

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель

  
Баскакова Е.Н.  
«    »      20     г.

Согласовано:

Председатель Краснодарского  
музыкального колледжа

  
М.А. Демидова

«    » 20     г.

## Примерное циклическое меню питания

обучающихся государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
Краснодарского края «Краснодарский музыкальный колледж им. Н.А. Римского-Корсакова»

(возрастная категория 15-18 лет) на осенне-зимний сезон

г. Краснодар, ул. Октябрьская №25 А

**Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Прием пищи: второй завтрак**

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.87	5.47	53.12	309.15	0.27				19.47	280.00	186.67	6.68	240
Котлета домашняя	100	12.60	10.88	10.80	189.76	0.06	0.16	16.00	0.30	35.20	76.80	20.80	1.76	271
Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65		2.74	16.15	28.62	13.30	0.48	20
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13	58
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>31.40</b>	<b>23.40</b>	<b>119.73</b>	<b>690.00</b>	<b>0.46</b>	<b>8.94</b>	<b>16.00</b>	<b>3.97</b>	<b>106.85</b>	<b>498.32</b>	<b>257.94</b>	<b>13.24</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

**Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше**

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Прием пищи: второй завтрак**

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Пюре картофельное(масло слив 82%)	200	4.10	3.10	25.50	146.30	1.54	5.00	44.20	0.20	51.00	102.60	35.60	1.14	128
Гуляш из говядины	100	11.83	11.50	3.75	165.83	0.08	4.67		0.58	19.25	57.92	17.58	1.92	260
Салат из капусты б/к	100		6.08	8.52	94.12	0.02	24.43		2.31	43.00	28.32	16.00	0.52	45
Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40	379
Яблоки свежие	100	0.50	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>25.76</b>	<b>24.61</b>	<b>118.45</b>	<b>700.00</b>	<b>1.79</b>	<b>43.07</b>	<b>44.20</b>	<b>4.17</b>	<b>304.62</b>	<b>418.79</b>	<b>130.16</b>	<b>9.82</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

**Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше**

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Прием пищи: второй завтрак**

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. Карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	280.15	0.03		36.00	0.80	3.48	82.00	25.34	0.70	304
Печень по-строгановски	100	22.80	10.20	9.40	219.40	0.32	14.00	950.00	1.50	18.00	424.00	22.00	9.20	255
Салат из моркови с яблоком	100	0.86	5.22	7.87	81.90	0.05	6.95		2.49	21.19	33.98	24.00	1.32	59
Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	58
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>34.81</b>	<b>23.61</b>	<b>119.76</b>	<b>600.00</b>	<b>0.50</b>	<b>21.22</b>	<b>986.00</b>	<b>5.72</b>	<b>76.97</b>	<b>651.81</b>	<b>107.97</b>	<b>15.54</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

**Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше**

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Прием пищи: второй завтрак**

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. Карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Макаронные отварные	200	6.80	10.00	38.00	269.20	0.08			2.60	16.00	46.00	10.00	1.00	309
Рыба(треска)тушеная в томате	120	18.20	4.40	2.25	121.40	0.12	1.80	22.20	2.22	43.20	265.40	42.80	0.82	229
Бананы	100	1.13	0.38	15.75	70.88	0.03	7.50		0.30	6.00	21.00	31.50	0.45	
Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00	382
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>35.64</b>	<b>16.41</b>	<b>126.13</b>	<b>650.00</b>	<b>0.35</b>	<b>10.63</b>	<b>22.20</b>	<b>6.05</b>	<b>219.23</b>	<b>533.21</b>	<b>134.76</b>	<b>6.46</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

**Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше**

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Прием пищи: второй завтрак**

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Капуста тушеная	200	5.80	16.00	44.28	344.32	0.08	43.20		2.20	151.60	119.00	57.20	4.60	139
Тефтели мясные паровые	100	8.67	9.33	13.83	174.00	0.07	2.00	29.17	0.50	40.17	204.58	27.25	3.75	278
Салат из свежих помидров и огурцов	100	0.94	6.15	3.47	72.96	0.05	15.65		3.04	16.37	30.02	16.18	0.70	24
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13	58
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>21.67</b>	<b>32.44</b>	<b>115.58</b>	<b>680.00</b>	<b>0.30</b>	<b>62.98</b>	<b>29.17</b>	<b>6.67</b>	<b>244.17</b>	<b>466.50</b>	<b>137.80</b>	<b>13.37</b>	

Примечание /использование йодированной соли.

*Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше*

*День: понедельник*

*Неделя: вторая*

*Прием пищи: второй завтрак*

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. Карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Котлеты рыбные(треска)	100	13.38	4.38	9.38	150.45	0.09	0.44	12.13	0.63	53.88	170.63	26.13	0.75	234
Картофель отварной	200	4.00	0.80	31.60	149.60	0.20	29.00		0.20	24.00	108.00	44.00	1.60	125
Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1.11	6.18	4.62	78.56	0.09	20.30		3.37	17.21	32.12	17.62	0.83	24
Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	389
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>25.22</b>	<b>12.52</b>	<b>109.93</b>	<b>710.00</b>	<b>0.50</b>	<b>53.74</b>	<b>12.13</b>	<b>5.33</b>	<b>129.79</b>	<b>414.45</b>	<b>120.65</b>	<b>8.17</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

*Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше*

*День: вторник*

*Неделя: вторая*

*Прием пищи: второй завтрак*

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. Карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Винегрет овощной	100	1.62	6.20	8.90	97.88	0.10	13.00		2.95	40.40	48.80	23.40	1.02	67
Жаркое по-домашнему	350	33.35	36.65	27.79	574.41	0.62	42.82		2.47	55.38	433.59	86.47	6.79	259
Бананы	100	1.13	0.38	15.75	70.88	0.03	7.50		0.30	6.00	21.00	31.50	0.45	
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13	58
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>42.36</b>	<b>44.19</b>	<b>106.44</b>	<b>650.00</b>	<b>0.85</b>	<b>65.45</b>	<b>0.00</b>	<b>6.65</b>	<b>137.81</b>	<b>616.29</b>	<b>178.54</b>	<b>12.58</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

*Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше*

*День: среда*

*Неделя: вторая*

*Прием пищи: второй завтрак*

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. Карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Сала из св.огурцов капусты перца	100	0.94	6.15	3.47	72.96	0.05	15.65		3.04	16.37	30.02	16.18	0.70	27
Пюре картофельное(масло слив 82%)	200	4.10	3.10	25.50	146.30	1.54	5.00	44.20	0.20	51.00	102.60	35.60	1.14	128
Шницель натуральный рубленый	120	26.00	26.00		248.00	0.05		24.00	0.20	48.00	172.00	24.00	2.40	267
Яблоки свежие	100	0.50	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	
Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00	382
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>41.05</b>	<b>37.18</b>	<b>106.45</b>	<b>700.00</b>	<b>1.78</b>	<b>29.48</b>	<b>68.20</b>	<b>4.52</b>	<b>281.40</b>	<b>513.68</b>	<b>132.99</b>	<b>10.08</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

*Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше*

*День: четверг*

*Неделя: вторая*

*Сезон: осенне-зимний*

*Прием пищи: второй завтрак*

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. Карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Тефтели мясные паровые	100	21.32	9.93	0.87	178.13	0.08	1.00	20.00	1.20	14.74	219.30	26.88	3.34	278
Каша пшеничная	200	5.60	6.80	33.20	295.20	0.16				28.00	112.00	42.00	0.14	171
Капуста квашеная	100	1.80	0.01	3.00	20.00	0.02	30.00			48.00	31.00	16.00	0.60	47
Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.28	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96	349
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>35.61</b>	<b>18.00</b>	<b>128.46</b>	<b>670.00</b>	<b>0.38</b>	<b>31.80</b>	<b>20.00</b>	<b>2.33</b>	<b>117.28</b>	<b>498.00</b>	<b>142.78</b>	<b>7.23</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

**Возрастная группа: учащиеся от 15 лет и старше**

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Прием пищи: второй завтрак**

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ технол. Карты
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Плов с курицей	280	38.22	11.34	46.48	440.44	0.11	3.30	0.11	0.11	28.00	327.60	151.20	2.80	265
Салат из моркови с яблоком	100	0.86	5.22	7.87	81.90	0.05	6.95		2.49	21.19	33.98	24.00	1.32	59
Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.11	25.56	2.00	382
Яблоки свежие	100	0.50	0.30	7.35	33.30	0.02	7.50		0.15	12.00	8.25	6.75	1.65	
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
Хлеб ржано- пшеничный	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.00	1.86	
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>49.09</b>	<b>18.49</b>	<b>131.83</b>	<b>620.00</b>	<b>0.30</b>	<b>19.08</b>	<b>0.11</b>	<b>3.68</b>	<b>215.22</b>	<b>570.64</b>	<b>232.41</b>	<b>9.96</b>	

Примечание/использование йодированной соли.

**Витаминизация третьих блюд производится ежедневно**

**Используемая литература:**

**Сборник рецептур :Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных  
УЧРЕЖДЕНИЯХ/Под руководством М.П.Могильного,В.А.Тутельн 2017г**

**В.Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
общеобразовательных учреждений;**

**Издательство "Хлебпродинформ", 2004 года**

**Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян,  
ООО "Дели принт", 2008 года.**

**Витаминизация ,соль йодированная**

Меню составил           Технолог Локтева И.В  
Руководитель           Баскакова.Е.Н.