



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
 ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИЛИАЛА КГБПОУ «ЗАРИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ» с. ЗАЛЕСОВО
 ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ, УЖИНЫ**

№ реце п туры	Наименовани е блюд	Выхо д	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В'	С	Амкг	Е	Са	Р	Mg	F
I НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак													
520	Каша рисовая молочная на сгущенном молоке	200	4,8	7	51,6	288	0,02	-	-	-	20	102	36	0,8
1185	Какао на сгущенном молоке	200	4,4	4,8	30	173,2	0,08	0,4	40	0,2	133,8	135	18,8	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		12,8	12,88	105,9 6	588	0,170	0,4	40	0,8	165,8	270	62,9	2,06
Итого: 18, 10 руб.														
	Обед													
262	Борщ с картофелем	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,00	0,50	0,00	43,00	98,00	30,00	1,30
795	Шницель рубленный	100	21,3	20,9	11,8	317,7	0,1	0,1	-	1,2	59,7	23,02	32,8	3,1
550	Горох	200	48,4	3,6	87,2	553,6	0,8	-	40	11,2	388,2	1396,3	265,8	32

	отварной													
1096	Кисель из концентратов с витаминами С	200	-	-	14	52,6	0,12	5,75	82,19	0,82	0,2	8,6	1,6	0,04
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		75,6	30,88	150,36	1156,7	1,14	12,85	122,69	13,82	503,1	1558,92	338,6	38,4

Итого: 39,91 руб.

	Ужин													
1287	Булочка домашняя	100	10,5	18,7	27	316,6	0,167	-	12,6	1,303	27,012	120,1	Е4,26	1,57
445	Рагу овощное	255	5,30	4,60	9,80	186	0,00	23,00	2,90	0,00	37,00	64,00	25,00	1,02
1167	Чай с витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		19,8	24,48	82,76	709,3	0,255	23,23	15,5	1,903	85,212	231,9	45,46	4,85

Итого: 22,25 руб.

Итого за день: 80,26 руб.

ВТОРНИК

	Завтрак													
520	Каша молочная манная на сгущённом молоке	200	5,8	5,7	19,5	590	0,00	1,3	0,04	0,40	155,00	127,00	20,00	0,30
1224	Кофейный напиток	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		11,2	8,08	58,06	790,8	0,07	1,30	0,04	1,00	289	280,0	46,4	1,56

Итого: 15,26 руб.

	Обед													
298	Рассольник	250	3,03	10,75	12,25	348	0,09	44,28	0,06	0,00	59,64	49,70	37,04	1,38

641	Рыба запечённая	100	16,6	11,3	10,6	207,8	0,02	12,1	70	3	29,8	164,4	35,00	1,00
903	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17,0	165,4	0,16	17,6	-	3	77,8	119,6	30,00	1,20
1167	Чай с сахаром и витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,60
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		27,83	32,43	85,81	928,4	0,151	74,21	70,06	11,6	188,44	381,5	118,24	5,84

Итого: 43,00 руб.

	Ужин													
130	Салат из овощей	100	1,4	10,0	6,2	120,0	0,06	16,2	0,1	42,0	68,0	22,0	11,0	1,0
888	Каша гречневая с маслом	200	7,6	5,7	38,46	222,0	0,20	-	6,0	5,4	18,9	184,27	114,97	4,27
1113	Компот из сухофруктов	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	22,00	-	-	-	9,75	8,0	3,0
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		18	16,78	87,62	464,8	0,27	22,00	6,0	6,0	30,9	227,02	246,34	7,93

Итого: 32,90 руб.

Итого за день: 91,16 руб.

