

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Баскакова  
Елена  
Николаевна

Баскакова Е.Н.

«    »      20     г.



Согласовано:

Директор Краснодарского  
музыкального колледжа

В. Демидова

20     г.



## Примерное циклическое меню питания

обучающихся государственного бюджетное профессионального образовательного учреждения  
Краснодарского края «Краснодарский музыкальный колледж им. Н.А. Римского-Корсакова»

(возрастная категория 15-18 лет) на осенне-зимний сезон

г. Краснодар, ул. Октябрьская №25 А

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат свекольный с маслом растит	100	1,80	5,10	10,80	96,60	1,70	13,70	0,30	0,80	4,60	2,50	6,80	9,60
Тефтеля рыбная	100/50	2,30	12,40	10,70	199,00	0,03	3,00	0,10	0,00	20,40	36,30	10,40	0,66
Рис отварной	180	3,56	5,37	36,68	209,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	19,00	0,53
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
Хлеб пшеничный	фев.00	4,20	0,70	30,80	130,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
Сырок творожный в пром.упак.	45	7,90	27,70	32,00	260,00	0,03	0,40	20,50	0,00	114,00	186,00	39,00	1,50
<b>Итого</b>		<b>23,28</b>	<b>54,99</b>	<b>146,47</b>	<b>1 039,80</b>	<b>1,81</b>	<b>18,43</b>	<b>21,02</b>	<b>1,04</b>	<b>304,70</b>	<b>439,20</b>	<b>104,50</b>	<b>12,89</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат витаминный с зелен.горошк.	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
Котлета из птицы	100	25,00	14,98	16,42	296,00	0,12	0,00	0,09	0,00	30,00	226,66	32,93	2,40
Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,70	5,80	34,40	212,00	0,12	0,00	0,03	0,00	40,60	60,06	24,80	1,39
Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59,00	0,00	2,90	0,10	0,00	15,00	55,50	21,60	1,10
Хлеб ржано- пшеничный	40гр	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого</b>		<b>42,61</b>	<b>28,29</b>	<b>120,41</b>	<b>892,18</b>	<b>0,58</b>	<b>21,85</b>	<b>0,49</b>	<b>6,35</b>	<b>174,21</b>	<b>527,27</b>	<b>137,12</b>	<b>10,23</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат из свежих овощей с маслом	100	0,70	7,70	4,50	89,20	4,00	24,90	111,00	23,30	1,80	3,10	4,70	5,00
Омлет с колбасой вареной маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	2,65	345,90	0,10	0,25	345,00	0,00	144,20	260,50	19,50	2,94
Хлеб пшеничный	40	4,20	0,70	30,80	130,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
Йогурт молочный в пром/ произво	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
<b>Итого</b>		<b>28,89</b>	<b>39,92</b>	<b>41,45</b>	<b>633,10</b>	<b>4,15</b>	<b>25,78</b>	<b>476,11</b>	<b>23,54</b>	<b>309,30</b>	<b>484,00</b>	<b>54,50</b>	<b>8,08</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат Морковный	100	0,80	7,50	4,70	88,20	0,06	34,20	3,20	3,50	0,40	0,73	0,38	3,30
Тефтели из мяса птицы	120/50	52,00	24,00	16,12	350,00	0,11	14,70	20,00	0,02	11,20	19,50	15,00	0,67
Картофель отварной с маслом сливочным	180	4,80	7,80	34,32	227,04	0,00	21,75	0,00	0,00	18,00	0,00	33,00	1,20
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
Хлеб ржано- пшеничный	40гр	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого</b>		<b>64,13</b>	<b>42,64</b>	<b>100,68</b>	<b>903,78</b>	<b>0,24</b>	<b>71,95</b>	<b>23,20</b>	<b>4,06</b>	<b>169,18</b>	<b>83,83</b>	<b>77,38</b>	<b>7,16</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Венигрет овощной с репчатым луком.	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,00	23,20	44,97	20,75	0,85
Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	84,25	10,00	0,54
Каша гречневая с маслом	180	8,55	4,30	38,64	243,50	0,00	0,00	0,77	1,71	9,80	14,77	0,95	0,80
Хлеб пшеничный	40гр	4,20	0,70	30,80	130,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>15,91</b>	<b>106,55</b>	<b>666,00</b>	<b>0,16</b>	<b>12,54</b>	<b>4,64</b>	<b>1,95</b>	<b>209,18</b>	<b>358,39</b>	<b>61,00</b>	<b>2,79</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Птица запеченая	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	43,00	0,00	68,13	166,13	25,38	2,03
Картофельное пюре с маслом слив.	180	3,24	5,10	22,40	156,00	0,15	25,00	0,03	0,00	59,00	86,60	34,30	1,34
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	6,20	16,00	11,00	0,00	2,20
Чай с сахаром	200/15/7	18,99	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный	40гр	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,05	75,00			59,00		1,00	2,00		
<b>Итого</b>		<b>48,05</b>	<b>32,59</b>	<b>81,37</b>	<b>748,19</b>	<b>0,31</b>	<b>37,23</b>	<b>107,03</b>	<b>6,74</b>	<b>173,93</b>	<b>337,33</b>	<b>80,68</b>	<b>8,23</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Омлет с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,90	0,13	0,33	452,90	0,00	151,72	346,49	25,97	3,91
