Документ подписан электронной подписью
Сертификат b12a1aa187569c7f1d9c44fd6f80eae68e50f95c
Владелец Макарова Марина Михайловна
Действителен с 24.03.2021 по 23.03.2026

Макарова Марина Михайловна
2026.03.17 15:51:19 +05'00'

Утверждено:
ИП Барилова О.С

О.С. Барилова

Согласовано:
Директор ГАПОУТО
«Тюменский медицинский колледж» Макарова М.М.

М.М. Макарова

ПРИМЕРНОЕ 14 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (зима, весна, лето, осень,)

Тюмень 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 14 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК для детей с 12 лет и старше (сезон осень,зима,весна, лето)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу энергетической ценность (калорийности) горячего завтрака для обучающихся с 12 лет и старше, таблицу рекомендуемой массы порций блюд (в граммах) .

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с маслом и сыром			**30/5/10**	**5,92**	**7,46**	**11,69**	**117,84**	**№3-2004**
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30,00	30,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
сыр	10,50	10,00						
Каша молочная в ассортименте			**250**	**9,02**	**10,30**	**33,75**	**247,50**	**№264-2013**
крупа пшено	25,00	37,50						
крупа рисовая	32,00	32,00						
или крупа пшеничная	32,00	32,00						
или крупа овсяная	30,00	30,00						
или крупа ячневая	30,00	30,00						
вода	25,00	25,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	227,00	227,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло сливочное	8,00	8,00						
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	205,00	205,00						
сахар песок	2,00	2,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**165,74**	
ИТОГО:			**670**	**20,51**	**21,22**	**86,97**	**649,06**	

2 день

			Химический состав					

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецепуры
Салат из свежих помидоров			**100**	**0,90**	**5,00**	**5,00**	**3,10**	**№ 19 -2004**
помидоры свежие парниковые	96,90	95,00						
или помидоры свежие грунтовые	99,75	95,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Котлета, биточек из мяса			**100**	**12,40**	**12,60**	**15,80**	**226,00**	**№ 451-2004**
говядина 1 категории (мясо на кости)	102,60	76,00						
или говядина полуфабрикат (бескостный)	89,68	76,00						
или фарш промышленного производства	77,52	76,00						
или свинина мясная с/м	89,68	76,00						
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	18,00	18,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	9,00	9,00						
лук репчатый	11,90	10,00						
яйцо куриное	7,00	7,00						
сухарь панировочный	5,00	5,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масса п/ф		**125,00**						
масло растительное для смазки листа	1,50	1,50						
Макароные изделия отварные			**200**	**4,22**	**2,85**	**24,10**	**139,20**	**№ 332-2004**
макароные изделия	72,00	72,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
вода питьевая	432,00	432,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
Компот ягодный (без плодной части)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК № 85**
смородина с/м	30,00	30,00						
или вишня с/м	30,00	30,00						
или облепиха с/м	30,00	30,00						
или брусника с/м	30,00	30,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
сахар песок	8,70	8,70						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**640**	**20,31**	**20,99**	**83,82**	**546,40**	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Борщ с птицей и сметаной			**250**	**7,56**	**11,28**	**17,02**	**178,30**	**ТТК № 86**
курица-тушка	29,00	20,00						
или бедро куриное	27,25	20,96						
масса отварной птицы		***16,00***						
картофель - 01.09.-31.10.- 33%	26,60	20,00						
01.11.-31.12. -43%	28,60	20,00						
01.01-29.02 - 54%	30,80	20,00						
01.03 - 67%	33,40	20,00						
капуста белокочанная свежая	25,00	20,00						
свекла - до 01.01 - 20%	50,00	40,00						
с 01.01 - 25%	53,20	40,00						
морковь 25%	14,63	11,00						
с 01.01 - 33%	14,63	11,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,25	3,25						
лук репчатый	11,90	10,00						
лавровый лист	0,02	0,02						
масло растительное	5,00	5,00						
вода питьевая	200,00	200,00						
сметана	8,00	8,00						
лимонная кислота	0,13	0,13						
соль йодированная	0,60	0,60						
сахар песок	1,00	1,00						
Булочка "Ярославская"			**100**	**8,20**	**9,08**	**22,70**	**179,80**	**ТТК № 103**
мука пшеничная в/с	55,00	55,00						
сахар песок	11,00	11,00						
масло сливочное	9,00	9,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
дрожжи саф-момент	0,90	0,90						
молоко питьевое 2,5% жирности	5,00	5,00						
вода питьевая	21,00	21,00						
масса п/ф		***103***						
крошка		***17***						

