



## Примерное четырнадцатидневное меню

Для организации питания детей учащихся  
обучающихся в образовательных учреждениях  
начального и среднего профессионального образования  
ГБПОУ «Варнавинский технологический техникум»  
возрастная категория: 15-18 лет  
сезон: осенний-зимний

ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 1 день (понедельник)

| № рецептуры          | Наименование блюда                | Выход  | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |               |
|----------------------|-----------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
|                      |                                   |        |               |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C             |
| <b>Завтрак</b>       |                                   |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 337                  | яйцо отварное                     | 48     | 5,10          | 4,60          | 0,30          | 63,00                         | 26,40                | 1,20         | 0,04         | 0,22        | 0,00          |
| 302                  | каша пшеничная                    | 200    | 8,67          | 16,48         | 43,97         | 359,00                        | 133,60               | 1,79         | 0,25         | 0,17        | 0,00          |
| 96                   | масло сливочное                   | 20     | 0,20          | 16,40         | 0,20          | 150,00                        | 2,00                 | 0,00         | 0,00         | 0,02        | 5,00          |
| 692                  | кофейный напиток                  | 200    | 2,27          | 2,45          | 24,07         | 129,65                        | 69,41                | 0,40         | 0,13         | 0,00        | 0,64          |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
| <b>Итого завтрак</b> |                                   |        | <b>20,24</b>  | <b>40,43</b>  | <b>93,54</b>  | <b>821,65</b>                 | <b>242,81</b>        | <b>4,11</b>  | <b>0,47</b>  | <b>0,56</b> | <b>5,64</b>   |
| <b>Обед</b>          |                                   |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 139                  | Суп картофельный с бобовыми с кур | 300/25 | 11,64         | 8,82          | 26,86         | 227,40                        | 37,82                | 2,63         | 0,32         | 0,13        | 2,30          |
| 487                  | птица отварная                    | 100    | 21,00         | 13,60         | 0,00          | 206,40                        | 39,00                | 1,80         | 0,04         | 0,15        | 0,00          |
| 508                  | греча отварная                    | 200    | 11,60         | 10,40         | 46,80         | 372,00                        | 17,31                | 5,25         | 0,24         | 0,12        | 0,00          |
| 639                  | компот из сухофруктов             | 200    | 0,60          | 0,00          | 31,40         | 124,00                        | 6,40                 | 0,18         | 0,24         | 0,00        | 1,08          |
| 587                  | соус томатный                     | 75     | 1,95          | 3,60          | 11,70         | 66,00                         | 6,24                 | 0,56         | 0,01         | 0,00        | 6,96          |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
| тк13                 | Хлеб ржаной                       | 70     | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00          |
| <b>Итого обед</b>    |                                   |        | <b>55,34</b>  | <b>37,62</b>  | <b>170,46</b> | <b>1254,80</b>                | <b>129,67</b>        | <b>12,18</b> | <b>0,99</b>  | <b>0,62</b> | <b>10,34</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                   |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |               |
| тк4                  | вафли                             | 50     | 3,43          | 12,69         | 30,94         | 249,63                        | 4,00                 | 3,30         | 0,03         | 0,01        | 0,00          |
| тк12                 | йогурт                            | 220    | 13,64         | 7,92          | 26,40         | 231,00                        | 261,80               | 0,22         | 0,06         | 0,34        | 1,32          |
| ттк2                 | сок                               | 200    | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80          |
| <b>Итого полдник</b> |                                   |        | <b>17,27</b>  | <b>20,87</b>  | <b>79,94</b>  | <b>572,63</b>                 | <b>281,80</b>        | <b>3,76</b>  | <b>0,13</b>  | <b>0,37</b> | <b>3,12</b>   |
| <b>Ужин</b>          |                                   |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 377                  | Рыба жареная                      | 100    | 19,60         | 8,13          | 4,25          | 174,80                        | 49,52                | 1,05         | 0,23         | 0,10        | 0,14          |
| 214                  | капуста тушеная                   | 200    | 5,00          | 9,20          | 21,40         | 188,00                        | 117,20               | 1,84         | 0,30         | 0,10        | 110,40        |
| 685                  | чай с сахаром                     | 200    | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00          |
| тк13                 | хлеб ржаной                       | 35     | 2,27          | 0,35          | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00          |
| 698                  | ряженка                           | 200    | 6,00          | 12,00         | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60          |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
| <b>Итого ужин</b>    |                                   |        | <b>37,07</b>  | <b>30,18</b>  | <b>88,40</b>  | <b>779,30</b>                 | <b>437,37</b>        | <b>4,81</b>  | <b>0,63</b>  | <b>0,37</b> | <b>110,54</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                   |        | <b>129,92</b> | <b>129,10</b> | <b>432,34</b> | <b>3428,38</b>                | <b>1091,65</b>       | <b>24,86</b> | <b>2,22</b>  | <b>1,92</b> | <b>129,64</b> |

| ГБПОУ "Варнавинский технолого-экономический техникум" 2 день (вторник) |                                       |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
|--|---------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--|
| № рецептуры  | Наименование блюда                    | Выход  | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |  |
|  |                                       |        |               |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |  |
| <b>Завтрак</b>   |                                       |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
| 302  | Каша рисовая                          | 200    | 3,00          | 7,08          | 30,60         | 208,00                        | 123,60               | 0,88         | 0,08         | 0,18        | 0,00         |  |
| 97   | сыр                                   | 30     | 8,00          | 8,00          | 8,20          | 107,16                        | 270,00               | 0,50         | 0,12         | 0,09        | 0,21         |  |
| 1  | бутерброд с маслом                    | 25/20  | 1,98          | 16,20         | 12,24         | 207,00                        | 9,00                 | 0,29         | 0,02         | 0,03        | 0,00         |  |
| 693  | какао с молоком                       | 200    | 4,90          | 5,00          | 32,50         | 190,00                        | 122,00               | 0,56         | 0,04         | 0,15        | 1,30         |  |
| тк14   | Хлеб пшеничный                        | 25     | 2,00          | 0,25          | 12,50         | 60,00                         | 5,70                 | 0,36         | 0,03         | 0,08        | 0,00         |  |
| <b>Итого завтрак</b>   |                                       |        | <b>19,88</b>  | <b>36,53</b>  | <b>96,04</b>  | <b>772,16</b>                 | <b>530,30</b>        | <b>2,59</b>  | <b>0,29</b>  | <b>0,53</b> | <b>1,51</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |                                       |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
| 140  | Суп картофельный с мак.изд. с курицей | 300/25 | 7,68          | 5,10          | 25,30         | 171,00                        | 27,28                | 1,57         | 0,15         | 0,08        | 19,80        |  |
| 443  | рагу из птицы                         | 75/250 | 19,50         | 18,20         | 31,50         | 377,00                        | 70,13                | 2,21         | 0,08         | 0,23        | 14,95        |  |
| 71   | винегрет овощной                      | 100    | 1,40          | 10,10         | 6,80          | 124,00                        | 21,90                | 0,80         | 0,08         | 0,01        | 16,20        |  |
| 685  | чай с сахаром                         | 200    | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |  |
| тк14   | Хлеб пшеничный                        | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |  |
| тк13   | Хлеб ржаной                           | 70     | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |  |
| <b>Итого обед</b>  |                                       |        | <b>37,33</b>  | <b>34,60</b>  | <b>132,30</b> | <b>989,00</b>                 | <b>148,21</b>        | <b>6,74</b>  | <b>0,45</b>  | <b>0,53</b> | <b>50,95</b> |  |
| <b>Полдник</b>   |                                       |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
| тк7  | зефир                                 | 90     | 0,72          | 0,01          | 71,80         | 291,00                        | 22,60                | 1,26         | 0,00         | 0,01        | 0,00         |  |
| тк10   | яблоко                                | 150    | 0,60          | 0,00          | 16,95         | 69,00                         | 24,00                | 3,30         | 0,05         | 0,02        | 15,00        |  |
|  | Йогурт                                | 220    | 13,64         | 7,92          | 26,40         | 231,00                        | 261,00               | 0,22         | 0,06         | 0,34        | 1,32         |  |
| тк5  | печенье                               | 50     | 3,65          | 9,60          | 35,25         | 221,00                        | 1,50                 | 1,05         | 0,04         | 0,04        | 0,00         |  |
| 243  | сок                                   | 200    | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |  |
| <b>Итого полдник</b>   |                                       |        | <b>18,81</b>  | <b>17,79</b>  | <b>173,00</b> | <b>904,00</b>                 | <b>325,10</b>        | <b>6,07</b>  | <b>0,19</b>  | <b>0,43</b> | <b>18,12</b> |  |
| <b>Ужин</b>  |                                       |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
| 99   | колбаса отварная                      | 100    | 10,40         | 20,10         | 0,80          | 224,00                        | 25,00                | 1,80         | 0,03         | 0,09        | 0,00         |  |
| 332  | макаронные отв                        | 200    | 6,80          | 12,20         | 45,60         | 326,00                        | 16,00                | 1,00         | 0,08         | 0,03        | 0,00         |  |
| 587  | соус томатный                         | 75     | 1,95          | 3,60          | 11,70         | 66,00                         | 6,24                 | 0,56         | 0,01         | 0,00        | 6,96         |  |
| 648  | кисель конц                           | 200    | 0,00          | 0,00          | 30,60         | 118,00                        | 22,00                | 0,20         | 0,00         | 0,04        | 4,40         |  |
| 698  | ряженка                               | 200    | 6,00          | 12,00         | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60         |  |
| тк13   | хлеб ржаной                           | 35     | 2,27          | 0,35          | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |  |
| тк14   | Хлеб пшеничный                        | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |  |
| <b>Итого ужин</b>  |                                       |        | <b>31,42</b>  | <b>48,75</b>  | <b>136,45</b> | <b>1092,50</b>                | <b>333,89</b>        | <b>5,08</b>  | <b>0,26</b>  | <b>0,67</b> | <b>11,96</b> |  |
| <b>Итого за день</b>   |                                       |        | <b>107,44</b> | <b>137,67</b> | <b>537,79</b> | <b>3757,66</b>                | <b>1337,50</b>       | <b>20,48</b> | <b>1,18</b>  | <b>2,15</b> | <b>82,54</b> |  |

ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 3 день (среда)

| № рецептуры          | Наименование блюда                         | Выход     | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |               |  |
|----------------------|--|-----------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--|
|                      |  |           |               |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C             |  |
| <b>Завтрак</b>       |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |               |  |
| 302                  | каша геркулесовая                          | 200       | 5,60          | 10,40         | 26,40         | 230,00                        | 143,20               | 2,04         | 0,24         | 0,57        | 0,00          |  |
| 693                  | какао с молоком                            | 200       | 4,90          | 5,00          | 32,50         | 190,00                        | 122,00               | 0,56         | 0,04         | 0,15        | 1,30          |  |
| 337                  | яйцо отварное                              | 48        | 5,10          | 4,60          | 0,30          | 63,00                         | 26,40                | 1,20         | 0,04         | 0,22        | 0,00          |  |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                             | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |  |
| <b>Итого завтрак</b> |  |           | <b>19,60</b>  | <b>20,50</b>  | <b>84,20</b>  | <b>603,00</b>                 | <b>303,00</b>        | <b>4,52</b>  | <b>0,37</b>  | <b>1,09</b> | <b>1,30</b>   |  |
| <b>Обед</b>          |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |               |  |
| 132                  | Рассольник Ленинградский с кур со сметаной | 300/25/10 | 8,05          | 9,50          | 24,56         | 209,40                        | 23,14                | 1,43         | 0,14         | 0,13        | 20,63         |  |
| 439                  | печень тушеная в соусе                     | 75/50     | 26,33         | 17,08         | 5,73          | 285,00                        | 34,20                | 8,00         | 0,40         | 0,10        | 39,90         |  |
| 520                  | картофельное пюре                          | 200       | 5,14          | 10,09         | 30,58         | 237,70                        | 54,00                | 1,40         | 0,20         | 0,15        | 7,40          |  |
| 648                  | кисель из концентрат                       | 200       | 0,00          | 0,00          | 30,60         | 118,00                        | 22,00                | 0,20         | 0,00         | 0,04        | 4,40          |  |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |  |
| тк13                 | Хлеб ржаной                                | 70        | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00          |  |
| <b>Итого обед</b>    |  |           | <b>48,07</b>  | <b>37,87</b>  | <b>145,17</b> | <b>1109,10</b>                | <b>156,24</b>        | <b>12,79</b> | <b>0,88</b>  | <b>0,63</b> | <b>72,33</b>  |  |
| <b>Полдник</b>       |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |               |  |
| тк9                  | апельсин                                   | 150       | 1,35          | 0,00          | 12,60         | 57,00                         | 51,00                | 0,45         | 0,06         | 0,04        | 90,00         |  |
| 698                  | ряженка                                    | 200       | 6,00          | 12,00         | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60          |  |
| тк4                  | вафли                                      | 50        | 3,43          | 12,69         | 30,94         | 249,63                        | 4,00                 | 3,30         | 0,03         | 0,01        | 0,00          |  |
| тк2                  | сок  | 200       | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80          |  |
| <b>Итого полдник</b> |  |           | <b>10,98</b>  | <b>24,95</b>  | <b>74,54</b>  | <b>567,63</b>                 | <b>319,00</b>        | <b>4,19</b>  | <b>0,17</b>  | <b>0,41</b> | <b>92,40</b>  |  |
| <b>Ужин</b>          |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |               |  |
| 487                  | птица отварная                             | 100       | 21,00         | 13,60         | 0,00          | 206,40                        | 39,00                | 1,80         | 0,00         | 0,00        | 0,14          |  |
| 508                  | греча отв                                  | 200       | 11,60         | 10,40         | 46,80         | 372,00                        | 17,31                | 5,26         | 0,24         | 0,12        | 0,00          |  |
| 685                  | чай с сахаром                              | 200       | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00          |  |
|                      | хлеб ржаной                                | 35        | 2,27          | 0,35          | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00          |  |
|                      | Хлеб пшеничный                             | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |  |
| <b>Итого ужин</b>    |  |           | <b>39,07</b>  | <b>24,85</b>  | <b>101,15</b> | <b>825,90</b>                 | <b>78,96</b>         | <b>8,78</b>  | <b>0,34</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,14</b>   |  |
| <b>Итого за день</b> |  |           | <b>117,72</b> | <b>108,17</b> | <b>405,06</b> | <b>3105,63</b>                | <b>857,20</b>        | <b>30,28</b> | <b>1,76</b>  | <b>2,42</b> | <b>166,17</b> |  |

**ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 4 день (четверг)**

| № рецептуры    | Наименование блюда                     | Выход     | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |
|----------------|--|-----------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                |  |           |               |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |
| <b>Завтрак</b> |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 97             | сыр                                    | 20        | 5,30          | 5,30          | 5,05          | 71,14                         | 180,00               | 0,18         | 0,01         | 0,06        | 0,14         |
| 302            | Каша пшенная                           | 200       | 5,80          | 9,20          | 31,90         | 240,00                        | 129,75               | 1,49         | 0,25         | 0,17        | 1,25         |
| 96             | масло сливочное                        | 20        | 0,02          | 16,60         | 0,12          | 154,00                        | 2,00                 | 0,02         | 0,02         | 0,02        | 0,00         |
| 685            | чай с сахаром                          | 200       | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | <b>Итого завтрак</b>                   |           | <b>15,32</b>  | <b>31,60</b>  | <b>77,07</b>  | <b>643,14</b>                 | <b>329,15</b>        | <b>2,81</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,40</b> | <b>1,39</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 124            | Щи из свежей капусты с кур со сметаной | 300/25/10 | 6,85          | 9,26          | 8,72          | 135,00                        | 90,10                | 1,30         | 0,08         | 0,11        | 25,40        |
| 377            | рыба жареная                           | 100       | 19,60         | 8,13          | 4,25          | 174,80                        | 49,52                | 1,05         | 0,23         | 0,10        | 0,14         |
| 511            | рис отварной                           | 200       | 5,00          | 8,20          | 51,40         | 304,00                        | 37,73                | 2,32         | 0,05         | 0,08        | 0,00         |
| 602            | соус сметанный с томатом с луком       | 50        | 0,60          | 3,70          | 3,80          | 49,40                         | 5,00                 | 0,30         | 0,02         | 0,00        | 0,30         |
| 639            | компот из сухофр                       | 200       | 0,60          | 0,00          | 31,40         | 124,00                        | 6,40                 | 0,18         | 0,24         | 0,00        | 1,08         |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | Хлеб ржаной                            | 70        | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |
|                | <b>Итого обед</b>                      |           | <b>41,20</b>  | <b>30,49</b>  | <b>153,27</b> | <b>1046,20</b>                | <b>211,65</b>        | <b>6,91</b>  | <b>0,76</b>  | <b>0,50</b> | <b>26,92</b> |
| <b>Полдник</b> |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| тк10           | яблоко                                 | 150       | 0,60          | 0,00          | 16,95         | 69,00                         | 24,00                | 3,30         | 0,03         | 0,05        | 7,50         |
| тк12           | йогурт                                 | 220       | 13,64         | 7,92          | 26,40         | 231,00                        | 261,00               | 0,22         | 0,06         | 0,34        | 1,32         |
| тк5            | печенье                                | 50        | 3,65          | 9,60          | 35,25         | 221,00                        | 1,50                 | 1,05         | 0,04         | 0,04        | 0,00         |
| тк2            | сок                                    | 200       | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |
|                | <b>Итого полдник</b>                   |           | <b>18,09</b>  | <b>17,78</b>  | <b>101,20</b> | <b>613,00</b>                 | <b>302,50</b>        | <b>4,81</b>  | <b>0,17</b>  | <b>0,45</b> | <b>10,62</b> |
| <b>Ужин</b>    |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 733            | оладьи со сгуц                         | 200/25    | 16,06         | 17,25         | 90,08         | 587,25                        | 85,10                | 1,60         | 0,12         | 0,09        | 0,27         |
| 413            | сосиска вар                            | 100       | 11,10         | 23,90         | 1,60          | 226,00                        | 25,00                | 1,80         | 0,03         | 0,09        | 0,09         |
| 648            | кисель из концентратов                 | 200       | 0,00          | 0,00          | 30,60         | 118,00                        | 22,00                | 0,20         | 0,00         | 0,04        | 4,40         |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | <b>Итого ужин</b>                      |           | <b>31,16</b>  | <b>41,65</b>  | <b>147,28</b> | <b>1051,25</b>                | <b>141,60</b>        | <b>4,20</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,37</b> | <b>4,76</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                   |           | <b>105,77</b> | <b>121,52</b> | <b>478,82</b> | <b>3353,59</b>                | <b>984,90</b>        | <b>18,73</b> | <b>1,46</b>  | <b>1,72</b> | <b>43,69</b> |

ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 5 день (пятница)

| № рецептуры    | Наименование блюда                         | Выход     | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |
|----------------|--|-----------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                |  |           |               |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |
| <b>Завтрак</b> |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 297            | каша дружба                                | 200       | 4,30          | 8,40          | 31,30         | 221,00                        | 128,56               | 1,34         | 0,17         | 0,02        | 0,00         |
| 97             | сыр  | 20        | 5,30          | 5,30          | 5,05          | 71,14                         | 180,00               | 0,18         | 0,01         | 0,06        | 0,14         |
| 692            | напиток кофейный                           | 200       | 2,27          | 2,45          | 24,07         | 129,65                        | 69,41                | 0,40         | 0,13         | 0,00        | 0,64         |
|                | Хлеб пшеничный                             | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | <b>Итого завтрак</b>                       |           | <b>15,87</b>  | <b>16,65</b>  | <b>85,42</b>  | <b>541,79</b>                 | <b>389,37</b>        | <b>2,64</b>  | <b>0,36</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,78</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 140            | Борщ с капустой и картофелем с кур со смет | 300/25/10 | 7,95          | 8,38          | 16,70         | 174,28                        | 81,10                | 19,00        | 0,09         | 0,09        | 0,14         |
| 366            | запеканка творожная со сгущенкой           | 200/15    | 30,00         | 26,60         | 27,40         | 478,00                        | 452,33               | 1,97         | 0,15         | 0,09        | 1,33         |
|                |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 685            | чай с сахаром                              | 200       | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                | Хлеб пшеничный                             | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | Хлеб ржаной                                | 70        | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |
|                | <b>Итого обед</b>                          |           | <b>46,70</b>  | <b>36,18</b>  | <b>112,80</b> | <b>969,28</b>                 | <b>562,33</b>        | <b>23,13</b> | <b>0,38</b>  | <b>0,39</b> | <b>1,47</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| ттк2           | сок  | 200       | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |
| 698            | ряженка                                    | 200       | 6,00          | 12,00         | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60         |
| ттк4           | вафли                                      | 50        | 3,43          | 12,69         | 30,94         | 249,63                        | 4,00                 | 3,30         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| тк10           | яблоко                                     | 150       | 0,60          | 0,00          | 16,95         | 69,00                         | 24,00                | 3,30         | 0,05         | 0,02        | 15,00        |
|                | <b>Итого полдник</b>                       |           | <b>10,23</b>  | <b>24,95</b>  | <b>78,89</b>  | <b>579,63</b>                 | <b>292,00</b>        | <b>7,04</b>  | <b>0,16</b>  | <b>0,39</b> | <b>17,40</b> |
| <b>Ужин</b>    |  |           |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 430            | печень жареная                             | 100       | 24,50         | 22,50         | 4,30          | 320,00                        | 20,00                | 9,20         | 0,40         | 0,10        | 14,00        |
| 520            | пюре картофельное                          | 200       | 5,14          | 10,09         | 30,58         | 237,70                        | 54,00                | 1,40         | 0,20         | 0,15        | 7,40         |
| 71             | винегрет                                   | 100       | 1,40          | 10,10         | 6,80          | 124,00                        | 21,90                | 0,80         | 0,08         | 0,01        | 16,20        |
| 685            | чай с сахаром                              | 200       | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                | хлеб ржаной                                | 35        | 2,27          | 0,35          | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|                | Хлеб пшеничный                             | 50        | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | <b>Итого ужин</b>                          |           | <b>37,51</b>  | <b>43,54</b>  | <b>96,03</b>  | <b>929,20</b>                 | <b>118,55</b>        | <b>13,12</b> | <b>0,78</b>  | <b>0,43</b> | <b>37,60</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                       |           | <b>110,31</b> | <b>121,32</b> | <b>373,14</b> | <b>3019,90</b>                | <b>1362,25</b>       | <b>45,93</b> | <b>1,68</b>  | <b>1,44</b> | <b>57,25</b> |

**ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 6 день ( суббота)**

| № рецептуры    | Наименование блюда                   | Выход  | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |
|----------------|--------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                |                                      |        |               |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |
| <b>Завтрак</b> |                                      |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 160            | Суп молочный с макар. изд            | 300    | 8,40          | 9,48          | 29,64         | 169,20                        | 185,18               | 0,54         | 0,10         | 0,24        | 1,94         |
| 96             | Масло сливочное                      | 20     | 0,02          | 16,60         | 0,12          | 154,00                        | 2,00                 | 0,02         | 0,02         | 0,02        | 0,21         |
| 693            | какао с молоком                      | 200    | 4,90          | 5,00          | 32,50         | 190,00                        | 122,00               | 0,56         | 0,04         | 0,15        | 1,30         |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | <b>Итого завтрак</b>                 |        | <b>17,32</b>  | <b>31,58</b>  | <b>87,26</b>  | <b>633,20</b>                 | <b>320,58</b>        | <b>1,84</b>  | <b>0,21</b>  | <b>0,56</b> | <b>3,45</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                      |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 138            | Суп картофельный с мак.изд.с тушенко | 300/25 | 7,70          | 8,04          | 24,50         | 206,03                        | 22,74                | 1,90         | 0,18         | 1,90        | 19,80        |
| 413            | сосиска отварная                     | 100    | 11,10         | 23,90         | 1,60          | 226,00                        | 25,00                | 1,80         | 0,03         | 0,09        | 0,09         |
| 541            | рагу овощное                         | 200    | 4,60          | 10,20         | 21,40         | 194,00                        | 48,37                | 1,69         | 0,06         | 0,10        | 35,80        |
| 639            | компот из сухофр                     | 200    | 0,60          | 0,00          | 31,40         | 124,00                        | 6,40                 | 0,18         | 0,01         | 0,00        | 1,08         |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | Хлеб ржаной                          | 70     | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |
|                | <b>Итого обед</b>                    |        | <b>32,55</b>  | <b>43,34</b>  | <b>132,60</b> | <b>1009,03</b>                | <b>125,41</b>        | <b>7,33</b>  | <b>0,42</b>  | <b>2,30</b> | <b>56,77</b> |
| <b>Полдник</b> |                                      |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
|                | сок                                  | 200    | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |
|                | яблоко                               | 150    | 0,60          | 0,00          | 16,95         | 69,00                         | 24,00                | 3,30         | 0,05         | 0,02        | 15,00        |
| тк12           | йогурт                               | 220    | 13,64         | 7,92          | 26,40         | 231,00                        | 261,80               | 0,22         | 0,06         | 0,34        | 1,32         |
|                | печенье                              | 100    | 7,30          | 19,20         | 70,50         | 442,00                        | 3,00                 | 2,10         | 0,08         | 0,08        | 0,00         |
|                | <b>Итого полдник</b>                 |        | <b>21,74</b>  | <b>27,38</b>  | <b>136,45</b> | <b>834,00</b>                 | <b>304,80</b>        | <b>5,86</b>  | <b>0,23</b>  | <b>0,46</b> | <b>18,12</b> |
| <b>Ужин</b>    |                                      |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 377            | рыба жареная                         | 100    | 19,60         | 8,13          | 4,25          | 174,80                        | 49,52                | 1,05         | 0,23         | 0,10        | 0,14         |
| 511            | рис отварной                         | 200    | 5,00          | 8,20          | 51,40         | 304,00                        | 37,73                | 2,32         | 0,01         | 0,01        | 0,00         |
| 648            | кисель                               | 200    | 0,00          | 0,00          | 30,60         | 118,00                        | 22,00                | 0,20         | 0,00         | 0,04        | 4,40         |
|                | хлеб ржаной                          | 70     | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |
|                | Хлеб пшеничный                       | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | <b>Итого ужин</b>                    |        | <b>33,15</b>  | <b>17,53</b>  | <b>139,95</b> | <b>855,80</b>                 | <b>132,15</b>        | <b>5,33</b>  | <b>0,38</b>  | <b>0,36</b> | <b>4,54</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                 |        | <b>104,76</b> | <b>119,83</b> | <b>496,26</b> | <b>3332,03</b>                | <b>882,94</b>        | <b>20,36</b> | <b>1,24</b>  | <b>3,68</b> | <b>79,43</b> |

ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 7 день (воскресенье)

| № рецептуры          | Наименование блюда                | Выход  | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |  |
|----------------------|-----------------------------------|--------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--|
|                      |                                   |        |              |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |  |
| <b>Завтрак</b>       |                                   |        |              |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
| ТТКС                 | Каша рисовая                      | 200    | 3,00         | 7,08          | 30,60         | 208,00                        | 123,60               | 0,88         | 0,08         | 0,18        | 0,00         |  |
| 1                    | бутерброд с маслом                | 25/20  | 1,98         | 16,20         | 12,24         | 207,00                        | 9,00                 | 0,29         | 0,02         | 0,03        | 0,00         |  |
| 685                  | Чай с сахаром                     | 200    | 0,20         | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |  |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 25     | 2,00         | 0,25          | 12,50         | 60,00                         | 5,70                 | 0,36         | 0,03         | 0,08        | 0,00         |  |
| <b>Итого завтрак</b> |                                   |        | <b>7,18</b>  | <b>23,53</b>  | <b>70,34</b>  | <b>533,00</b>                 | <b>144,30</b>        | <b>1,93</b>  | <b>0,13</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,00</b>  |  |
| <b>Обед</b>          |                                   |        |              |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
| 140                  | Суп картофельный с мак.изд. с кур | 300/25 | 7,68         | 5,10          | 25,30         | 171,00                        | 27,28                | 1,57         | 0,15         | 0,08        | 19,80        |  |
| 443                  | Рагу из птицы                     | 325    | 19,50        | 18,20         | 31,50         | 377,00                        | 70,13                | 2,21         | 0,08         | 0,23        | 14,95        |  |
| ТТК1                 | зеленый горошек                   | 100    | 3,10         | 0,10          | 6,50          | 40,00                         | 20,00                | 0,70         | 0,11         | 0,10        | 10,00        |  |
| 685                  | чай с сахаром                     | 200    | 0,20         | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |  |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 75     | 6,00         | 0,75          | 37,50         | 180,00                        | 17,10                | 1,08         | 0,08         | 0,23        | 0,00         |  |
| тк13                 | Хлеб ржаной                       | 70     | 4,55         | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |  |
| <b>Итого обед</b>    |                                   |        | <b>41,03</b> | <b>24,85</b>  | <b>144,50</b> | <b>965,00</b>                 | <b>153,91</b>        | <b>7,12</b>  | <b>0,51</b>  | <b>0,70</b> | <b>44,75</b> |  |
| <b>Полдник</b>       |                                   |        |              |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
| тк7                  | зефир                             | 90     | 0,72         | 0,01          | 71,80         | 291,00                        | 22,60                | 1,26         | 0,00         | 0,01        | 0,00         |  |
| тк10                 | яблоко                            | 150    | 0,60         | 0,00          | 16,95         | 69,00                         | 24,00                | 3,30         | 0,05         | 0,02        | 15,00        |  |
| 12                   | йогурт                            | 220    | 13,64        | 7,92          | 26,40         | 231,00                        | 261,80               | 0,22         | 0,06         | 0,34        | 1,32         |  |
| тк4                  | Вафли                             | 100    | 6,86         | 25,38         | 61,88         | 499,26                        | 8,00                 | 6,60         | 0,06         | 0,02        | 0,00         |  |
| 243                  | сок                               | 200    | 0,20         | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |  |
| <b>Итого полдник</b> |                                   |        | <b>22,02</b> | <b>33,57</b>  | <b>199,63</b> | <b>1182,26</b>                | <b>332,40</b>        | <b>11,62</b> | <b>0,21</b>  | <b>0,41</b> | <b>18,12</b> |  |
| <b>Ужин</b>          |                                   |        |              |               |               |                               |                      |              |              |             |              |  |
| 99                   | колбаса отварная (сосиски)        | 100    | 10,40        | 20,10         | 0,80          | 224,00                        | 25,00                | 1,80         | 0,03         | 0,09        | 0,00         |  |
| 648                  | чай с сахаром                     | 200    | 0,20         | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |  |
| 508                  | Греча отварная                    | 200    | 11,60        | 10,40         | 46,80         | 372,00                        | 17,31                | 5,26         | 0,24         | 0,12        | 0,00         |  |
| тк13                 | хлеб ржаной                       | 35     | 2,27         | 0,35          | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |  |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 50     | 4,00         | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 0,72                 | 0,05         | 0,15         | 0,18        | 0,00         |  |
| <b>Итого ужин</b>    |                                   |        | <b>28,47</b> | <b>31,35</b>  | <b>101,95</b> | <b>843,50</b>                 | <b>54,28</b>         | <b>8,11</b>  | <b>0,47</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,00</b>  |  |
| <b>Итого за день</b> |                                   |        | <b>98,70</b> | <b>113,30</b> | <b>516,42</b> | <b>3523,76</b>                | <b>684,89</b>        | <b>28,78</b> | <b>1,32</b>  | <b>1,81</b> | <b>62,87</b> |  |



