**0,197**	**2,39**	**138**	**255,12**	**57,26**	**3,47**
Обед															
Салат "Свекольный"	100	2008	50	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,05	4,8	88	56	28	1,9
Щи из свежей капусты с говядиной тушеной и сметаной	250/5/10	2008	84	13,1	5,6	8	268,7	0,06	2	0,21	0,2	44	53	22	0,8
Тефтели из говядины с соусом томатным	80/30	2008	283	21,57	19,52	8,58	242,8	0,052	1,3	0	4	10,4	100,1	13	1,3
Картофель отварной	200	2008	333	2,9	4,2	43,5	248	0,15	1,2	0,04	0,2	21	79	30	1,2
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	12	0	0,1	5	8	2	0,4
Банан	200	к/к	к/к	3	0,4	43,6	180	0,12	30	60	1,2	24	84	126	1,8
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**54,4**	**41,38**	**190,91**	**1447,495**	**0,532**	**53,5**	**60,28**	**11,43**	**173,1**	**469,8**	**245,9**	**9,86**
Ужин															
Печень тушеная в сметанном соусе	75/20	2008	261	21,4	23,44	10,05	182,6	0,28	7,9	8,3	4,22	40,25	366,42	24,2	7,96
Рис отварной	200	2008	325	4,88	8,44	43,8	271	0,02	0	0,07	0,44	4	81,3	25,3	0,78
Коржик молочный	75	2008	483	4,4	2,8	45,8	279	0,07	0	6	6,1	17	40	6	0,5
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103	0,01	20	16,2	0	13	30	3	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	3,3	0,6	19,8	99	0,04	0	0	0,22	8,05	37	8	1,08
Итого:				**34,68**	**35,18**	**143,85**	**934,60**	**0,42**	**27,90**	**31,07**	**10,98**	**82,30**	**554,72**	**66,50**	**11,32**
Итого за день				**105,16**	**100,54**	**437,75**	**3068,16**	**1,13**	**82,40**	**91,55**	**24,80**	**393,40**	**1279,64**	**369,66**	**24,65**

Двадцатитрехдневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
18 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	33,95	283	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	250,15	70,1	2,65
Бутерброд с колбасой в/к	30/40	2008	5	8,2	14	14,6	236	0,078	0	0	0,82	14,6	88,4	12,8	1,16
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	2,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Кваш с лимоном	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	0,8
Итого:				**22,46**	**27,35**	**92,71**	**747,66**	**0,35**	**2,32**	**0,06**	**1,60**	**288,96**	**463,33**	**110,10**	**5,41**
Обед															
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
Суп из овощей с фасолью и говядиной	250/15	2008	102	6,4	4,5	18,6	191,3	0,16	6	21	3	50	119	18	0,9
Рыба жареная	100	2008	233	16,2	14,8	4,4	216	0	0	0,08	3,2	22	174	8	0,6
Картофельное пюре	200	2008	335	4,1	7,1	27,07	188	0,187	6,7	0,033	0,267	62,67	113,3	38,67	1,467
Компот из яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	5	4	4	1
Апельсин	200	к/к	к/к	1,8	1,4	16,2	72	0,12	180	24	0,6	102	0,9	30	0,9
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,99	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,35	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**35,83**	**39,16**	**144,90**	**1116,30**	**0,61**	**209,67**	**45,38**	**12,70**	**302,37**	**536,90**	**151,57**	**8,33**
Ужин															
Огурец свежий	15	к/к	к/к	0,105	0,015	0	1,65	0,006	0,5	0,001	0,015	2,55	4,5	2,1	0,075
Гомадина, тушенная с капустой	200/50	2008	262	20,8	23,7	10,16	427,42	0,31	17	2	12,2	72,56	198,7	20,3	1,1
Творожок в ассорт	100	к/к	к/к	8,5	4,5	3,5	89	0,07	2	3,6	0,9	94	32	14	0,3
Сок фруктовый в ассортименте	200	к/к	к/к	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	80	8	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,56	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**31,85**	**28,76**	**48,42**	**671,40**	**0,23**	**19,53**	**5,60**	**13,48**	**183,33**	**357,60**	**50,40**	**3,52**
Итого за день				**90,14**	**95,27**	**286,03**	**2535,36**	**1,19**	**231,52**	**51,04**	**27,77**	**774,66**	**1337,83**	**312,07**	**17,25**

Двадцатитрехдневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
19 день															
Завтрак															
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	2008	226	30,4	10,2	30,3	368,3	0,042	0	0,2	34,4	202	110	14	0,3
Бутерброд с сыром	30/40	2008	3	16	6	28	242	0,04	0	74	0,8	414	564	40	2
Батон обогащенный	40	н/к	н/к	3,16	0,4	19,32	94,60	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого:				**49,76**	**16,70**	**92,62**	**764,96**	**0,12**	**0,00**	**74,20**	**35,72**	**690,20**	**516,80**	**71,20**	**4,10**
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,02	2,3	49	28	13	0,7
Суп картофельный с говядиной	250/5	2008	109	3,9	2,8	20	181,9	0,11	8	0,2	0,2	23	64	25	1
Котлета рыбная	100	2008	239	13	12,6	15	226	0,1	0	0,06	2,6	52	182	20	1,8
Овощи тушеные	200	2008	338	4,33	7,6	18,67	165,33	0,12	25,3	0,93	0,4	85,33	106,67	80	1,467
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Яблоко	200	н/к	н/к	1,2	1,2	34	111,5	0,08	30	150	9,1	68	33	17,1	1,1
Батон обогащенный	30	н/к	н/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	н/к	н/к	3,96	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	13	1,86
Итого:				**30,56**	**30,36**	**171,20**	**1109,53**	**0,57**	**90,30**	**151,25**	**16,13**	**319,03**	**526,37**	**158,00**	**9,03**
Ужин															
Котлета особая с соусом томатным	85/30	2008	273	12,75	17,325	16,325	290,25	0,158	0	0	3,15	10,5	134,75	21	1,75
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	6,33	0,4	31,73	254,7	0,08	0	4	10,7	14,66	48	9,33	1,07
Оладьи с джемом	100/20	2008	444	3,34	10,3	14,8	227	0,26	2,88	0,12	6,62	181,44	104,8	26,08	0,3
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,1	113	0,08	3	20	0	252	109	19	1,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	н/к	н/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,56	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**30,66**	**33,77**	**86,72**	**938,28**	**0,62**	**5,88**	**24,12**	**20,83**	**467,80**	**438,95**	**85,41**	**5,96**
Итого за день				**110,98**	**80,83**	**350,54**	**2812,77**	**1,31**	**96,18**	**249,57**	**72,68**	**1477,03**	**1482,12**	**314,61**	**19,09**

