

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного автономного профессионального  
образовательного учреждения Чувашской Республики «Чебоксарский  
техникум технологий питания и коммерции» Министерства образования  
и Молодежной политики Чувашской Республики  
О.А. Хлебникова  
2021 г.



## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГАПОУ «ЧТТПК» Минобразования Чувашии

возраст с 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины, мг							Минеральные вещества, мг										
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg												
<b>Завтрак</b>													<b>Первый день (понедельник)</b>													
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10,28	13,44	46,20	406,8	62,28	0,24	1,09	1,8	291,84	2,41	300,98	72,5												
14	Масло сливочное	20	0,16	14,40	0,26	131,44	80,00			0,2	4,8	0,04	6,00													
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	16,00	100,60	20,00	0,04	1,30		158,67	0,13	90,00	14,00												
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,3	12,6												
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	47,00		0,028	10,0	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00												
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,55</b>	<b>31,81</b>	<b>115,73</b>	<b>896,26</b>	<b>162,28</b>	<b>0,40</b>	<b>12,39</b>	<b>2,65</b>	<b>492,01</b>	<b>5,77</b>	<b>486,28</b>	<b>108,1</b>												
<b>Обед</b>																										
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,22	7,87	39,9		0,05	4,37	2,49	21,19	1,06	44,50	24,00												
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	6,10	15,60	120,15		0,07	1,14	0,40	41,40	0,66	164,25	18,90												
288	Птица (курица) отварная	120	28,04	16,00	0,60	248,00	117,8	0,05	2,83	0,20	58,00	2,40	167,00	22,80												
316	Овощи припущенные	200	6,42	7,24	19,10	132,40	28,00	0,01	5,70	3,6	126,80	1,50	113,22	76,60												
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	25,10	119,2		0,01	1,83	0,18	8,20	0,28	6,42	3,60												
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,20	8,4												
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50												
	<b>Итого за обед</b>		<b>49,11</b>	<b>36,27</b>	<b>141,71</b>	<b>1006,84</b>	<b>145,80</b>	<b>0,45</b>	<b>15,87</b>	<b>8,46</b>	<b>290,09</b>	<b>9,35</b>	<b>642,99</b>	<b>176,80</b>												
	<b>Итого за день</b>		<b>70,66</b>	<b>68,08</b>	<b>257,44</b>	<b>1903,1</b>	<b>308,08</b>	<b>0,85</b>	<b>28,26</b>	<b>11,11</b>	<b>782,10</b>	<b>15,12</b>	<b>1129,27</b>	<b>284,90</b>												

№ рец.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы	ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg									
<b>Второй день (вторник)</b>																							
	<b>Завтрак</b>																						
243	Сосиски отварные	98	9,21	27,7	0,44	292,20	35,60	0,16		0,59	32,90	1,18	144,30	10,39									
321	Капустя тушеная	200	5,80	16,00	18,85	150,20		0,05	34,30	2,2	151,60	1,60	80,28	41,30									
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	60,00			0,27		13,60	0,28	2,80	1,40									
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,6									
338	Бананы свежие	100	1,51	0,51	21,0	96,00		0,04	10,00	0,40	8,00	0,60	28,00	42,00									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,16</b>	<b>45,13</b>	<b>93,23</b>	<b>808,82</b>	<b>35,60</b>	<b>0,34</b>	<b>44,57</b>	<b>4,36</b>	<b>226,80</b>	<b>4,65</b>	<b>333,68</b>	<b>107,70</b>									
	<b>Обед</b>																						
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,048	18,05	3,37	17,21	0,83	31,80	17,62									
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,19	5,88	13,10	118,08		0,06	12,36	2,88	86,30	1,41	65,50	25,00									
284	Запеканка картофельная с отварным мясом	280/10	33,28	36,30	39,60	325,00	38,60	0,50	9,56	1,05	90,38	7,66	546,80	70,13									
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90		0,02	26,00	0,20	23,40	0,70	18,40	13,40									
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,20	8,4									
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50									
	<b>Итого за обед</b>		<b>46,88</b>	<b>50,13</b>	<b>155,60</b>	<b>971,73</b>	<b>38,60</b>	<b>0,80</b>	<b>65,97</b>	<b>9,09</b>	<b>251,79</b>	<b>14,05</b>	<b>810,10</b>	<b>157,05</b>									
	<b>Итого за день</b>		<b>71,04</b>	<b>95,26</b>	<b>248,83</b>	<b>1780,55</b>	<b>74,20</b>	<b>1,14</b>	<b>110,54</b>	<b>13,45</b>	<b>478,59</b>	<b>18,70</b>	<b>1143,78</b>	<b>264,75</b>									