**ГБПОУ "Варнавинский технолого-экономический техникум" 8 день (понедельник)**

| № рецептуры    | Наименование блюда                     | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |               |
|----------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
|                |  |        |              |              |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C             |
| <b>Завтрак</b> |  |        |              |              |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 302            | каша манная                            | 200    | 4,80         | 8,20         | 30,40         | 222,00                        | 129,00               | 0,83         | 0,01         | 0,02        | 0,00          |
| 96             | масло сливочное                        | 20     | 0,20         | 16,40        | 0,20          | 150,00                        | 2,00                 | 0,00         | 0,00         | 0,02        | 0,00          |
| 693            | какао с молоком                        | 200    | 4,90         | 5,00         | 32,50         | 190,00                        | 122,00               | 0,56         | 0,04         | 0,15        | 1,30          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50     | 4,00         | 0,50         | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
|                | <b>Итого завтрак</b>                   |        | <b>13,90</b> | <b>30,10</b> | <b>88,10</b>  | <b>682,00</b>                 | <b>264,40</b>        | <b>2,11</b>  | <b>0,10</b>  | <b>0,34</b> | <b>1,30</b>   |
| <b>Обед</b>    |  |        |              |              |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 140            | Суп картофельный с макар изд рыбными к | 300/25 | 7,55         | 8,36         | 25,20         | 208,30                        | 27,28                | 1,57         | 0,15         | 0,08        | 19,80         |
| 492            | плов из птицы                          | 75/125 | 16,20        | 15,80        | 36,20         | 358,00                        | 51,54                | 2,50         | 0,07         | 0,14        | 1,15          |
| 648            | кисель из конц                         | 200    | 0,00         | 0,00         | 30,60         | 118,00                        | 22,00                | 0,20         | 0,00         | 0,04        | 4,40          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50     | 4,00         | 0,50         | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
|                | Хлеб ржаной                            | 70     | 4,55         | 0,70         | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00          |
|                | <b>Итого обед</b>                      |        | <b>32,30</b> | <b>25,36</b> | <b>145,70</b> | <b>943,30</b>                 | <b>123,72</b>        | <b>6,03</b>  | <b>0,36</b>  | <b>0,47</b> | <b>25,35</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |        |              |              |               |                               |                      |              |              |             |               |
| тк9            | апельсин                               | 150    | 1,35         | 0,00         | 12,60         | 57,00                         | 51,00                | 0,45         | 0,06         | 0,04        | 84,00         |
| 698            | ряженка                                | 200    | 6,00         | 12,00        | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60          |
| тк7            | зефир                                  | 45     | 0,36         | 0,01         | 35,90         | 145,50                        | 11,30                | 0,63         | 0,00         | 0,01        | 0,00          |
| тк2            | сок                                    | 200    | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80          |
|                | <b>Итого полдник</b>                   |        | <b>7,91</b>  | <b>12,27</b> | <b>79,50</b>  | <b>463,50</b>                 | <b>326,30</b>        | <b>1,52</b>  | <b>0,14</b>  | <b>0,41</b> | <b>86,40</b>  |
| <b>Ужин</b>    |  |        |              |              |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 302            | каша рисовая                           | 200    | 3,00         | 7,80         | 30,62         | 208,00                        | 123,60               | 0,88         | 0,08         | 0,18        | 0,00          |
| 337            | яйцо отварное                          | 48     | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00                         | 26,40                | 1,20         | 0,04         | 0,22        | 0,00          |
| 639            | компот из сухофр                       | 200    | 0,60         | 0,00         | 31,40         | 124,00                        | 6,40                 | 0,18         | 0,01         | 0,00        | 1,08          |
|                | хлеб ржаной                            | 35     | 2,27         | 0,35         | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50     | 4,00         | 0,50         | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
|                | <b>Итого ужин</b>                      |        | <b>14,97</b> | <b>13,25</b> | <b>101,67</b> | <b>584,50</b>                 | <b>173,05</b>        | <b>3,58</b>  | <b>0,23</b>  | <b>0,57</b> | <b>1,08</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                   |        | <b>69,08</b> | <b>80,98</b> | <b>414,97</b> | <b>2673,30</b>                | <b>887,47</b>        | <b>13,24</b> | <b>0,83</b>  | <b>1,79</b> | <b>114,13</b> |

**ГБПОУ "Варнавинский технолого-экономический техникум" 9 день (вторник)**

| № рецептуры    | Наименование блюда                     | Выход  | Белки        | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |               |
|----------------|--|--------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
|                |  |        |              |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C             |
| <b>Завтрак</b> |  |        |              |               |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 1              | Бутерброд с маслом                     | 25/20  | 1,98         | 16,20         | 12,24         | 207,00                        | 9,00                 | 0,29         | 0,02         | 0,03        | 0,00          |
| 97             | сыр                                    | 30     | 8,00         | 8,00          | 8,20          | 107,16                        | 270,00               | 0,50         | 0,12         | 0,09        | 0,21          |
| 337            | печенье                                | 50     | 3,65         | 9,60          | 35,25         | 221,00                        | 1,50                 | 1,05         | 0,04         | 0,04        | 0,00          |
| 692            | кофейный напиток                       | 200    | 2,27         | 2,45          | 24,07         | 129,65                        | 69,41                | 0,40         | 0,13         | 0,00        | 0,64          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50     | 4,00         | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
|                | <b>Итого завтрак</b>                   |        | <b>19,90</b> | <b>36,75</b>  | <b>104,76</b> | <b>784,81</b>                 | <b>361,31</b>        | <b>2,96</b>  | <b>0,36</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,85</b>   |
| <b>Обед</b>    |  |        |              |               |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 132            | Рассольник Ленинградский с кур со смет | 300/25 | 8,05         | 9,50          | 24,56         | 209,40                        | 23,14                | 1,45         | 0,14         | 0,13        | 20,63         |
| 493            | птица тушеная в соусе                  | 75/50  | 15,88        | 12,75         | 2,30          | 188,25                        | 46,75                | 1,47         | 0,05         | 0,12        | 0,45          |
| 508            | греча отварная                         | 200    | 11,60        | 10,40         | 46,80         | 372,00                        | 17,31                | 5,25         | 0,24         | 0,12        | 0,00          |
| 648            | кисель                                 | 200    | 0,00         | 0,00          | 30,60         | 118,00                        | 22,00                | 0,20         | 0,00         | 0,04        | 4,40          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50     | 4,00         | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
|                | Хлеб ржаной                            | 70     | 4,55         | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00          |
|                | <b>Итого обед</b>                      |        | <b>44,08</b> | <b>33,85</b>  | <b>157,96</b> | <b>1146,65</b>                | <b>132,10</b>        | <b>10,13</b> | <b>0,57</b>  | <b>0,62</b> | <b>25,48</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |        |              |               |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 698            | ряженка                                | 200    | 6,00         | 12,00         | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60          |
| тк2            | Сок                                    | 200    | 0,20         | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80          |
| тк8            | конфеты                                | 50     | 2,00         | 13,15         | 29,60         | 244,70                        | 14,00                | 1,50         | 0,15         | 0,03        | 0,00          |
| тк9            | апельсин                               | 150    | 1,35         | 0,00          | 12,60         | 57,00                         | 51,00                | 0,45         | 0,06         | 0,04        | 90,00         |
|                | <b>Итого полдник</b>                   |        | <b>9,55</b>  | <b>25,41</b>  | <b>73,20</b>  | <b>562,70</b>                 | <b>329,00</b>        | <b>2,39</b>  | <b>0,29</b>  | <b>0,43</b> | <b>92,40</b>  |
| <b>Ужин</b>    |  |        |              |               |               |                               |                      |              |              |             |               |
| 332            | макаронные изд отв                     | 200    | 6,80         | 12,20         | 45,60         | 326,00                        | 16,00                | 1,00         | 0,01         | 0,16        | 0,00          |
| 97             | сыр                                    | 30     | 8,00         | 8,00          | 8,20          | 107,16                        | 270,00               | 0,50         | 0,12         | 0,09        | 0,21          |
| 337            | яйцо отварное                          | 48     | 5,10         | 4,60          | 0,30          | 63,00                         | 26,40                | 1,20         | 0,04         | 0,22        | 0,00          |
| 685            | чай с сахаром                          | 200    | 0,20         | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 50     | 4,00         | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00          |
|                | хлеб ржаной                            | 35     | 2,27         | 0,35          | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00          |
|                | <b>Итого ужин</b>                      |        | <b>26,37</b> | <b>25,65</b>  | <b>108,45</b> | <b>743,66</b>                 | <b>335,05</b>        | <b>4,42</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,64</b> | <b>0,21</b>   |
|                | <b>Итого за день</b>                   |        | <b>99,90</b> | <b>121,66</b> | <b>444,37</b> | <b>3237,82</b>                | <b>1157,46</b>       | <b>19,90</b> | <b>1,49</b>  | <b>2,00</b> | <b>118,94</b> |

**ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 3 день**

| №<br>рецептуры         | Наименование блюда       | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |              |               |
|------------------------|--------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                        |                          |        |              |              |               |                                     | Ca                   | Fe           | B1           | B2           | C             |
| <b>Завтрак</b>         |                          |        |              |              |               |                                     |                      |              |              |              |               |
| 257                    | каша геркулесовая        | 200    | 8,38         | 17,58        | 38,16         | 345,56                              | 143,2                | 2,04         | 0,24         | 0,57         | 0             |
| 638                    | кофейный напиток         | 200    | 2,27         | 2,45         | 24,07         | 129,65                              | 69,41                | 0,4          | 0,13         | 0            | 0,64          |
|                        | яйцо отварное            | 48     |              |              |               |                                     |                      |              |              |              |               |
|                        | Хлеб пшеничный           | 60     | 4,56         | 1,74         | 30,84         | 159                                 | 11,4                 | 0,72         | 0,06         | 0,18         | 0             |
| <b>Итого завтрак</b>   |                          |        | <b>15,21</b> | <b>21,77</b> | <b>93,07</b>  | <b>634,21</b>                       | <b>224,01</b>        | <b>3,16</b>  | <b>0,43</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,64</b>   |
| <b>Обед</b>            |                          |        |              |              |               |                                     |                      |              |              |              |               |
| 129                    | Рассольник Ленинградский | 300/25 | 7,57         | 6,48         | 82,87         | 454,92                              | 22,28                | 1,41         | 0,14         | 0,12         | 20,6          |
| 439                    | рыба жареная             | 75     | 15,75        | 10,2         | 0             | 154,8                               | 29,25                | 1,35         | 0,03         | 0,11         | 0             |
| 465                    | рис отварной             | 200    | 3,8          | 3,7          | 39,9          | 225,2                               | 28,3                 | 1,74         | 0,04         | 0,06         | 0             |
| 591                    | кисель из концентрат     | 200    | 0,4          | 0            | 37,8          | 156                                 | 22                   | 0,2          | 0            | 0,04         | 4,4           |
|                        | Хлеб пшеничный           | 60     | 4,56         | 1,74         | 30,84         | 159                                 | 11,4                 | 0,72         | 0,06         | 0,18         | 0             |
|                        | Хлеб ржаной              | 60     | 3,96         | 0,7          | 24,6          | 120                                 | 11,5                 | 1            | 0,08         | 0,06         | 0             |
| <b>Итого обед</b>      |                          |        | <b>36,04</b> | <b>22,82</b> | <b>216,01</b> | <b>1269,92</b>                      | <b>124,73</b>        | <b>6,42</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,57</b>  | <b>25</b>     |
| <b>Полдник</b>         |                          |        |              |              |               |                                     |                      |              |              |              |               |
|                        | апельсин                 | 150    | 1,35         | 0            | 12,6          | 57                                  | 51                   | 0,45         | 0,06         | 0,04         | 90            |
|                        | кефир                    | 200    | 6,82         | 3,96         | 13,2          | 115,5                               | 130,9                | 0,11         | 0,03         | 0,17         | 0,66          |
|                        | вафли                    | 50     | 18           | 9            | 3             | 169                                 | 164                  | 0,4          | 0,04         | 0,02         | 0,5           |
|                        | сок                      | 200    | 0,2          | 0,26         | 22,6          | 92                                  | 16                   | 0,24         | 0,04         | 0,02         | 1,8           |
| <b>Итого полдник</b>   |                          |        | <b>26,37</b> | <b>13,22</b> | <b>51,4</b>   | <b>433,5</b>                        | <b>361,9</b>         | <b>1,2</b>   | <b>0,17</b>  | <b>0,25</b>  | <b>92,96</b>  |
| <b>Ужин</b>            |                          |        |              |              |               |                                     |                      |              |              |              |               |
| 243                    | сосиска отварная         | 50     | 5,2          | 10,05        | 0,4           | 112                                 | 12,5                 | 0,9          | 0,015        | 0,05         | 0             |
| 463                    | пудинг из творога        | 150    | 7,46         | 5,61         | 35,83         | 230,44                              | 12,98                | 3,94         | 0,18         | 0,09         | 0             |
| 588                    | компот из сухофр         | 200    | 0,04         | 0            | 24,76         | 94,2                                | 6,4                  | 0,18         | 0,01         | 0,004        | 1,08          |
|                        | хлеб ржаной              | 30     | 1,98         | 0,33         | 12,3          | 60                                  | 5,75                 | 0,5          | 0,04         | 0,02         | 0             |
|                        | Хлеб пшеничный           | 60     | 4,56         | 1,74         | 30,84         | 159                                 | 11,4                 | 0,72         | 0,06         | 0,18         | 0             |
| <b>Итого ужин</b>      |                          |        | <b>19,24</b> | <b>17,73</b> | <b>104,13</b> | <b>655,64</b>                       | <b>49,03</b>         | <b>6,24</b>  | <b>0,305</b> | <b>0,344</b> | <b>1,08</b>   |
| <b>Итого за 3 день</b> |                          |        | <b>96,86</b> | <b>75,54</b> | <b>464,61</b> | <b>2993,27</b>                      | <b>759,67</b>        | <b>17,02</b> | <b>1,255</b> | <b>1,914</b> | <b>119,04</b> |

ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 11 день (четверг)

| № рецептуры          | Наименование блюда                   | Выход  | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |
|----------------------|--------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                      |                                      |        |               |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |
| <b>Завтрак</b>       |                                      |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 302                  | каша геркулесовая                    | 200    | 5,60          | 10,40         | 26,40         | 230,00                        | 143,20               | 2,04         | 0,24         | 0,57        | 0,00         |
| 97                   | сыр                                  | 20     | 5,30          | 5,30          | 5,05          | 71,14                         | 180,00               | 0,18         | 0,01         | 0,06        | 0,14         |
| 693                  | какао с молоком                      | 200    | 4,90          | 5,00          | 32,50         | 190,00                        | 122,00               | 0,56         | 0,04         | 0,15        | 1,30         |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
| <b>Итого завтрак</b> |                                      |        | <b>19,80</b>  | <b>21,20</b>  | <b>88,95</b>  | <b>611,14</b>                 | <b>456,60</b>        | <b>3,50</b>  | <b>0,34</b>  | <b>0,93</b> | <b>1,44</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                      |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 139                  | Суп картофельный с бобовыми с курице | 300/25 | 11,64         | 8,82          | 26,86         | 227,40                        | 37,82                | 2,63         | 0,32         | 0,13        | 2,30         |
| 413                  | сосиска отварная                     | 100    | 11,10         | 23,90         | 1,60          | 226,00                        | 25,00                | 1,80         | 0,03         | 0,09        | 0,00         |
| 332                  | макаронные изд отв                   | 200    | 6,80          | 12,20         | 45,60         | 326,00                        | 16,00                | 1,00         | 0,08         | 0,16        | 0,64         |
| 602                  | соус сметанный с томатом с луком     | 50     | 0,60          | 3,70          | 3,80          | 49,40                         | 5,00                 | 0,30         | 0,02         | 0,00        | 0,30         |
| 685                  | чай с сахаром                        | 200    | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                      | Хлеб ржаной                          | 70     | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |
| <b>Итого обед</b>    |                                      |        | <b>38,89</b>  | <b>49,82</b>  | <b>146,56</b> | <b>1145,80</b>                | <b>112,72</b>        | <b>7,89</b>  | <b>0,59</b>  | <b>0,59</b> | <b>3,24</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                      |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| тк2                  | сок                                  | 200    | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |
| 698                  | ряженка                              | 200    | 6,00          | 12,00         | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60         |
| тк4                  | печенье                              | 50     | 3,65          | 9,60          | 35,25         | 221,00                        | 1,50                 | 1,05         | 0,04         | 0,04        | 0,00         |
| тк10                 | апельсин                             | 150    | 1,35          | 0,00          | 12,60         | 57,00                         | 51,00                | 0,45         | 0,06         | 0,04        | 90,00        |
| <b>Итого полдник</b> |                                      |        | <b>11,20</b>  | <b>21,86</b>  | <b>78,85</b>  | <b>539,00</b>                 | <b>316,50</b>        | <b>1,94</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,44</b> | <b>92,40</b> |
| <b>Ужин</b>          |                                      |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 487                  | птица отварная                       | 100    | 21,00         | 13,60         | 0,00          | 206,40                        | 39,00                | 1,80         | 2,44         | 0,14        | 0,00         |
| 508                  | греча отв                            | 200    | 11,60         | 10,40         | 46,80         | 372,00                        | 17,31                | 5,25         | 0,24         | 0,12        | 0,00         |
| 685                  | чай с сахаром                        | 200    | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                      | хлеб ржаной                          | 35     | 2,27          | 0,35          | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
| <b>Итого ужин</b>    |                                      |        | <b>39,07</b>  | <b>24,85</b>  | <b>101,15</b> | <b>825,90</b>                 | <b>78,96</b>         | <b>8,77</b>  | <b>2,78</b>  | <b>0,43</b> | <b>0,00</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                      |        | <b>108,96</b> | <b>117,73</b> | <b>415,51</b> | <b>3121,84</b>                | <b>964,78</b>        | <b>22,10</b> | <b>3,89</b>  | <b>2,39</b> | <b>97,08</b> |

ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 12 день (пятница)

| № рецептуры    | Наименование блюда                       | Выход     | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |
|----------------|--|-----------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                |  |           |              |              |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |
| <b>Завтрак</b> |  |           |              |              |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 297            | Каша Дружба                              | 200       | 4,30         | 8,40         | 31,30         | 221,00                        | 128,56               | 1,34         | 0,17         | 0,02        | 0,00         |
| 96             | масло сливочное                          | 20        | 0,20         | 16,40        | 0,20          | 150,00                        | 2,00                 | 0,00         | 0,00         | 0,02        | 5,00         |
| 692            | кофейный напиток                         | 200       | 2,27         | 2,45         | 24,07         | 129,65                        | 69,41                | 0,40         | 0,13         | 0,00        | 0,64         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50        | 4,00         | 0,50         | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | <b>Итого завтрак</b>                     |           | <b>10,77</b> | <b>27,75</b> | <b>80,57</b>  | <b>620,65</b>                 | <b>211,37</b>        | <b>2,46</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,19</b> | <b>5,64</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |           |              |              |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 140            | Борщ с капустой картоф с кур со сметаной | 300/25/10 | 7,70         | 8,04         | 24,50         | 206,03                        | 22,74                | 1,90         | 0,18         | 0,12        | 19,80        |
| 733            | оладьи с сгущ                            | 200/15    | 16,06        | 17,25        | 90,08         | 587,25                        | 85,10                | 1,60         | 0,12         | 0,09        | 0,27         |
| 685            | чай                                      | 200       | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50        | 4,00         | 0,50         | 25,00         | 120,00                        | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | Хлеб ржаной                              | 70        | 4,55         | 0,70         | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |
|                | <b>Итого обед</b>                        |           | <b>32,51</b> | <b>26,49</b> | <b>183,28</b> | <b>1110,28</b>                | <b>136,74</b>        | <b>5,66</b>  | <b>0,44</b>  | <b>0,42</b> | <b>20,07</b> |
| <b>Полдник</b> |  |           |              |              |               |                               |                      |              |              |             |              |
|                | сок                                      | 200       | 0,20         | 0,26         | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |
|                | яблоко                                   | 150       | 0,60         | 0,00         | 16,95         | 69,00                         | 24,00                | 3,30         | 0,05         | 0,02        | 15,00        |
| 698            | ряженка                                  | 200       | 6,00         | 12,00        | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,02        | 0,60         |
|                | вафли                                    | 50        | 3,42         | 12,69        | 30,94         | 249,63                        | 4,00                 | 3,30         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
|                | <b>Итого полдник</b>                     |           | <b>10,22</b> | <b>24,95</b> | <b>78,89</b>  | <b>579,63</b>                 | <b>292,00</b>        | <b>7,04</b>  | <b>0,16</b>  | <b>0,07</b> | <b>17,40</b> |
| <b>Ужин</b>    |  |           |              |              |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 377            | рыба жареная                             | 100       | 19,60        | 8,13         | 4,25          | 174,80                        | 49,52                | 1,05         | 0,23         | 0,10        | 0,14         |
| 520            | пюре картофельное                        | 200       | 5,14         | 10,09        | 30,58         | 237,70                        | 54,00                | 1,40         | 0,20         | 0,15        | 7,40         |
| 685            | чай                                      | 200       | 0,20         | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
|                | хлеб ржаной                              | 35        | 2,27         | 0,35         | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50        | 4,00         | 0,50         | 25,00         | 120,00                        | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
|                | <b>Итого ужин</b>                        |           | <b>31,21</b> | <b>19,07</b> | <b>89,18</b>  | <b>660,00</b>                 | <b>126,17</b>        | <b>4,17</b>  | <b>0,53</b>  | <b>0,42</b> | <b>7,54</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                     |           | <b>84,71</b> | <b>98,26</b> | <b>431,92</b> | <b>2970,56</b>                | <b>766,28</b>        | <b>19,33</b> | <b>1,475</b> | <b>1,1</b>  | <b>45,01</b> |

**ГБПОУ "Варнавинский технологический техникум" 13 день (суббота)**

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                | Выход  | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность<br>ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |
|----------------------|-----------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                      |                                   |        |               |               |               |                                     | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |
| <b>Завтрак</b>       |                                   |        |               |               |               |                                     |                      |              |              |             |              |
| 337                  | яйцо отварное                     | 48     | 5,10          | 4,60          | 0,30          | 63,00                               | 26,40                | 1,20         | 0,04         | 0,22        | 0,00         |
| 302                  | каша пшенная                      | 200    | 5,60          | 6,75          | 24,00         | 175,50                              | 129,75               | 1,49         | 0,25         | 0,17        | 1,25         |
| 96                   | масло сливочное                   | 20     | 0,20          | 16,40         | 0,20          | 150,00                              | 2,00                 | 0,00         | 0,00         | 0,02        | 5,00         |
| 692                  | кофейный напиток                  | 200    | 2,27          | 2,45          | 24,07         | 129,65                              | 69,41                | 0,40         | 0,13         | 0,00        | 0,64         |
| ттк14                | Хлеб пшеничный                    | 50     | 4,80          | 0,60          | 29,70         | 144,00                              | 11,40                | 0,72         | 0,06         | 0,18        | 0,00         |
| <b>Итого завтрак</b> |                                   |        | <b>17,97</b>  | <b>30,80</b>  | <b>78,27</b>  | <b>662,15</b>                       | <b>238,96</b>        | <b>3,81</b>  | <b>0,48</b>  | <b>0,59</b> | <b>6,89</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                   |        |               |               |               |                                     |                      |              |              |             |              |
| 139                  | Суп картофельный с бобовыми с кур | 300/25 | 11,64         | 8,82          | 26,80         | 227,40                              | 37,82                | 2,63         | 0,32         | 0,13        | 2,30         |
| 492                  | плов из птицы                     | 200    | 16,20         | 15,80         | 36,20         | 358,00                              | 51,54                | 2,50         | 0,07         | 0,14        | 1,15         |
| 639                  | компот из сухофруктов             | 200    | 0,60          | 0,00          | 31,40         | 124,00                              | 6,40                 | 0,18         | 0,24         | 0,00        | 1,08         |
| ттк14                | Хлеб пшеничный                    | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                              | 9,50                 | 0,60         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
| ттк13                | Хлеб ржаной                       | 70     | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                              | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |
| <b>Итого обед</b>    |                                   |        | <b>36,99</b>  | <b>25,82</b>  | <b>148,10</b> | <b>968,40</b>                       | <b>118,66</b>        | <b>7,07</b>  | <b>0,77</b>  | <b>0,49</b> | <b>4,53</b>  |
| <b>Полдник</b>       |                                   |        |               |               |               |                                     |                      |              |              |             |              |
| ттк5                 | печенье                           | 100    | 7,30          | 19,20         | 70,50         | 442,00                              | 523,00               | 2,10         | 0,08         | 0,08        | 0,00         |
| ттк12                | йогурт                            | 220    | 13,64         | 7,92          | 26,40         | 231,00                              | 261,80               | 0,22         | 0,06         | 0,34        | 1,32         |
| ттк2                 | сок                               | 200    | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                               | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |
| <b>Итого полдник</b> |                                   |        | <b>21,14</b>  | <b>27,38</b>  | <b>119,50</b> | <b>765,00</b>                       | <b>800,80</b>        | <b>2,56</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,44</b> | <b>3,12</b>  |
| <b>Ужин</b>          |                                   |        |               |               |               |                                     |                      |              |              |             |              |
| 443                  | Рагу из птицы                     | 325    | 19,50         | 18,20         | 31,50         | 377,00                              | 70,13                | 2,21         | 0,08         | 0,23        | 14,95        |
| 102                  | овощи натур огурцы конс           | 50     | 0,55          | 0,50          | 1,80          | 10,00                               | 5,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 8,00         |
| 685                  | чай с сахаром                     | 200    | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                               | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| ттк13                | хлеб ржаной                       | 35     | 2,27          | 0,35          | 14,35         | 69,50                               | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
| 698                  | ряженка                           | 200    | 6,00          | 12,00         | 8,40          | 169,00                              | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60         |
| ттк14                | Хлеб пшеничный                    | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                              | 11,40                | 0,72         | 0,05         | 0,15        | 0,00         |
| <b>Итого ужин</b>    |                                   |        | <b>32,52</b>  | <b>31,55</b>  | <b>96,05</b>  | <b>803,50</b>                       | <b>345,78</b>        | <b>4,53</b>  | <b>0,18</b>  | <b>0,40</b> | <b>22,95</b> |
| <b>Итого за день</b> |                                   |        | <b>108,62</b> | <b>115,55</b> | <b>441,92</b> | <b>3199,05</b>                      | <b>1504,20</b>       | <b>17,97</b> | <b>1,61</b>  | <b>1,92</b> | <b>37,49</b> |

