

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
ГБПОУ "Чайковский медицинский колледж" 2022/2023 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины (мг)											N рецепту
			Б	Ж	У	а	б		На	К	Са	Мд	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С	

1 День. Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,57	4,09	3,33	48	2,94	136,75	31,29	18,8	30,98	0,81	0	0,03	0,05	0,37	19,79	0	
	Суп с изделиями макаронными и картофелем	300	4,86	10,95	17,28	185,7	0	0	20,07	18,33	101,04	2,43	0	0,03	0,03	3,36	3,69	0,15	111
	Пюре картофельное	210	4,2	8,4	27,3	199,5	0	0	45,89	14,76	107,42	1,35	0	0,21	0	0	13,53	0,32	312
	Тедтели 2-й вариант	120	10,91	15,27	13,09	228	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	279
	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	200	1,29	0,3	11	58,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,59	0	0
	Итого	1210	27,61	39,61	117,6	928,94	2,94	136,75	106,64	54,89	242,03	4,69	0	0,27	0,08	3,73	71	0,57	0
2 День. Неделя: первая. Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед	Салат из капусты с яблоком и морковью	100	0,69	4,09	6,59	66,83	30,07	254,97	18,17	11,18	17,86	0,56	0	0,01	0,01	0,37	9,1	0	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (копья)	300	5,4	12,39	10,14	201,48	0	0	57,27	42,21	170,79	6,15	0	0,09	0,21	1,5	12,69	0,3	2001
	Жаркое по домашнему из птицы	250	29,71	34,86	26,1	537,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,61	0	259
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,89	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	348
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	930	41,88	51,94	105,82	1087,5	30,07	254,97	75,44	53,39	188,65	6,71	0	0,1	0,22	1,87	35,6	0,3	0
3 День. Неделя: первая. Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,31	90,88	205,49	306,02	23,55	21,94	47,18	0,88	0	0,05	0,05	0,64	10,97	0	
	Суп гороховый с гречками	300	7,43	4,2	18,83	223,96	0	0	34,8	0	0	1,2	0	0,24	0,12	0	9,11	0	203
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,21	5,41	46,45	263,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлеты Московские	120	14,11	31,3	10,98	404,35	568,7	180	20,24	19,3	133,04	0	0	0	0	0	0,26	0	270
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,07	0,07	7,9	23,36	0	0	7,36	2,7	2,2	0,44	0,05	0,12	0,12	1,3	10,14	1,03	10107
	Хлеб ржаной	80	5,18	0,8	32	152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	1000	35,61	46,97	124,47	1157,96	774,19	486,02	85,95	43,94	182,42	2,52	0,05	0,41	0,29	1,94	30,48	1,03	0
4 День. Неделя: Первая. Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,79	24	0	0	14	20	26	0,89	0	0,05	0,03	0,5	25	0,69	1038
	Суп картофельный с рыбой	300	8,33	5,89	26,78	186,67	0	0	12,2	0	7,99	0	0,19	0,11	0	26,78	0	200	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	200	9,76	11,56	45,02	325,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,74	0	171	
	Упамя	120	18	7,2	4,8	165,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	260

УТВЕРЖДАЮ  
ДиректорКозлова Т.А.  
"10" 06 2022г.

Компот из изюма	200	0,25	0,05	15,42	64	0	0	0	13,77	5,75	14,57	0,36	0	0,01	0	0,05	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за: 4 День	1000	43,12	25,5	131,91	936,15				39,97	25,75	40,57	9,24		0,25	0,14	0,55	52,52	0,69
Итого за: 4 День	1000	43,12	25,5	131,91	936,15				39,97	25,75	40,57	9,24		0,25	0,14	0,55	52,52	0,69

5 День, Неделя: первая, Возрастная категория: 12-18л. (Прихождении)

Обед

Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,94	7,17	10,43	109,11	0	0	0	37,34	26,93	38,38	1,1	0	0,05	0,05	0,73	5,59	0
Суп "Полхов" со сметаной и яйцом	300	5	8,98	20,94	185,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,32	0
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	200	4,54	5,77	19,67	168,33	287,3	700,26	78,54	19,06	106,77	0,89	0,01	0,11	0,08	1,66	25,67	0,33	346
Фрикадельки из кур	120	15,62	21,67	61,09	292,36	296,73	146,18	56,73	16,71	98,18	0	0	0	0	0	2,31	0	297
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0	95
Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за: 5 День	1000	32,28	44,29	158,33	971,82	584,03	846,44	172,61	62,7	243,33	1,99	0,01	0,16	0,13	2,39	70,89	0,33	
Итого за: 5 День	1000	32,28	44,29	158,33	971,82	584,03	846,44	172,61	62,7	243,33	1,99	0,01	0,16	0,13	2,39	70,89	0,33	

6 День, Неделя: вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Прихождении)