масло сливочное	4,00	4,00						
мука пшеничная в/с	8,00	8,00						
сахар песок	4,00	4,00						
Масса п/ф		120,00						
масло растительное для смазки листа	1,12	1,12						
или								
Слойка "Свердловская" п/п			**100,00**					
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК № 88**
яблочно-ягодная смесь	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
рябина черноплодная	11,40	10,00						
лимонная кислота	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
ИТОГО:			**610**	**19,62**	**21,02**	**94,88**	**638,88**	

4 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Салат из свежих огурцов			**100**	**0,90**	**4,75**	**5,00**	**3,10**	**№ 16 -2004**
огурцы свежие парниковые	96,90	95,00						
или огурцы свежие грунтовые	98,80	95,00						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	1,35	1,00						
соль йодированная	0,20	0,20						
Чахохбили			**70/50**	**10,11**	**10,27**	**7,76**	**163,18**	**№ 491-2004**
филе куриное	93,94	85,40						
или грудка куриная на кости	96,25	87,50						
масса готового мяса		**70,00**						
лук репчатый	27,37	23,00						
томаты свежие	15,75	15,00						

или томаты с/м	15,00	15,00						
перец болгарский	13,00	10,00						
или перец грутовой	12,50	10,00						
или перец с/м	10,00	10,00						
вода питьевая	33,00	33,00						
мука пшеничная в/с	2,20	2,20						
соль йодированная	0,30	0,30						
масло растительное	3,50	3,50						
лимонная кислота	0,10	0,10						
Гречка рассыпчатая			**180**	**4,80**	**6,75**	**24,62**	**200,46**	**№ 243-2011**
крупа гречневая	66,00	66,00						
вода питьевая	128,00	128,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)			**200**	**0,74**	**0,28**	**24,67**	**114,68**	**ТТК № 89**
сухофрукты	18,20	18,20						
сахар песок	6,00	6,00						
лимонная кислота	0,30	0,30						
вода питьевая	220,00	220,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**660**	**19,33**	**22,59**	**90,99**	**619,54**	

5 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Биточки рыбные			**110**	**13,20**	**10,36**	**18,10**	**171,00**	**№ 345-2013**
минтай потрошенный обезглавленный с/м (филе без кожи и костей	138,60	90,00						
или филе минтая с/м	143,10	90,00						
или горбуша потрошенная обезглавленнаяс/м (филе без кожи и костей	119,70	90,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	10,00	10,00						
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	13,00	13,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
сухарь панировочный	6,00	6,00						
соль йодированная	0,25	0,25						

яйцо куриное	2,00	2,00						
масса п/ф		**129,00**						
масло растительное	3,00	3,00						
Пюре картофельное			**180**	**3,51**	**6,88**	**22,55**	**148,45**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	229,43	172,50						
01.11.-31.12. -30%	246,67	172,50						
01.01-29.02 - 35%	265,65	172,50						
01.03 - 40%	288,07	172,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное	7,00	7,00						
Чай с лимоном			**200/5**	**0,01**	**0,00**	**5,98**	**39,98**	**№ 386-2011**
чай заварка	2,00	2,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
лимон	6,00	5,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**550**	**21,99**	**20,64**	**88,47**	**589,36**	
Итого за 5 дней :				**101,76**	**106,46**	**445,13**	**3043,25**	
Средняя за 1 день :				**20,35**	**21,29**	**89,03**	**608,65**	

6 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Омлет с сыром			**200**	**17,00**	**21,40**	**3,80**	**358,00**	**№ 342-2004**
яйцо куриное	105,00	105,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	105,00	105,00						
сыр	10,50	10,00						
соль йодированная	0,30	0,30						
масса готового омлета:		**220,00**						
масло растительное для смазки листа	2,00	2,00						

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**100**	**0,66**	**0,38**	**14,25**	**85,00**	
Напиток из плодов шиповника			**200**	**0,40**	**0,00**	**23,60**	**94,00**	**№ 705-2004**
плоды шиповника сушеные	10,00	10,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
сахар песок	8,70	8,70						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
ИТОГО:			**560**	**21,42**	**22,44**	**67,20**	**647,50**	