СРЕДА

	Завтрак													
520	Каша молочная кукурузная на сгущённом молоке	200	5,8	5,7	51,2	280	0,02	-	-	-	20	102	36	0,8
1203	Чай на сгущённом молоке	200	2,7	2,9	15,7	102	-	-	-	-	112,0	110,0	16,0	0,56

	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		12,1	9,68	91,26	506,8	0,09	-	-	0,6	144	245	60,4	2,02
Итого: 17,06 руб.														
	Обед													
306	Суп гороховый	250	6,5	5,5	20,8	157,0	0,25	6,30	0,82	0,0	48,0	140	38,0	2,3
753	Печень по-строгановски	50/50	3	9,5	2,2	105,9	0,05	6,95	700	2,95	22,6	61,3	6,8	3,85
897	Рожки отварные	200	9,4	5,6	49,8	288,25	0,09	-	28,8	1,37	20,30	61,8	14,16	20,20
1096	Кисель из концентрата С	200	-	-	14	52,6	0,12	5,75	82,19	0,82	0,2	8,6	1,6	0,04
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		22,5	21,08	111,16	728,55	0,58	19,0	811,81	5,74	103,1	304,7	68,96	27,7
Итого: 44, 86 руб.														
	Ужин													
575	Яйцо варёное	1шт	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	-	0,14	-	22,0	26,0	5,0	1,0
960	Капуста тушёная	200	5,4	11,8	20,4	204,4	0,01	45,2	-	0,4	126,2	104	53,0	2
1167	Чай с сахаром и витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		14,5	17,58	66,66	474,6	0,128	45,43	0,14	1,0	169,4	237,8	8,4	0,66
Итого: 22,95 руб.														
Итого за день: 84, 87 руб.														
ЧЕТВЕРГ														
	Завтрак													
363	Суп на сгущённом молоке с вермишелью	250	3,8	5,6	16,5	129	0,04	0,90	0,425	-	27,0	35,50	9,50	0,40
1185	Какао на	200	4,4	4,8	30	173,2	0,08	0,4	40	0,2	133,8	135	18,8	0,6

585	Каша гречневая на сгущённом молоке	200	5,8	5,7	29,5	251	0,09	1,50	0,060	255,0	147,0	30,0	30,0	0,50
1203	Чай с витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,80	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		9,8	6,86	75,46	458	0,178	1,73	0,060	255,6	189,4	77,8	46,5	2,76
14, 20 руб.														
	Обед													
299	Суп овощной	250	35,7	12,3	7,8	182	0,27	3,3	-	-	-	-	6,8	1,10
	Рыба жаренная	100	16,6	11,3	10,6	207,6	0,2	12,1	70	3	29,8	164,4	35	1
537	Рис отварной	200	9,5	9,15	34,35	245,4	0,045	0,15	-	2,25	9	131,1	29,25	1,5
1113	Компот из сухофруктов	200	5,4	-	24,8	118	-	22,0	-	-	-	9,75	8,0	3,0
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		70,8	33,83	101,9 1	877,7	0,585	37,55	70	5,85	50,8	338,25	159,4 5	7,26
Итого: 42,55														
	Ужин													
130	Салат из свежей капусты	100	1,4	10	6,2	120	0,06	16,2	0,1	-	42,0	68,0	22	1,0
903	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17,0	165,4	0,16	17,6	-	3	77,8	119,6	30,0	1,20
1185	Какао на сгущённом молоке	200	4,4	4,8	30	173,2	0,08	0,4	40	0,2	133,8	135	18,8	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		13,6	25,08	77,56	583,4	0,37	34,2	40,1	3,8	265,60	355,6	79,2	3,46
Итого: 35,50														
Итого за день: 92, 25 руб.														

II НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак														
520	Каша кукурузная на сгущённом молоке	200	5,8	5,7	19,5	151	0,06	1,30	0,040	0,40	155,0	127,0	20,0	0,30
1221	Кофейный напиток	200	1,8	1,3	14,2	76	-	-	-	-	122,0	12,0	18,0	0,60
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		11,2	8,08	58,06	354,8	0,130	1,30	0,04	1,0	289	280	46,4	1,56
Итого: 16,17 руб.														
Обед														
297	Рассольник	250	3	4,5	18,0	423	1,10	7,80	0,83	-	33,0	20,80	33,0	1,30
715	Колбаса жаренная	100	30,0	42,0	0,30	240	0,30	-	-	-	7,94	154,0	26,0	3,18
537	Каша ячневая	200	5,2	6,35	32,6	216	0,06	-	-	-	54	164	26	0,9
1096	Кисель из консервантов с витамином С	200	-	-	14	52,6	0,12	5,75	82,19	0,82	0,2	8,6	1,6	0,04
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		41,8	53,93	89,26	1056,4	1,65	13,55	83,02	1,42	107,14	567,6	95,0	6,08
Итого: 54,75 руб.														
Ужин														
1287	Сдоба обыкновенная	100	10,5	18,7	27	316,6	0,167	-	12,6	1,303	27,012	120,0	4,26	1,57
	Капуста жаренная	200	5,40	15,8	20,4	204,4	0,010	45,2	-	0,4	126,20	104	53,0	2,0
1113	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,02	200	-	25,2	39,6	19,4	19,4	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		20,1	35,58	100,7	757,0	0,267	2450	12,6	27,50	204,81	276,4	85,06	4,83