№ рек.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы	ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg						
<b>Третий день (среда)</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
	Сыр российский	10	2,32	2,95		36,00	26,00	0,003	0,07	0,05	88,00	0,10	50,00	3,50						
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,9	12,20	20,50	330,70	65,90	0,09	1,30	0,13	152,30	0,50	134,30	20,30						
377	Чай с лимоном 15/7	200	0,13	0,02	9,87	62,00			2,83		14,20	0,36	4,40	2,40						
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,46</b>	<b>16,07</b>	<b>73,84</b>	<b>639,12</b>	<b>91,90</b>	<b>0,18</b>	<b>4,20</b>	<b>1,35</b>	<b>275,20</b>	<b>1,95</b>	<b>267,00</b>	<b>38,80</b>						
	<b>Обед</b>																			
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,09	1,81	64,65		0,03	4,70	2,74	22,30	0,48	39,59	13,30						
99	Суп из овощей	300	2,73	5,99	11,00	90,03		0,09	12,75	2,91	51,90	0,99	59,40	24,90						
229	Рыба (треска) тушеная в томате с овощами	120	13,62	6,31	2,25	103,00	6,88	0,06	4,70	2,22	47,30	0,82	169,18	37,08						
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15		0,03		0,80	1,82	0,70	82,00	21,78						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	17,20	72,80		0,01	100,0 0		21,34	0,53	3,44	2,67						
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40						
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	75,40	22,50						
338	Груши	100	0,40	0,30	10,30	45,51		0,02	5,00	0,40	19,00	2,30	16,00	12,00						
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,85</b>	<b>27,78</b>	<b>164,89</b>	<b>1003,33</b>	<b>6,88</b>	<b>0,41</b>	<b>127,15</b>	<b>10,66</b>	<b>198,16</b>	<b>9,27</b>	<b>517,21</b>	<b>142,63</b>						
	<b>Итого за день</b>		<b>49,31</b>	<b>43,85</b>	<b>238,73</b>	<b>1642,45</b>	<b>98,78</b>	<b>0,59</b>	<b>131,35</b>	<b>12,01</b>	<b>473,36</b>	<b>11,22</b>	<b>784,21</b>	<b>181,43</b>						

№ рек.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины, мг							Минеральные вещества, мг									
			Белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg												
<b>Завтрак</b>													<b>Четвертый день (четверг)</b>													
222	Пудинг из творога, запеченный с молоком	180/ 20	27,90	19,20	54,52	470,25	74,90	0,09	0,40	1,44	262,40	1,62	379,60	34,31												
377	Чай с соком	150/ 50/15	0,13	0,02	15,2	62,00			2,83		14,23	0,36	4,40	2,40												
Пр	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60												
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,14</b>	<b>20,12</b>	<b>113,19</b>	<b>742,67</b>	<b>74,90</b>	<b>0,18</b>	<b>3,23</b>	<b>2,61</b>	<b>297,30</b>	<b>2,97</b>	<b>462,30</b>	<b>49,31</b>												
	<b>Обед</b>																									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	6,47	60,40		0,02	17,10	2,31	43,00	0,40	28,32	15,1												
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	19,8	173,31		0,27	6,99	0,74	51,20	2,19	165,33	42,70												
261	Печень тушеная в соусе	50/50	13,50	9,20	4,45	165,00	1725,00	0,19	12,70	1,00	30,00	5,00	239,00	17,00												
309/ 202	Макароны отварные с маслом	200/ 10	6,80	10,50	38,00	269,20		0,08		2,60	16,00	1,05	49,56	10,50												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	32,01	132,80		0,02	0,73	0,20	32,48	0,70	46,00	17,46												
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40												
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50												
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	10,00	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00												
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,85</b>	<b>34,46</b>	<b>183,97</b>	<b>1192,30</b>	<b>1725,00</b>	<b>0,76</b>	<b>47,52</b>	<b>8,64</b>	<b>223,18</b>	<b>14,99</b>	<b>686,81</b>	<b>142,66</b>												
	<b>Итого за день</b>		<b>73,99</b>	<b>54,58</b>	<b>297,16</b>	<b>1934,97</b>	<b>1799,90</b>	<b>0,94</b>	<b>50,35</b>	<b>11,25</b>	<b>520,48</b>	<b>17,96</b>	<b>1149,11</b>	<b>191,97</b>												