Йогурт молочный в пром/ произво	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Бутерброд с сыром	50	4,90	11,55	17,10	193,00	0,00	0,90	0,00	0,00	106,00	0,00	4,80	0,12
Хлеб пшеничный	40гр	4,20	0,70	30,80	130,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
Чай с сахаром	200	18,99	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Салат из свекла с горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00		16,76	25,18	11,14	0,79
<b>Итого</b>		<b>53,08</b>	<b>46,28</b>	<b>73,42</b>	<b>839,16</b>	<b>0,21</b>	<b>9,94</b>	<b>473,01</b>	<b>0,24</b>	<b>453,78</b>	<b>600,07</b>	<b>78,21</b>	<b>5,76</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Венегрет овощной	100	1,23	10,12	7,47	126,67	3,30	9,35	0,00	0,00	24,50	40,58	18,47	0,77
Каша пшеничная с маслом сливочн	200	6,50	4,30	40	255,00	0,14	0,05	20,00	0,00	25,00	28,00	35,00	2,80
Сарделька отварная	100	10,40	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
Хлеб ржано- пшеничный	40гр	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого</b>		<b>24,66</b>	<b>33,76</b>	<b>109,97</b>	<b>799,41</b>	<b>3,54</b>	<b>10,70</b>	<b>20,00</b>	<b>0,54</b>	<b>208,28</b>	<b>259,38</b>	<b>98,47</b>	<b>7,00</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Капуста тушеная	180	2,82	2,80	8,85	141,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,50	59,30	0,00	0,00
Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	0,06	0,16	0,04	0,40	172,20	71,80	24,80	0,10
Йогурт молочный в пром/ произво	1/100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
Хлеб пшеничный	40гр	4,20	0,70	30,80	130,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
Овощи натуральные(огурец)	100	2,00	0,80	4,60	42,00		10,00			22,50		14,00	0,60
<b>Итого</b>		<b>31,60</b>	<b>26,21</b>	<b>97,05</b>	<b>809,60</b>	<b>0,18</b>	<b>11,92</b>	<b>71,15</b>	<b>0,64</b>	<b>432,30</b>	<b>492,90</b>	<b>97,50</b>	<b>2,11</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат с пекинской капустой и огурцо	100	1,60	0,30	16,60	60,00	0,04	27,00	0,02	0,12	77,00	29,00	13,00	0,31
Каша гречневая с маслом	200	8,55	4,30	38,64	243,50	0,00	0,00	0,77	1,71	9,80	14,77	0,95	0,80
Оладьи из печени с маслом сливочн.	120/10	24,58	18,27	17,18	332,80	0,36	35,77	8,84	0,00	139,36	388,31	31,43	8,36
Чай с лимоном	200/15/7	18,99	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Хлеб пшеничный	40гр	4,20	0,70	30,80	130,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
<b>Итого</b>		<b>57,92</b>	<b>23,57</b>	<b>116,82</b>	<b>822,30</b>	<b>0,41</b>	<b>65,00</b>	<b>9,74</b>	<b>2,07</b>	<b>283,46</b>	<b>564,48</b>	<b>66,68</b>	<b>10,31</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
Картофельное пюре с маслом слив.	180	3,26	9,62	18,89	181,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	0,00	28,77	1,08
Биточки из рыбы(минтай)	100	12,16	4,61	14,95	219,35	0,00	0,63	0,00	0,00	68,89	0,00	38,91	1,39
Хлеб ржано- пшеничный	40гр	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Кофейный напиток с молоком сгущн	200	2,90	2,60	20,91	113,40	1,00	8,00	0,50	0,00	40,00	0,00	20,00	0,40
<b>Итого</b>		<b>23,68</b>	<b>26,49</b>	<b>92,89</b>	<b>774,19</b>	<b>1,09</b>	<b>34,32</b>	<b>0,50</b>	<b>0,54</b>	<b>207,43</b>	<b>100,60</b>	<b>117,68</b>	<b>5,43</b>

Возрастная группа: учащиеся от 16 лет и старше

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи: второй завтрак

Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
Плов из говядины	50/200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,60	4,10	14,00	0,04	83,00	0,00	32,00	2,44
Какао на молоке сгущеном	200	2,80	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40гр	4,20	0,70	30,80	130,00	0,01	0,03	0,11	0,24	41,30	124,40	15,30	0,04
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	6,20	16,00	11,00	0,00	2,20
<b>Итого</b>		<b>33,16</b>	<b>30,55</b>	<b>111,87</b>	<b>844,47</b>	<b>0,69</b>	<b>25,10</b>	<b>19,11</b>	<b>6,48</b>	<b>334,12</b>	<b>308,37</b>	<b>97,53</b>	<b>8,41</b>

Витаминизация третьих блюд производится ежедневно

Используемая литература:

В.А. Ананина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания;

Издательство ТОО "Пчелка", 1994 года

Сборник рецептур кулинарных изделий и блюд;

Издательство "Цитадель-трейд", 2005 года

В.Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях;

Издательство "Хлебпродинформ", 2004 года

Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, ООО "Дели принт", 2008 года.