Обед

Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100	0,81	7,07	2,75	77,61	0	0	0	19,75	12,76	36,36	0,56	0	0,03	0,03	0,28	31,07	0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	300	4,8	7,63	9,72	143,4	0	0	48,35	7,68	106,2	0,36	0,24	0,12	0	0	10,32	0	142
Плов из птицы	250	41,67	11,11	51,39	430,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,33	0	304
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0	95
Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Груша	200	0,67	0	21,52	90,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за: 6 День	1130	54,13	26,51	131,58	958,93			68,1	20,44	142,56	0,92	0,24	0,15	0,03	0,28	68,72		
Итого за: 6 День	1130	54,13	26,51	131,58	958,93			68,1	20,44	142,56	0,92	0,24	0,15	0,03	0,28	68,72		

7 День, Неделя: вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Прихождении)

Обед

Салат из отварной свеклы и яблоком с растительным маслом	100	1,12	7,11	7,26	98,26	0	0	28,09	16,3	31,15	1,27	0	0,01	0,02	0,18	6,82	0	
РАССОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ	300	4,44	6,96	11,76	142,08	0	0	46,68	14,7	114,11	0,24	0,02	0,12	0	0	5,76	0,12	92
Рис отварной	200	5,33	7,2	49,39	277,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	304
Рыба, приготовленная в томате с овощами	120	8,4	5,83	5,3	130,11	0	0	51,43	23,66	208,97	1,18	0,51	0,17	0	0	2,06	0,09	229
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410
Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за: 7 День	1000	25,07	27,7	119,31	857,12			135,59	57,66	356,82	2,79	0,53	0,3	0,02	0,18	15,04	0,31	
Итого за: 7 День	1000	25,07	27,7	119,31	857,12			135,59	57,66	356,82	2,79	0,53	0,3	0,02	0,18	15,04	0,31	

8 День, Неделя: вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Прихождении)

Обед

Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,94	7,17	10,43	109,11	0	0	37,34	26,93	38,38	1,1	0	0,05	0,05	0,73	5,59	0	103
Щи со сметаной	255	2,55	3,26	17,13	186,15	0	0	35,39	0	0	0,78	0	0,03	0,03	0	13,06	0	312
Пюре картофельное	210	4,2	8,4	27,3	199,5	0	0	45,89	14,76	107,42	1,35	0	0,21	0	0	13,53	0,32	255
Печень по-строгановски	80	13	14	5,9	200	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	255
Кисель из яблок	200	0,67	0,07	21,29	105,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за: 8 День	925	27,04	33,5	118,15	971,38			132,62	50,55	344,51	4,23	0,07	0,47	0,08	0,73	45,18	1,12	
Итого за: 8 День	925	27,04	33,5	118,15	971,38			132,62	50,55	344,51	4,23	0,07	0,47	0,08	0,73	45,18	1,12	

9 День, Неделя: вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Прихождении)

Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,92	4,13	11,15	89,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,9	0	6	
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	250	8,5	10,49	10,63	184,38	0	0	66,61	27,99	151,75	1,5	0,13	0,06	0	0	0	0	0	0	0	4,49	0,38	120	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,05	5,05	24,8	167,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Тертлеги 2-й вариант	120	10,91	15,27	13,09	228	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	279	
	Компот из изюма	200	0,25	0,05	15,42	64	0	0	13,77	5,75	14,57	0,36	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за: 9 День	Итого	950	32,31	35,59	111,19	903,62			80,38	33,74	166,32	1,86	0,13	0,07								7,39	0,38		
10 день, Неделя: Вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)		950	32,31	35,59	111,19	903,62			80,38	33,74	166,32	1,86	0,13	0,07								7,39	0,38		
Обед	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	100	1,01	13,11	3,6	138,38	0	0	15,42	15,69	21,13	0,74	0	0,05	0,05	0,52	60,29	2,71	1027						
	Суп картофельный с клецками	300	9	6,3	21	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,11	0	108					
	Капуста тушеная	200	5,74	3,98	18,93	137,89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	89,75	0	54					
	Котлеты рыбные	120	10,95	0,75	13,54	171	1209	157,5	42	6,4	127,5	0	0	0	0	0	0	1,5	0	234					
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,89	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	348					
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого	1000	32,78	24,74	120,06	878,96	1209	157,5	57,42	22,09	148,63	0,74	0,05	0,05	0,52	152,85	2,71								
Итого за: 10 День	Итого	1000	32,78	24,74	120,06	878,96	1209	157,5	57,42	22,09	148,63	0,74	0,05	0,05	0,52	152,85	2,71								
Итого за весь период		10145	351,83	356,35	1238,4	9652,38	2600,23	1880,68	954,72	425,15	2055,84	35,69	1,03	2,23	1,04	12,24	549,67	7,44							
Среднее значение за период		1014,5	35,18	35,63	123,84	965,24	260,02	188,07	95,47	42,52	205,58	3,57	0,1	0,22	0,1	1,22	54,97	0,74							