№ реп.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы	ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg										
<b>Пятый день (питница)</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
	Йино вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03		0,24	22,00	1,00	76,80	4,80										
175	Каша из пшена и риса молочная	200	5,52	10,16	23,20	272,70	49,80	0,09	0,87	0,36	121,50	0,76	142,50	26,70										
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59		152,20	0,48	111,11	21,34										
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60										
338	Груши	100	0,40	0,31	10,31	47,00		0,03	5,00	0,40	19,00	2,31	16,00	12,00										
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,19</b>	<b>19,51</b>	<b>94,84</b>	<b>711,72</b>	<b>174,20</b>	<b>0,30</b>	<b>7,46</b>	<b>2,17</b>	<b>335,40</b>	<b>5,54</b>	<b>424,71</b>	<b>77,44</b>										
	<b>Обед</b>																							
73	Икра из кабачков	100	2,73	7,19	5,39	69,26		0,04	4,68	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27										
88	Щи из свежей капусты	300	2,16	5,97	9,75	90,03		0,07	18,90	2,85	51,10	0,99	58,80	26,64										
295	Котлеты рубленные из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	20,00	0,08	0,20	0,38	44,00	2,20	96,00	26,00										
312	Щоре картофельное	200	4,10	6,40	25,20	146,30		0,19	5,00	0,20	51,00	1,14	115,46	35,80										
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90		0,02	26,00	0,20	23,40	0,70	18,40	13,40										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,06	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40										
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50										
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,49</b>	<b>34,93</b>	<b>152,12</b>	<b>992,88</b>	<b>20,00</b>	<b>0,57</b>	<b>54,78</b>	<b>7,61</b>	<b>310,42</b>	<b>9,17</b>	<b>491,93</b>	<b>150,01</b>										
	<b>Итого за день</b>		<b>56,68</b>	<b>54,44</b>	<b>246,96</b>	<b>1704,60</b>	<b>194,20</b>	<b>0,87</b>	<b>62,24</b>	<b>9,78</b>	<b>645,82</b>	<b>14,71</b>	<b>916,64</b>	<b>227,45</b>										

№ реп.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы	ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мг										
<b>Завтрак</b>													<b>Шестой день (суббота)</b>											
215	Омлет паровой	200	20,60	35,96	3,84	429,10	463,30	0,108	0,35	0,93	185,09	3,65	348,40	25,35										
	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	20,00	0,02	0,25	0,10	74,00	0,20	99,00	5,58										
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00	0,20	14,00	0,14	9,00	4,40										
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60										
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,37</b>	<b>40,94</b>	<b>77,56</b>	<b>843,12</b>	<b>483,30</b>	<b>0,228</b>	<b>24,60</b>	<b>2,40</b>	<b>293,79</b>	<b>4,98</b>	<b>534,70</b>	<b>47,93</b>										
	<b>Обед</b>																							
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	10,00	7,30	97,88		0,04	11,70	2,95	41,50	0,80	48,80	20,10										
96	Рассольник Ленинградский	250	2,60	5,09	12,00	100,80		0,10	7,50	2,43	38,50	0,90	208,75	24,20										
245	Бефстроганов из мяса отварного	100	14,44	12,33	2,83	170,67	16,90	0,03	0,01	0,08	33,58	1,83	124,92	15,58										
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	8,12	51,52	309,15		0,27			19,47	3,20	280,00	98,00										
389	Сок яблочный	200	1,00		20,20	86,60		0,02	4,00	0,20	14,00	2,80	14,00	8,00										
ПП	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40										
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00		0,05	60,00	0,28	48,57	0,43	32,85	18,57										
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,59</b>	<b>37,41</b>	<b>178,83</b>	<b>1166,29</b>	<b>16,90</b>	<b>0,68</b>	<b>83,21</b>	<b>7,53</b>	<b>230,12</b>	<b>13,41</b>	<b>856,92</b>	<b>215,35</b>										
	<b>Итого за день</b>		<b>77,96</b>	<b>78,35</b>	<b>256,42</b>	<b>2009,41</b>	<b>500,20</b>	<b>0,91</b>	<b>107,81</b>	<b>9,93</b>	<b>529,91</b>	<b>18,39</b>	<b>1391,62</b>	<b>263,28</b>										