7 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Тефтель мясной			**100**	**11,29**	**13,70**	**18,41**	**185,84**	**ТТК № 90**
говядина 1 категории (мясо на кости)	63,45	47,00						
или говядина полуфабрикат (бескостный)	55,46	47,00						
или фарш промышленного производства	47,94	47,00						
или свинина мясная с/м	55,46	47,00						
филе куриное	40,70	37,00						
лук репчатый	10,71	9,00						
крупа рис круглый	8,00	8,00						
масса отварного риса		**20,00**						
вода питьевая	24,50	24,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная в/с	5,00	5,00						
масса п/ф		***118,00***						
масло растительное	1,50	1,50						
Рагу из овощей			**200**	**3,87**	**5,23**	**13,39**	**178,22**	**№ 224-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	194,85	146,50						
01.11.-31.12. -30%	209,49	146,50						
01.01-29.02 - 35%	225,61	146,50						
01.03 - 40%	244,65	146,50						
морковь 20 %	28,13	22,50						
морковь 25%	29,93	22,50						
капуста белокочанная	87,50	70,00						
лук репчатый	17,26	14,50						

томатная паста (без консервантов и красителей)	2,70	2,70						
соль йодированная	0,50	0,50						
чеснок	0,60	0,50						
или сушеный чеснок	0,60	0,60						
масло растительное	6,70	6,70						
Компот ягодный (без плодной части)			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК № 91**
смородина с/м	25,00	25,00						
или клубника с/м	25,00	25,00						
или брусника с/м	25,00	25,00						
или яблочно-ягодная смесь	25,00	25,00						
сахар песок	8,70	8,70						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,68**	**0,33**	**17,37**	**82,88**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
Итого:			**560**	**18,24**	**19,53**	**73,62**	**555,98**	

8 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			**100**	**9,55**	**12,05**	**15,28**	**171,44**	**ТТК № 92**
грудка куриная на кости	134,20	122,00						
или бедро куриное	174,00	145,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	6,00	6,00						
чеснок	0,60	0,50						.
или сушеный чеснок	0,05	0,05						
масло растительное	2,50	2,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
Капуста тушеная			**180**	**3,98**	**6,22**	**10,58**	**121,99**	**№ 482 -1996**
капуста б/кочанная	243,75	195,00						
морковь 20 %	22,50	18,00						
с 01.01 - 25%	23,94	18,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
лук репчатый	14,28	12,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
масло растительное	7,00	7,00						

Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			**180/5/10**	**0,20**	**0,00**	**15,50**	**62,80**	**ТТК № 93**
чай-заварка	1,00	1,00						
сахар	8,00	8,00						
лимон	6,00	5,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
апельсин	12,00	10,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**680**	**20,68**	**22,00**	**91,38**	**613,79**	

9 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Запеканка из творога с шоколадным соусом			**150/25**	**17,10**	**18,20**	**15,50**	**274,00**	**ТТК № 94**
творог	156,55	155,00						
крупа манная	20,00	20,00						
сахар песок	7,00	7,00						
яйцо куриное	3,00	3,00						
сухарь панировочный	2,00	2,00						
сметана	5,00	5,00						
Масса п/ф:		**190,00**						
масло растительное для смазки листа	1,00	1,00						
Соус шоколадный :								
молоко сгущеное	21,21	21,00						
какао- порошок	4,00	4,00						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)			**150**	**0,83**	**0,48**	**17,81**	**106,25**	
Чай с сахаром			**200**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 268-2004**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	6,00	6,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**585**	**20,71**	**19,22**	**72,23**	**558,35**	

10 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**
Жаркое по-домашнему			**250**	**14,52**	**17,52**	**25,36**	**296,56**	**№ 436 -2004**
свинина мясная с/м	99,12	84,00						
масса тушеного мяса/птицы		***60***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	199,50	150,00						
01.11.-31.12. -30%	214,50	150,00						
01.01-29.02 - 35%	231,00	150,00						
01.03 - 40%	250,50	150,00						
лук репчатый	21,42	18,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
томатная паста (без консервантов и красителей)	5,00	5,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло растительное	5,00	5,00						
зелень свежая	0,81	0,60						
чеснок	0,60	0,50						
вода	60,00	60,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Компот из кураги (без плодной части)			**200**	**0,60**	**0,08**	**11,52**	**90,70**	**ТТК № 95**
курага	15,00	15,00						
сахар песок	7,00	7,00						
вода питьевая	230,00	230,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
ИТОГО:			**625**	**20,68**	**21,06**	**72,43**	**575,76**	
Итого за 5 дней :				**101,73**	**104,25**	**376,86**	**2951,38**	
Средняя за 1 день :				**20,35**	**20,85**	**75,37**	**590,28**	
11 день								
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**Номер рецептуры**