					6			2		3	2			
Итого: 25, 05 руб.														
Итого за день: 95, 97 руб.														
ВТОРНИК														
	Завтрак													
364	Суп молочный с рисом	250	4,6	5,7	20	151	0,05	1,30	0,05	-	155	129,0	21,0	0,30
1185	Какао на сгущённом молоке	200	4,4	4,8	30	173,2	0,08	0,4	40	0,2	133,8	135	18,8	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		12,6	11,58	74,36	449	0,2	1,7	40,05	0,8	300,8	295,8	38,2	1,56
Итого: 15,70 руб.														
	Обед													
304	Суп картофельный с лапшой	250	2,9	4,9	15,3	115	0,06	1,5	0,94	-	18,0	45,0	14,0	0,70
786	Гуляш из говядины	100	12,45	11,0	3,85	165	0,05	3,8	-	0,45	11,3	128,2	19,15	1,65
888	Каша гречневая	200	5,4	3,3	25,65	148,05	0,15	-	4	3,4	12,6	122,85	76,65	2,83
1221	Кофейный напиток	200	1,8	1,3	14,2	76	-	-	-	-	122	120	18	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		22,55	20,5	59,0	502,05	0,26	5,3	4,94	3,85	163,9	416,05	127,8	5,8
Итого: 62,61 руб.														
	Ужин													
194	Салат из варёных овощей	100	2,06	12,08	20,36	196	0,04	13,58	-	-	57,96	66,96	28,88	1,9
	Запеканка картофельная с сыром	250	9,9	4,9	32,0	200	0,05	0,30	0,02	-	188,0	123,0	26,0	1,00
1167	Чай с	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6

	витамином С													
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		15,96	18,16	79,32	603,2	0,115	14,11	0,02	0,6	267,16	137,76	71,08	5,16
Итого: 26, 65 руб.														
Итого за день: 104, 96 руб.														
СРЕДА														
	Завтрак													
520	Каша рисовая на сгущённом молоке	200	4,8	7	51,6	288	0,02	-	-	-	20	102	36	0,8
1221	Кофейный напиток	200	1,8	1,3	14,2	76	-	-	-	-	122,0	120,0	18,0	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		9,2	9,38	90,16	488,8	0,09	-	-	0,6	154	255	62,4	2,06
Итого: 16,31 руб.														
	Обед													
262	Борщ	250	2,3	5,3	13,0	108	0,05	7,0	0,50	-	43,0	98,0	30,0	1,30
630	Рыба тушёная	100	28,8	7,4	17	245,4	0,2	18,4	1800	3,6	60	296,6	51,4	1,8
888	Каша перловая	200	6,0	10,2	42,8	287,8	0,053	-	-	0,72	30,23	207,6	26,92	1,16
1096	Кисель с витамином С	200	-	-	14	52,6	0,12	5,75	82,19	0,82	0,2	8,6	1,6	0,04
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		40,7	23,98	101,16	818,6	0,493	31,15	1883,4	5,74	134,43	643,8	118,32	4,96
Итого: 40,60 руб.														
	Ужин													
333	Рожки запечённые с яйцом	250	18,9	9,8	64,4	400,0	0,1	0,6	0,04	-	188,0	246,0	52,0	2,0
1185	Какао на сгущённом молоке	200	4,44	4,8	30	173,2	0,08	0,4	40	0,2	133,8	135	18,8	0,6
	Хлеб	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66