№ рек.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы	ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мг									
<b>Сельмой день (понедельник)</b>																							
	<b>Завтрак</b>																						
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10,28	13,44	46,20	406,8	62,28	0,24	1,09	1,8	291,84	2,41	300,98	72,5									
14	Масло сливочное	20	0,16	14,40	0,26	131,44	80,00			0,2	4,8	0,04	6,00										
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	16,00	100,60	20,00	0,04	1,30		158,67	0,13	90,00	14,00									
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,3	12,6									
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	47,00		0,028	10,0	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00									
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>21,55</b>	<b>31,81</b>	<b>115,73</b>	<b>896,26</b>	<b>162,28</b>	<b>0,40</b>	<b>12,39</b>	<b>2,65</b>	<b>492,01</b>	<b>5,77</b>	<b>486,28</b>	<b>108,1</b>									
	<b>Обед</b>																						
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	5,22	7,87	39,9		0,05	4,37	2,49	21,19	1,06	44,50	24,00									
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	6,10	15,60	120,15		0,07	1,14	0,40	41,40	0,66	164,25	18,90									
288	Птица (курица) отварная	120	28,04	16,00	0,60	248,00	117,8	0,05	2,83	0,20	58,00	2,40	167,00	22,80									
316	Овощи припущенные	200	6,42	7,24	19,10	132,40	28,00	0,01	5,70	3,6	126,80	1,50	113,22	76,60									
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	25,10	119,2		0,01	1,83	0,18	8,20	0,28	6,42	3,60									
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,20	8,4									
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50									
	<b>Итого за обед</b>		<b>49,11</b>	<b>36,27</b>	<b>141,71</b>	<b>1006,84</b>	<b>145,80</b>	<b>0,45</b>	<b>15,87</b>	<b>8,46</b>	<b>290,09</b>	<b>9,35</b>	<b>642,99</b>	<b>176,80</b>									
	<b>Итого за день</b>		<b>70,66</b>	<b>68,08</b>	<b>257,44</b>	<b>1903,1</b>	<b>308,08</b>	<b>0,85</b>	<b>28,26</b>	<b>11,11</b>	<b>782,10</b>	<b>15,12</b>	<b>1129,27</b>	<b>284,90</b>									

№ рек.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины, мг							Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы	ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg												
<b>Восьмой день (вторник)</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
243	Сосиски отварные	98	9,21	27,7	0,44	292,20	35,60	0,16		0,59	32,90	1,18	144,30	10,39												
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	18,85	150,20		0,05	34,30	2,2	151,60	1,60	80,28	41,30												
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	9,47	60,00			0,27		13,60	0,28	2,80	1,40												
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,6												
338	Бананы свежие	100	1,51	0,51	21,0	96,00		0,04	10,00	0,40	8,00	0,60	28,00	42,00												
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,16</b>	<b>45,13</b>	<b>93,23</b>	<b>808,82</b>	<b>35,60</b>	<b>0,34</b>	<b>44,57</b>	<b>4,36</b>	<b>226,80</b>	<b>4,65</b>	<b>333,68</b>	<b>107,70</b>												
	<b>Обед</b>																									
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,048	18,05	3,37	17,21	0,83	31,80	17,62												
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,19	5,88	13,10	118,08		0,06	12,36	2,88	86,30	1,41	65,50	25,00												
284	Запеканка картофельная с отварным мясом	280/10	33,28	36,30	39,60	325,00	38,60	0,50	9,56	1,05	90,38	7,66	546,80	70,13												
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90		0,02	26,00	0,20	23,40	0,70	18,40	13,40												
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,8	0,66	52,20	8,4												
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50												
	<b>Итого за обед</b>		<b>46,88</b>	<b>50,13</b>	<b>155,60</b>	<b>971,73</b>	<b>38,60</b>	<b>0,80</b>	<b>65,97</b>	<b>9,09</b>	<b>251,79</b>	<b>14,05</b>	<b>810,10</b>	<b>157,05</b>												
	<b>Итого за день</b>		<b>71,04</b>	<b>95,26</b>	<b>248,83</b>	<b>1780,55</b>	<b>74,20</b>	<b>1,14</b>	<b>110,54</b>	<b>13,45</b>	<b>478,59</b>	<b>18,70</b>	<b>1143,78</b>	<b>264,75</b>												