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Бутерброд с маслом и сыром			**30/5/10**	**5,92**	**7,46**	**11,69**	**117,84**	**№3-2004**
пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30,00	30,00						
масло сливочное	5,00	5,00						
сыр	10,50	10,00						
Каша молочная в ассортименте			**250**	**9,38**	**10,56**	**33,99**	**249,51**	**№264-2013**
крупа пшено	25,00	37,50						
крупа рисовая	32,00	32,00						
или крупа пшеничная	32,00	32,00						
или крупа овсяная	30,00	30,00						
или крупа ячневая	30,00	30,00						
вода	25,00	25,00						
молоко питьевое 2,5% жирности	227,00	227,00						
сахар песок	3,00	3,00						
соль йодированная	0,70	0,70						
масло сливочное	8,00	8,00						
Чай с лимоном			**200/5**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**№ 377-2011**
чай заварка	1,00	1,00						
лимон	5,70	5,00						
вода питьевая	210,00	210,00						
сахар песок	5,00	5,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**570**	**18,09**	**18,56**	**84,60**	**545,45**	

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной			**250**	**7,00**	**9,30**	**14,40**	**134,00**	**№ 129-1996**
говядина 1 категории (мясо на кости)	22,00	16,00						
или говядина полуфабрикат (бескостный)	19,00	16,00						
масса отварной говядины		***10***						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93,10	70,00						
01.11.-31.12. -30%	100,10	70,00						
01.01-29.02 - 35%	107,80	70,00						

01.03 - 40%	116,90	70,00						
крупа перловая	5,00	5,00						
морковь 20 %	12,50	10,00						
морковь 25%	13,30	10,00						
лук репчатый	9,52	8,00						
лавровый лист	0,01	0,01						
огурцы соленые	31,00	17,00						
масло растительное	5,00	5,00						
соль йодированная	0,60	0,60						
вода	235,00	235,00						
сметана	8,00	8,00						
зелень свежая	0,68	0,50						
или зелень сушеная	0,05	0,05						
Слойка с творогом			**100**	**6,72**	**8,48**	**19,00**	**173,22**	**ТТК № 96**
яйцо куриное	3,00	3,00						
творог 9%	38,38	38,00						
сахар песок	7,00	7,00						
мука пшеничная	2,00	2,00						
тесто слоеное дрожжевое с/м	70,00	70,00						
масса п/ф		**120,00**						
масло растительное	1,00	1,00						
ИЛИ								
Слойка с творогом п/п			**100**					
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)			**200**	**0,50**	**0,00**	**15,36**	**85,28**	**ТТК № 88**
яблочно-ягодная смесь	28,25	25,00						
сахар песок	6,00	6,00						
рябина черноплодная	11,40	10,00						
лимонная кислота	1,00	1,00						
вода питьевая	215,00	215,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**60**	**3,36**	**0,66**	**25,55**	**110,50**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**640**	**18,97**	**18,71**	**88,78**	**572,06**	

13 день

Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл, г**	**Эн. ккал**	**номер рецептуры**

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	номер рецептуры
Рыба, запеченая под сыром			**110**	**13,50**	**10,90**	**3,10**	**191,0**	**ТТК № 97**
минтай потрошенный обезглавленный с/м (филе без кожи и костей	200,20	130,00						
или филе минтая с/м	206,70	130,00						
или горбуша потрошенная обезглавленнаяс/м (филе без кожи и костей	172,90	130,00						
мука пшенияная	4,00	4,00						
соль йодированная	0,50	0,50						
сметана	8,00	8,00						
сыр	15,75	15,00						
Пюре картофельное			**180**	**3,51**	**6,88**	**22,55**	**148,45**	**№ 520-2004**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	229,43	172,50						
01.11.-31.12. -30%	246,67	172,50						
01.01-29.02 - 35%	265,65	172,50						
01.03 - 40%	288,07	172,50						
молоко питьевое 2,5% жирности	27,30	26,00						
соль йодированная	0,40	0,40						
масло сливочное	7,00	7,00						
Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)			**200**	**0,74**	**0,28**	**24,67**	**114,68**	**ТТК № 89**
сухофрукты	18,20	18,20						
сахар песок	8,00	8,00						
лимонная кислота	0,30	0,30						
вода питьевая	220,00	220,00						
Йогурт			**115**	**2,20**	**2,80**	**10,00**	**78,00**	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1,39**	**0,27**	**14,47**	**69,06**	
ИТОГО:			**635**	**21,34**	**21,13**	**74,79**	**601,19**	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Номер рецептуры
Яйцо отварное			**50**	**5,16**	**4,34**	**0,32**	**64,00**	**№ 337-2004**
яйцо куриное	50,00	50,00						
Печень, тушеная с овощами			**120**	**11,36**	**11,30**	**5,90**	**188,00**	**№ 439-2004**
печень говяжья	138,00	114,00						