Двадцатитрехдневное пластичное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
20 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	42,6	361	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,13	70,1	2,65
Яйцо вареное	1/40	2008	211	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2008	1	1,2	8,6	7,7	115	0,022	0	0,072	0,45	4,2	12,6	2,5	0,23
Кофе с молоком	200	2008	431	2,9	2,3	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	0,8
Итого:				**17,40**	**26,15**	**75,40**	**675,00**	**0,26**	**2,32**	**0,23**	**0,89**	**291,36**	**409,73**	**91,60**	**4,68**
Обед															
Салат "Степной" из разных салатов с маслом растительным	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	46	20	0,9
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2008	76	3,2	5,6	12,1	172	0,05	11	0,22	0,2	32	58	25	1,3
Фрикадельки мясные в томатном соусе	80/50	2008	291	20,29	15,78	19,62	246,7	0,029	9	0	3,38	9,1	101,4	13	1,3
Рис отварной	200	2008	325	4,88	8,44	43,8	271	0,02	0	0,07	0,44	8	81,3	25,3	0,78
Пшенное печенье	200	2008	430	0,1	0,1	27,9	113	0,01	15	0	0,1	5	8	2	0,4
Банан	200	н/к	н/к	3	0,4	43,5	180	0,12	30	60	1,2	24	84	120	1,8
Батон обогащенный	30	н/к	н/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,03	0	0	0,30	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	н/к	н/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**41,30**	**39,48**	**198,95**	**1330,70**	**0,41**	**64,00**	**60,74**	**10,85**	**134,80**	**468,40**	**236,20**	**8,94**
Ужин															
Огурец соленый	15	н/к	н/к	0,105	0,015	0	1,65	0,006	0,53	0,001	0,015	2,55	4,5	2,1	0,075
Котлета рубленая из птицы	100	2008	314	25,74	15,99	12,13	237,6	0,11	0,74	0,049	3,33	26,9	91,71	24,05	1,69
Картофельное пюре	200	2008	335	4,1	17,2	45,07	188	0,187	6,67	0,053	0,267	62,67	113,3	38,67	1,467
Пирожное печеное с яблоками	100	2008	431	5,6	5,16	61	313	0,1	16,6	5,8	8	81,6	71,6	25	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	н/к	н/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Кисель плодово-ягодный	200	2008	417	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	1	5	80	2	0,4
Итого:				**37,89**	**36,91**	**166,88**	**966,58**	**0,45**	**26,54**	**5,90**	**12,97**	**187,92**	**403,51**	**101,82**	**4,87**
Итого за день				**96,59**	**102,54**	**441,23**	**2972,28**	**1,12**	**92,86**	**66,88**	**24,71**	**614,08**	**1281,64**	**429,62**	**18,49**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
21 день															
Завтрак															
Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	2008	184	6,4	6,4	38,6	287	0,11	1	0,04	0,8	105	163	33	2
Бутерброд с колбасой п/к	30/40	2008	5	10,2	14	14,6	236	0,078	0	0	0,82	14,6	88,4	12,5	1,16
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Чай с молоком	200	2002	297	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	67	45	7	0,1
Итого:				**21,26**	**22,10**	**94,92**	**724,66**	**0,27**	**2,00**	**0,05**	**2,14**	**195,80**	**331,20**	**66,00**	**4,06**
Обед															
Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	100	2008	48	4,7	19,5	7	224	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7
Суп крестьянский с курой и сметаной	250/10/10	2008	94	13,1	9,03	12,4	197	0,06	2,3	0,18	2,4	54	68	20	0,9
Жаркое по-домашнему	300	2008	258	10,48	33,8	41,53	383,14	0,09	4,29	0,09	1,89	18	162,9	30,86	2,57
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
Банан	250	к/к	к/к	4,5	1,5	63	288	0,13	25	60	1,2	34	84	126	1,8
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,68	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого:				**38,91**	**64,79**	**193,80**	**1408,14**	**0,41**	**50,59**	**60,32**	**13,22**	**272,70**	**520,60**	**228,76**	**9,43**
Ужин															
Помидор свежий	30	к/к	к/к	0,18	0,06	1,26	6	0,018	1,3	0,36	0,12	4,2	7,8	6	0,27
Котлета рубленая из птицы с рисом молочным	80/50	2008	314	15,79	15,7	13,15	257,6	0,11	0,74	4,9	3,33	66,9	91,71	14,3	0,69
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	223	4,8	6,15	30,3	224,67	0,04	0	4	0,4	14,67	104	12,36	0,8
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	28,32	125,1	0,024	0	3,3	1,05	8,7	27	6	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого:				**25,41**	**25,37**	**107,76**	**816,70**	**0,23**	**4,24**	**12,56**	**5,26**	**108,67**	**280,91**	**52,66**	**10,10**
Итого за день				**85,58**	**112,26**	**396,48**	**2949,50**	**0,91**	**56,83**	**72,93**	**20,62**	**577,17**	**1132,71**	**347,42**	**23,59**

Двадцатитрехдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологические нормативные документы (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
22 день															
Завтрак															
Омлет натуральный с маслом сливочным	110	2008	214	10,6	17,5	2	238	0,06	0	0,2	3,6	84	182	14	2
Бутерброд с сыром	30/40	2008	3	16	6	28	242	0,04	0	74	0,8	414	364	40	2
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	3,16	0,4	19,32	94,96	0,066	0	0	0,32	9,2	34,8	13,2	0,8
Йогурт 0,125 в индивидуальной упаковке	1/125	к/к	к/к	3,9	6,5	6,24	97,6	0,05	1,95	65	0,11	156	0,7	18,2	0,09
Кофейный напиток с молоком	200/15	2008	432	1,5	1,3	22,8	107	0,02	1	10,1	3,7	67	45	7	1
Итого				**35,16**	**31,70**	**77,96**	**779,36**	**0,24**	**2,95**	**149,30**	**8,73**	**730,20**	**626,50**	**92,40**	**5,89**
Обед															
Салат картофельный с сельдью	100	2008	42	4,7	10,1	9,6	184	0,01	12	8	57	39	89	13	1,1
Суп гороховый с гренками	250/10	2008	99	6,4	4,5	28,6	241	0,16	6	0,21	0,9	50	139	38	1,9
Солянка отварная	100	2008	254	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	9	0,2	18	81	10	1
Овощи тушеные	200	2008	338	4,33	7,6	18,67	165,33	0,12	25,3	0,93	0,4	85,33	106,67	40	1,467
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116	0,03	15	0	0,1	16	20	8	0,6
Яблоко	200	к/к	к/к	1,2	1,2	24	111,3	0,09	30	150	9,1	68	33	17,1	1,1
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	71,00	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,04	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого				**34,26**	**48,86**	**163,50**	**1294,63**	**0,72**	**88,30**	**159,16**	**68,03**	**293,03**	**564,37**	**151,00**	**9,63**
Ужин															
Огурец свежий	15	к/к	к/к	0,105	0,015	0	1,65	0,006	0,53	0,001	0,015	2,55	4,5	2,1	0,075
Котлета рыбная с соусом томатным	100/30	2008	239	13	13,6	15	226	0,1	0	6	6	52	168	17,4	0,6
Рис отварной	200	2008	325	4,88	8,44	43,8	271	0,02	0	0,07	0,44	4	81,3	25,3	0,78
Кормак молочный	75	2008	483	4,4	2,4	45,8	279	0,07	0	5,7	6,1	17	40	6	0,5
Чай с сахаром	200/15	2008	430	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого:				**24,83**	**27,00**	**139,36**	**930,98**	**0,24**	**0,53**	**11,77**	**12,92**	**89,75**	**278,20**	**64,80**	**4,20**
Итого за день				**94,25**	**107,56**	**380,82**	**3004,87**	**1,19**	**91,78**	**320,23**	**89,68**	**1112,98**	**1469,07**	**308,20**	**19,71**

Двадцатитрехдневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак, обед, ужин) для организации горячего питания студентов ГБПОУ Ленинградской области "Мичуринский многопрофильный техникум", проживающих в общежитии на 2025 г.

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
								мг				мг			
				Всего	Всего	Всего	Всего	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	г			г	г	г	ккал								
23 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,2	10,45	33,99	283	0,17	1,32	0,05	0,26	144,16	230,17	70,1	2,65
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2008	1	1,2	8,6	7,7	115	0,022	0	0,072	0,43	4,2	12,6	2,5	0,21
Батон обогащенный	40	к/к	к/к	1,16	0,4	19,32	94,66	0,066	0	0	0,52	9,2	24,8	13,2	0,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	0,8
Итого:				**20,56**	**26,55**	**86,11**	**689,66**	**0,328**	**2,32**	**0,232**	**1,41**	**300,56**	**444,53**	**104,8**	**5,46**
Обед															
Салат "Сельский" с маслом растительным	100	2008	50	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,8	48	56	28	1,9
Щи из квашеной капусты с курой и сметаной	250/10/10	2008	88	13,2	5,7	7,4	194	0,05	3	0,21	0,2	40	49	21	0,7
Оладьи из печени с соусом сметанным	100/50	2008	290/375	19,6	22,5	12,4	245	0,28	2,4	59,8	5,8	12	310	10	0,8
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	41,73	254,7	0,08	0	0,04	1,07	14,66	48	9,33	1,07
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Банан	200	к/к	к/к	3	0,4	43,6	180	0,12	30	60	1,2	24	84	126	1,8
Батон обогащенный	30	к/к	к/к	2,37	0,3	14,49	70,995	0,00,05	0	0	0,99	6,9	26,1	9,9	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	3,36	0,66	29,64	140	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Итого				**57,46**	**46,16**	**196,16**	**1499,70**	**0,64**	**43,40**	**100,09**	**14,50**	**186,36**	**659,70**	**235,23**	**9,43**
Ужин															
Гуляш из говядины	50/50	2008	259	25,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
Пюре картофельное	200	2008	335	4,88	8,44	26,9	188	0,18	6,65	4,5	4,4	89,51	103,05	14,3	0,7
Пирожок печеный с повидлом	75	2008	451	5,6	5,96	41	213	0,1	10,6	5	8	21,6	11,6	23	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	2,24	0,44	19,76	93,33	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Кисель плодово-ягодный	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	1	5	80	2	0,4
Итого:				**38,52**	**30,84**	**118,66**	**925,33**	**0,37**	**26,25**	**9,51**	**15,96**	**139,31**	**387,05**	**69,30**	**4,34**
Итого за день				**116,54**	**103,55**	**400,93**	**3114,69**	**1,34**	**71,97**	**109,83**	**31,87**	**626,23**	**1491,28**	**409,33**	**19,25**
Итого за все дни				**2200,07**	**2224,72**	**8714,97**	**64824,47**	**78,05**	**2677,05**	**3889,98**	**988,50**	**18818,82**	**30849,60**	**7420,85**	**455,33**
Итого за день средние				**95,66**	**96,73**	**378,91**	**2818,46**	**3,39**	**116,39**	**169,13**	**42,98**	**818,21**	**1341,29**	**322,65**	**19,80**

Для цикличного меню использованы блюда из следующих сборников:

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания. Под общей редакцией:В.Т. Лапшиной. Издательство "Хлебпрессинформ" 2002г.

2.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008 г. - 800 с.