№ рек.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины, мг							Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы	ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg												
<b>Завтрак</b>													<b>Десятый день (четверг)</b>													
222	Пудинг из творога, запеченный с молоком	180/ 20	27,90	19,20	54,52	470,25	74,90	0,09	0,40	1,44	262,40	1,62	379,60	34,31												
377	Чай с соком	150/ 50/15	0,13	0,02	15,2	62,00			2,83		14,23	0,36	4,40	2,40												
ПП	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09																		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,14</b>	<b>20,12</b>	<b>113,19</b>	<b>742,67</b>	<b>74,90</b>	<b>0,18</b>	<b>3,23</b>	<b>2,61</b>	<b>297,30</b>	<b>2,97</b>	<b>462,30</b>	<b>49,31</b>												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	6,47	60,40		0,02	17,10	2,31	43,00	0,40	28,32	15,1												
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	19,8	173,31		0,27	6,99	0,74	51,20	2,19	165,33	42,70												
261	Печень тушеная в соусе	50/50	13,50	9,20	4,45	165,00	1725,0 0	0,19	12,70	1,00	30,00	5,00	239,00	17,00												
309/ 202	Макароны отварные с маслом	200/ 10	6,80	10,50	38,00	269,20		0,08		2,60	16,00	1,05	49,56	10,50												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	32,01	132,80		0,02	0,73	0,20	32,48	0,70	46,00	17,46												
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40												
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50												
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40		0,03	10,00	0,20	16,00	2,20	11,00	9,00												
	<b>Итого за обед</b>		<b>38,85</b>	<b>34,46</b>	<b>183,97</b>	<b>1192,30</b>	<b>1725,00</b>	<b>0,76</b>	<b>47,52</b>	<b>8,64</b>	<b>223,18</b>	<b>14,99</b>	<b>686,81</b>	<b>142,66</b>												
	<b>Итого за день</b>		<b>73,99</b>	<b>54,58</b>	<b>297,16</b>	<b>1934,97</b>	<b>1799,90</b>	<b>0,94</b>	<b>50,35</b>	<b>11,25</b>	<b>520,48</b>	<b>17,96</b>	<b>1149,11</b>	<b>191,97</b>												