лук репчатый	21,42	18,00						
масло растительное	6,00	6,00						
масса готовой печени с луком		75,00						
мука пшеничная	2,40	2,40						
морковь 20 %	18,75	15,00						
морковь 25%	19,95	15,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00						
соль йодированная	0,25	0,25						
вода питьевая	45,00	45,00						
или								
Гуляш								
говядина 1 категории (мясо на кости)	87,00	64,00	**100,00**	**11,00**	**14,30**	**5,50**	**195,00**	**№ 152-2004**
или говядина полуфабрикат (бескостный)	76,00	64,00						
или свинина мясная с/м	69,62	59,00						
масло растительное	4,00	4,00						
масса тушоного мяся		**40**						
лук репчатый	14,28	12,00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,50	2,50						
соль йодированная	0,25	0,25						
мука пшеничная	3,80	3,80						
Рис отварной с кукурузой			**180**	**2,63**	**6,50**	**23,86**	**225,11**	**ТТК № 98**
крупа рисовая	59,00	59,00						
кукуруза консервированная	30,80	20,00						
масло сливочное	6,00	6,00						
вода питьевая	152,00	152,00						
соль йодированная	0,45	0,45						
Чай с сахаром и апельсином			**180/15**	**0,01**	**0,00**	**9,98**	**39,98**	**ТТК № 99**
чай заварка	1,00	1,00						
вода питьевая	190,00	190,00						
сахар песок	8,00	8,00						
апельсин	18,00	15,00						
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**60**	**2,78**	**0,54**	**28,94**	**138,12**	
ИТОГО:			**585**	**21,94**	**22,68**	**69,00**	**655,21**	
Итого за 4 дня :				**80,34**	**81,08**	**317,17**	**2373,91**	
Средняя за 1 день :				**20,09**	**20,27**	**79,29**	**593,48**	
Итого за 14 дней				**283,83**	**291,78**	**1139,15**	**8368,53**	

Средняя за 1 день :			**20,27**	**20,84**	**81,37**	**597,75**	

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"

Сетка к примерному 14-ти дневному меню горячих завтраков. Возрастная категория с 12 лет и старше.

1 день	выход	2 день	выход	3 день	выход	4 день	выход	5 день	выход	6 день	выход	7 день	выход	8 день	выход	9 день	выход	10 день	выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак	
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Салат из свежих помидоров	100	Борщ с птицей и сметаной	250	Салат из свежих огурцов	100	Биточки рыбные	110	Омлет с сыром	200	Тефтель мясной	100	Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150/25	Жаркое по-домашнему	250
Каша молочная в ассортименте	250	Котлета, биточек из мяса	100	Булочка "Ярославская"	100	Чахохбили	70/50	Пюре картофельное	180	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,	100	Рагу из овощей	200	Капуста тушеная	180	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин,	150	Йогурт	115
Чай с сахаром	200	Макаронные изделия отварные	200	Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200	Гречка рассыпчатая	180	Чай с лимоном	200/5	Напиток из плодов шиповника	200	Компот ягодный (без плодной части)	200	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	180/5/10	Чай с сахаром	200,00	Компот из кураги (без плодной части)	200
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Компот ягодный (без плодной части)	200	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, апельсин, груша, мандарин, банан)	100	Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	Йогурт	115	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60
Йогурт	115,00	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	30			Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30				
								Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30										

11 день	выход	12 день	выход	13 день	выход	14 день	выход												выход
Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак		Горячий завтрак													
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	Рыба, запеченая под сыром	110	Яйцо отварное	50												#ССЫЛКА!
Каша молочная в ассортименте	250	Слойка с творогом	100	Пюре картофельное	180	Печень, тушеная с овощами	120												
Чай с лимоном	200/5	или слойка с творогом п/п	100	Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	или													#ССЫЛКА!
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200,00	Йогурт	115	Гуляш	100												#ССЫЛКА!
		Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30	Рис отварной с кукурузой	180												#ССЫЛКА!
		Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	30			Чай с сахаром и апельсином	180/15												#ССЫЛКА!
						Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60												#ССЫЛКА!
																			#ССЫЛКА!