	йодированный													
	Итого		26,9	15,68	118,7 6	698,0	0,25	1,0	40,04	0,8	333,8	414	79,2	3,26
Итого: 18,00 руб.														
Итого за день: 74, 91 руб.														
ЧЕТВЕРГ														
	Завтрак													
363	Суп молочный на сгущённом молоке с вермишелью	250	3,8	5,6	16,5	129	0,04	0,90	0,425	-	27,0	35,5	9,50	0,4
1221	Кофейный напиток	200	1,8	1,3	14,2	76	-	-	-	-	122,0	120,0	18,0	0,60
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12,0	33	8,4	0,66
	Итого		9,2	7,98	55,06	329,8	0,11	0,90	0,45	0,6	161,0	188,5	35,9	1,66
Итого: 12,51 руб.														
	Обед													
299	Суп овощной	250	2,05	5,25	7,25	85	0,06	34,28	0,03	-	49,94	42,7	18,52	0,69
805	Тефтели мясные	100	20,93	22,44	17,38	350,91	0,059	13,86	253,6	1,47	48,18	210,56	42,33	3,31
555	Гороховое пюре	200	98,4	23,6	87,2	653,6	1,8	-	40	11,2	388,2	1396,3	265,8	32
1167	Чай с сахаром и витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		125,3 8	52,47	154,7 9	1296,71	2,007	48,37	293,6 3	13,27	507,52	1697,3 6	342,8 5	38,2 6
Итого: 41,20 руб.														
	Ужин													
917	Капуста тушёная	100	5,4	11,8	20,4	204,4	0,01	45,2	-	0,4	126,2	104	53	2
903	Картофельное пюре	100	2,1	4,6	9	82,7	0,08	9,1	-	1,5	37,0	59,0	15,0	0,6
1287	Булочка	100	10,5	18,7	27	316,6	0,167	-	12,6	1,303	27,012	120,1	Е 4,26	1,57

	домашняя													
1185	Какао на сгущённом молоке	200	4,4	4,8	30	173,2	0,08	0,4	40	0,2	133,8	135	18,8	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		26,0	40,98	110,76	901,7	0,9	54,6	52,6	4,003	236,012	451,1	99,46	5,43

Итого: 40,00 руб.

Итого за день: 93,71 руб.

ПЯТНИЦА

	Завтрак													
903	Вермишель отварная со сливочным маслом	200	9,0	0,6	24	137	0,07	-	-	-	10,0	26,0	24,0	0,20
1167	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,8	1,3	14,2	76	-	-	-	-	122,0	120,0	18,0	0,60
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		14,4	2,98	62,56	337,8	0,14	-	-	0,6	144	179	50,4	2,06

Итого: 17,40 руб.

	Обед													
282	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,25	7,25	185	0,06	34,28	0,06	-	49,94	42,7	18,52	0,69
754	Печень в сметанном соусе	100	3	9,5	2,2	105,9	0,05	6,95	700	2,95	22,6	61,3	6,8	3,85
800	Каша ячневая	200	3,15	4,35	22,95	144	0,06	-	-	-	36	111	18	0,6
1113	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,02	0,4	200	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		12,4	20,18	85,76	670,9	0,26	41,63	906	3,55	145,74	287	71,12	6,4

Итого: 37,01 руб.														
	Ужин													
1189	Пироги с картофелем	100	10,0	7,0	3,5	3,1	174	3,7	-	-	1,3	3,7	1,0	0,40
885	Каша ячневая	200	5,8	5,7	29,5	251	0,09	1,5	0,06	255,0	147,0	30,0	30,0	0,50
1167	Чай с витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12,0	33,0	8,4	0,66
	Итого		19,9	13,80 8	78,96	461,3	174,17 8	5,43	0,06	255,6	169,5	81,5	47,2	3,16
Итого: 14,20 руб.														
Итого за день: 68,61 руб.														

Средняя стоимость горячего питания в филиале техникума в рамках представленного циклического меню составляет 86 рублей 70 копеек в день, в том числе:

- для студентов из семей, признанных малоимущими и нуждающимися в государственной социальной помощи и иных видах социальной поддержки:

- 54 рубля дотация краевого бюджета
- 32,7 руб. родительская доля