№ рен.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы	Ккал	А мкг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg	В2	В6	В9	В12	К	Мg	Na	К	Ca	Fe	Р	Мg	
	<b>Завтрак</b>																										
	Длин вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03		0,24	22,00	1,00	76,80	4,80													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	5,52	10,16	23,20	272,70	49,80	0,09	0,87	0,36	121,50	0,76	142,50	26,70													
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	1,59		152,20	0,48	111,11	21,34													
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60													
338	Груши	100	0,40	0,31	10,31	47,00		0,03	5,00	0,40	19,00	2,31	16,00	12,00													
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,19</b>	<b>19,51</b>	<b>94,84</b>	<b>711,72</b>	<b>174,20</b>	<b>0,30</b>	<b>7,46</b>	<b>2,17</b>	<b>335,40</b>	<b>5,54</b>	<b>424,71</b>	<b>77,44</b>													
	<b>Обед</b>																										
73	Икра из кабачков	100	2,73	7,19	5,39	69,26		0,04	4,68	2,39	98,42	0,69	55,67	17,27													
88	Ши из свежей капусты	300	2,16	5,97	9,75	90,03		0,07	18,90	2,85	51,10	0,99	58,80	26,64													
295	Котлеты рубленные из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	20,00	0,08	0,20	0,38	44,00	2,20	96,00	26,00													
312	Шоре картофеляное	200	4,10	6,40	25,20	146,30		0,19	5,00	0,20	51,00	1,14	115,46	35,80													
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90		0,02	26,00	0,20	23,40	0,70	18,40	13,40													
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,06	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40													
	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50													
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,49</b>	<b>34,93</b>	<b>152,12</b>	<b>992,88</b>	<b>20,00</b>	<b>0,57</b>	<b>54,78</b>	<b>7,61</b>	<b>310,42</b>	<b>9,17</b>	<b>491,93</b>	<b>150,01</b>													
	<b>Итого за день</b>		<b>56,68</b>	<b>54,44</b>	<b>246,96</b>	<b>1704,60</b>	<b>194,20</b>	<b>0,87</b>	<b>62,24</b>	<b>9,78</b>	<b>645,82</b>	<b>14,71</b>	<b>916,64</b>	<b>227,45</b>													

Одннадцатый день (пятница)

№ реп.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы	ккал	А мгг	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg										
<b>Завтрак</b>													<b>Двенадцатый день (суббота)</b>											
215	Омлет паровой	200	20,60	35,96	3,84	429,10	463,30	0,108	0,35	0,93	185,09	3,65	348,40	25,35										
	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	20,00	0,02	0,25	0,10	74,00	0,20	99,00	5,58										
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	24,50	114,60		0,01	24,00	0,20	14,00	0,14	9,00	4,40										
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	210,42		0,09		1,17	20,70	0,99	78,30	12,60										
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,37</b>	<b>40,94</b>	<b>77,56</b>	<b>843,12</b>	<b>483,30</b>	<b>0,228</b>	<b>24,60</b>	<b>2,40</b>	<b>293,79</b>	<b>4,98</b>	<b>534,70</b>	<b>47,93</b>										
	<b>Обед</b>																							
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	10,00	7,30	97,88		0,04	11,70	2,95	41,50	0,80	48,80	20,10										
96	Рассольник Ленинградский	250	2,60	5,09	12,00	100,80		0,10	7,50	2,43	38,50	0,90	208,75	24,20										
245	Бефстроганов из мяса отварного	100	14,44	12,33	2,83	170,67	16,90	0,03	0,01	0,08	33,58	1,83	124,92	15,58										
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	8,12	51,52	309,15		0,27			19,47	3,20	280,00	98,00										
389	Сок яблочный	200	1,00		20,20	86,60		0,02	4,00	0,20	14,00	2,80	14,00	8,00										
ПП	Хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91		0,11		0,81	20,70	2,79	95,40	22,50										
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28		0,06		0,78	13,80	0,66	52,20	8,40										
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,00		0,05	60,00	0,28	48,57	0,43	32,85	18,57										
	<b>Итого за обед</b>		<b>42,59</b>	<b>37,41</b>	<b>178,83</b>	<b>1166,29</b>	<b>16,90</b>	<b>0,68</b>	<b>83,21</b>	<b>7,53</b>	<b>230,12</b>	<b>13,41</b>	<b>856,92</b>	<b>215,35</b>										
	<b>Итого за день</b>		<b>77,96</b>	<b>78,35</b>	<b>256,42</b>	<b>2009,41</b>	<b>500,20</b>	<b>0,91</b>	<b>107,81</b>	<b>9,93</b>	<b>529,91</b>	<b>18,39</b>	<b>1391,62</b>	<b>263,28</b>										

Заведующий производством  
ГАПОУ «ЧТТПК»  
Минобразования Чувашии



В.Н.Серпов

При составлении меню использовались

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах – изд-во 2014 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП – изд-во 2010 г.
3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях – изд-во 2017 г.
4. Сборник документов по организации питания учащихся образовательных учреждений Чувашской Республики – изд-во 2009 г.