Потребность в пищевых веществах , энергии (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
белки (г/сут)	77	90
жиры (г/сут)	79	92
углеводы (г/сут)	335	383
Энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	2720

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 9" № 1Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей двух возрастных групп

Название блюд	
	с 12 до 18 лет
Каша, овощное, яичное,или творожное, или мясное блюдо	200-250
Третье блюдо (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	180-200
Закуска (холодное блюдо),салат	100-150
Первое блюдо	250-300
Второе блюдо (мясное рыбное, блюдо из птицы)	100-120
Гарнир	180-230
Фрукты	100

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Приложение 1"Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 14 - ти дневному меню горячего завтрака для детей с 12 лет и старше .

№	Продукты	Норма продуктов в г, мл, нетто на 1 обучающегося (усредненноет) СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Проценты	Норма в день, г завтрак,обед, полдник	Фактически получено, г*														за 14 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни																
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	Хлеб пшеничный *	200	20	**40,00**	30	83		60	43		30	30	60		90	100	30	60	616	**41**	**103**
2	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)*	120	20	**24,00**	31		60		36	60	30	60	2	60		60			399	**27**	**111**
3	Мука пшеничная*	20	25	**5,00**			63	2			5					2	4	2	79	**5**	**105**
4	Крупы, бобовые	50	25	**12,50**	25			66			8		20		30	5		59	213	**14**	**114**
5	Макаронные изделия	20	25	**5,00**		72													72	**5**	**96**
6	Картофель	187	20	**37,40**			20		173		147			150		70			559	**37**	**100**
7	Овощи свежие, зелень	320	20	**64,00**		105	84	144	8		119	229		34		36	173	56	987	**66**	**103**
8	Фрукты свежие	185	20	**36,90**		30	135		5	100	25	15	160		5	35		15	525	**35**	**95**
9	Сухофрукты	20	20	**4,00**				18		10				15			18		61	**4**	**102**
10	Сахар	35	25	**8,75**	10	9	22	6	6	9	9	8	13	7	8	6	8	8	128	**9**	**98**
11	Кондитерские изделия	15	20	**3,00**															0	**0**	**0**
12	Какао-порошок	1,2	23	**0,28**									4						4	**0**	**97**
13	Чай	2	25	**0,50**	1				2			1	1,0		1			1	7	**0**	**93**
14	Мясо 1-й категории	78	20	**15,60**		76					47			84		16			223	**15**	**95**
15	Птица (цыплята-бройлеры потрошеные - 1 кат)	53	25	**13,25**			20	88			37	145							290	**19**	**146**
16	Рыба (филе)****	77	20	**15,40**					90								130		220	**15**	**95**
17	Молоко (массовая доля 2,5;3,2%)***	350	20	**70,00**	227	9	5		36	230			21		227		26	214	995	**66**	**95**
18	Кисломолочная пищевая продукция	180	21	**38**	115				115			115		115			115		575	**38**	**101**
19	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	60	21	**12,60**									155			38			193	**13**	**102**
20	Сметана	10	20	**2,00**			8						5			8	8		29	**2**	**97**
21	Сыр	15	20	**3,00**	10					10					10		15		45	**3**	**100**
22	Масло сливочное	35	20	**7,00**	8	6	13	5	7						13		7	6	65	**4**	**96**
23	Масло растительное	18	20	**3,60**		7	6	9	3	2	8	10	1	5		6		6	62	**4**	**114**
24	Яйцо	40	20	**7,90**		7	17		2	78						3		6	113	**8**	**95**
25	Дрожжи хлебопекарные	0,3	20	**0,06**															0	**0**	**0**
26	Крахмал	4	20	**0,80**															0	**0**	**0**
27	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	20	**40,00**															0	**0**	**0**
28	Субпродукты(печень, язык, сердце)	40	20	**8,00**														114	114	**8**	**95**
###	Специи	2	20	**0,40**			1,13	0,40											2	**0**	**26**
###	Соль пищевая поваренная йодированная	3	21	**0,63**	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10	**1**	**101**

*Тесто слоеное посчитано к норме хлеба пшеничного в 12 дне.