ГБПОУ "Варнавинский технолого-экономический техникум" 14 день (воскресенье)

| № рецептуры          | Наименование блюда                | Выход  | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность ккал. | Минеральные вещества |              | Витамины мг. |             |              |
|----------------------|-----------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|                      |                                   |        |               |               |               |                               | Ca                   | Fe           | B1           | B2          | C            |
| <b>Завтрак</b>       |                                   |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 302                  | Каша рисовая                      | 200    | 3,00          | 7,08          | 30,60         | 208,00                        | 123,00               | 0,88         | 0,08         | 0,18        | 0,00         |
| 1                    | бутерброд с маслом                | 25/20  | 1,98          | 16,20         | 12,24         | 207,00                        | 9,00                 | 0,29         | 0,02         | 0,03        | 0,00         |
| 685                  | чай с сахаром                     | 200    | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 25     | 2,00          | 0,25          | 12,50         | 60,00                         | 5,70                 | 0,36         | 0,03         | 0,08        | 0,00         |
| <b>Итого завтрак</b> |                                   |        | <b>7,18</b>   | <b>23,53</b>  | <b>70,34</b>  | <b>533,00</b>                 | <b>143,70</b>        | <b>1,93</b>  | <b>0,13</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,00</b>  |
| <b>Обед</b>          |                                   |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 140                  | Суп картофельный с мак.изд. с кур | 300/25 | 7,68          | 5,10          | 25,30         | 171,00                        | 27,28                | 1,57         | 0,15         | 0,08        | 19,80        |
| 487                  | птица отварная                    | 100    | 21,00         | 13,60         | 0,00          | 206,40                        | 39,00                | 1,80         | 0,00         | 0,23        | 0,14         |
| 508                  | греча отварная                    | 200    | 11,60         | 10,40         | 46,80         | 372,00                        | 17,31                | 5,26         | 0,24         | 0,12        |              |
| ТТК1                 | зеленый горошек                   | 100    | 3,10          | 0,10          | 6,50          | 40,00                         | 20,00                | 0,70         | 0,11         | 0,10        | 10,00        |
| 685                  | чай                               | 200    | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 75     | 6,00          | 0,75          | 37,50         | 180,00                        | 17,10                | 1,08         | 0,08         | 0,23        | 0,00         |
| тк13                 | Хлеб ржаной                       | 70     | 4,55          | 0,70          | 28,70         | 139,00                        | 13,40                | 1,16         | 0,09         | 0,06        | 0,00         |
| <b>Итого обед</b>    |                                   |        | <b>54,13</b>  | <b>30,65</b>  | <b>159,80</b> | <b>1166,40</b>                | <b>140,09</b>        | <b>11,97</b> | <b>0,67</b>  | <b>0,82</b> | <b>29,94</b> |
| <b>Полдник</b>       |                                   |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| тк7                  | зефир                             | 90     | 0,72          | 0,01          | 71,80         | 291,00                        | 22,60                | 1,26         | 0,00         | 0,01        | 0,00         |
| тк10                 | яблоко                            | 150    | 0,60          | 0,00          | 16,95         | 69,00                         | 24,00                | 3,30         | 0,05         | 0,02        | 15,00        |
| 12                   | йогурт                            | 220    | 13,64         | 7,92          | 26,40         | 231,00                        | 261,80               | 0,22         | 0,06         | 0,34        | 1,32         |
| тк4                  | вафли                             | 100    | 6,86          | 25,38         | 61,88         | 499,26                        | 8,00                 | 6,60         | 0,06         | 0,02        | 0,00         |
| 243                  | сок                               | 200    | 0,20          | 0,26          | 22,60         | 92,00                         | 16,00                | 0,24         | 0,04         | 0,02        | 1,80         |
| <b>Итого полдник</b> |                                   |        | <b>22,02</b>  | <b>33,57</b>  | <b>199,63</b> | <b>1182,26</b>                | <b>332,40</b>        | <b>11,62</b> | <b>0,21</b>  | <b>0,41</b> | <b>18,12</b> |
| <b>Ужин</b>          |                                   |        |               |               |               |                               |                      |              |              |             |              |
| 99                   | колбаса отварная (сосиски)        | 100    | 10,40         | 20,10         | 0,80          | 224,00                        | 25,00                | 1,80         | 0,03         | 0,09        | 0,00         |
| 101                  | икра кабачковая                   | 100    | 2,00          | 9,00          | 0,00          | 96,00                         | 41,00                | 0,70         | 0,02         | 0,00        | 0,00         |
| 648                  | чай с сахаром                     | 200    | 0,20          | 0,00          | 15,00         | 58,00                         | 6,00                 | 0,40         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 332                  | Макароны отварные                 | 200    | 6,80          | 10,00         | 38,27         | 270,00                        | 160,00               | 1,00         | 0,01         | 0,16        | 0,64         |
| тк13                 | хлеб ржаной                       | 35     | 2,27          | 0,35          | 14,35         | 69,50                         | 5,25                 | 0,60         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|                      | ряженка                           | 200    | 6,00          | 12,00         | 8,40          | 169,00                        | 248,00               | 0,20         | 0,04         | 0,34        | 0,60         |
| тк14                 | Хлеб пшеничный                    | 50     | 4,00          | 0,50          | 25,00         | 120,00                        | 0,72                 | 0,05         | 0,15         | 0,18        | 0,00         |
| <b>Итого ужин</b>    |                                   |        | <b>31,67</b>  | <b>51,95</b>  | <b>101,82</b> | <b>1006,50</b>                | <b>485,97</b>        | <b>4,75</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,79</b> | <b>1,24</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                   |        | <b>115,00</b> | <b>139,70</b> | <b>531,59</b> | <b>3888,16</b>                | <b>1102,16</b>       | <b>30,27</b> | <b>1,31</b>  | <b>2,31</b> | <b>49,30</b> |

