

"Согласовано"  
 Директор ГБУ КО ПОО  
 "Прибалтийский Судостроительный техникум"



Лукин А.В.  
 30 августа 2022 г

"Согласовано"  
 Генеральный директор ООО "Русский пир"



Д.А.Кененсарина  
 30 августа 2022 г

**Примерный двухнедельный рацион (14 дней) питания  
 для учащихся ГБУ КО ПОО "Прибалтийский Судостроительный техникум", г.Калининград  
 2022-2023 гг.**

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витаминизация вит С мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>01 день понедельник</b>								
<i>Обед</i>								
1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764 (CP № 102)	260	10,298	8,715	27,196	228,406	
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (CP № 260)	100	24,409	16,342	2,827	256,027	
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834	
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451	70
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<i>Итого:</i>			<b>870</b>	<b>43,504</b>	<b>34,842</b>	<b>140,507</b>	<b>1 049,626</b>	
<b>02 день вторник</b>								
<i>Обед</i>								
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (CP № 19)	100	0,654	8,137	3,337	89,194	
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (CP № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702 (CP № 259)	280	23,176	23,582	40,678	467,65	
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	70
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,3	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,2	
<i>Итого:</i>			<b>860</b>	<b>32,621</b>	<b>40,349</b>	<b>101,974</b>	<b>901,521</b>	
<b>03 день среда</b>								
<i>Завтрак</i>								
<i>Обед</i>								
1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	87 (CP №49)	100	1,082	6,107	6,085	83,629	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	

3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	14,097	11,172	25,024	257,031	
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	70
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>27,417</b>	<b>32,415</b>	<b>99,917</b>	<b>801,071</b>	

**04 день четверг**

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756 (CP № 45)	100	1,326	4,105	5,656	64,869	
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (CP № 260)	100	17,586	13,439	2,910	202,932	
4	Макаронь отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>35,931</b>	<b>32,297</b>	<b>121,130</b>	<b>918,920</b>	

**05 день пятница**

**Обед**

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660	
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (CP №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	13,960	19,577	16,409	297,664	
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711(CP № 310)	180	3,645	5,284	29,282	179,261	
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	70
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>27,558</b>	<b>42,985</b>	<b>112,385</b>	<b>946,635</b>	
<b>Всего:</b>				<b>93,262</b>	<b>99,219</b>	<b>433,687</b>	<b>3 000,763</b>	

**08 день понельник**

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (CP № 19)	100	0,654	8,137	3,337	89,194	
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702 (CP № 259)	280	23,176	23,582	40,678	467,650	
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	70
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>31,148</b>	<b>38,563</b>	<b>102,650</b>	<b>882,256</b>	

**09 день вторник**

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/100	87 (CP №49)	100	1,082	6,107	6,085	83,629	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	



3	Рыба припущенная с овощами 1/100	1112 (CP № 227)		24,535	1,235	25,265	210,315	
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711(CP № 310)	180	3,645	5,284	29,282	179,261	
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>37,560</b>	<b>21,823</b>	<b>114,932</b>	<b>806,379</b>	

**10 день среда**

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819 (CP № 45)	100	1,621	4,068	7,471	72,980	
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (CP № 101)	250	5,307	8,089	17,856	165,455	
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (CP № 260)	100	24,409	16,342	2,827	256,027	
4	Картофель запеченный 1/180	398 (CP №314)	180	5,299	6,462	42,819	250,629	
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	70
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>40,028</b>	<b>35,543</b>	<b>119,383</b>	<b>957,526</b>	

**11 день четверг**

**Обед**

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181 (CP № 23)	100	0,552	8,176	3,864	91,248	
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	
3	Макаронник с курицей 1/280	1509 ( CP № 285)	280	28,977	21,395	55,553	530,676	
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	70
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>34,619</b>	<b>36,540</b>	<b>91,579</b>	<b>833,653</b>	
<b>Всего:</b>				<b>102,473</b>	<b>98,409</b>	<b>393,065</b>	<b>2 867,839</b>	

**12 день пятница**

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (CP № 19)	100	0,654	8,137	3,337	89,194	
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (CP № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285	
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	14,097	11,172	25,024	257,031	
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	70
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>26,801</b>	<b>34,426</b>	<b>110,089</b>	<b>857,398</b>	
<b>Всего:</b>				<b>86,168</b>	<b>88,976</b>	<b>439,482</b>	<b>2 903,381</b>	