**Молоко просчитано к норме потебления яйца в 6,14 днях

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата .2026

меню

Завтрак 1день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,92	7,46	11,69
Каша молочная в ассортименте	250	9,02	10,30	33,75
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	5,98
Йогурт	115	2,20	2,80	10,00
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов	60	3,36	0,66	25,55
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ккал
117,84
247,50
39,98
78,00
165,74

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата .2026

меню

Завтрак 2 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из свежих помидоров	100	**0,90**	**5,00**	**5,00**
Котлета, биточек из мяса	100	**12,40**	**12,60**	**15,80**
Макароные изделия отварные	200	**4,22**	**2,85**	**24,10**
Компот ягодный (без плодной части)	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

____

ККАЛ
3,10
226,00
139,20
39,98
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата .2026

меню

Завтрак 3 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Борщ с птицей и сметаной	250	**7,56**	**11,28**	**17,02**
Слойка "Свердловская" п/п	100	**8,20**	**9,08**	**22,70**
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины (без плодной части)	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
Фрукт	100	**0,66**	**0,38**	**14,25**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
178,30
179,80
85,28
85,00
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 4 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из свежих огурцов	100	**0,90**	**4,75**	**5,00**
Чахохбили	50/70	**10,11**	**10,27**	**7,76**
Гречка рассыпчатая	180	**4,80**	**6,75**	**24,62**
Компот из смеси сухофруктов (без плодной части)	200	**0,74**	**0,28**	**24,67**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
3,10
163,18
200,46
114,68
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 5 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Биточки рыбные	110	**13,20**	**10,36**	**18,10**
Пюре картофельное	180	**3,51**	**6,88**	**22,55**
Чай с лимоном	200	**0,01**	**0,00**	**5,98**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
171,00
148,45
39,98
78,00
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 6 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Омлет с сыром	200	**17,00**	**21,40**	**3,80**
Фрукт	100	**0,66**	**0,38**	**14,25**
Напиток из шиповника	200	**0,40**	**0,00**	**23,60**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

____

ККАЛ
358,00
85,00
94,00
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 7 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Тефтель мясной	100	**11,29**	**13,70**	**18,41**
Рагу из овощей	200	**3,87**	**5,23**	**13,39**
Компот ягодный	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

____

ККАЛ
185,84
178,22
39,98
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 8 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"	100	**9,55**	**12,05**	**15,28**
Капуста тушеная	180	**3,98**	**6,22**	**10,58**
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200	**0,20**	**0,00**	**15,50**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
171,44
121,99
62,80
78,00
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 9 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150/25	**17,10**	**18,20**	**15,50**
Фрукт	150	**0,83**	**0,48**	**17,81**
Чай с сахаром	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
274,00
106,25
39,98
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 10 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Жаркое по-домашнему	250	**14,52**	**17,52**	**25,36**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Компот из кураги	200	**0,60**	**0,08**	**11,52**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
296,56
78,00
90,70
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 11 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	**5,92**	**7,46**	**11,69**
Каша молочная в ассортименте	250	**9,38**	**10,56**	**33,99**
Чай с лимоном	200	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
117,84
249,51
39,98
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицински

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 12 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250	**7,00**	**9,30**	**14,40**
Слойка с творогом п/п	100	**6,72**	**8,48**	**19,00**
Компот из яблочно-ягодной смеси и черноплодной рябины	200	**0,50**	**0,00**	**15,36**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
134,00
173,22
85,28
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 13 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Рыба, запеченая под сыром	110	**13,50**	**10,90**	**3,10**
Пюре картофельное	180	**3,51**	**6,88**	**22,55**
Компот из смеси сухофруктов	200	**0,74**	**0,28**	**24,67**
Йогурт	115	**2,20**	**2,80**	**10,00**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
191,0
148,45
114,68
78,00
138,12

ГАПОУТО "Тюменский медицинский

Утверждаю_____

Заместитель директора по ВР и СВ: Кирюхина А.В.

Дата

меню

Завтрак 14 день				
Наименование блюд	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**
Яйцо отварное	50	**5,16**	**4,34**	**0,32**
Печень, тушеная с овощами	120	**11,36**	**11,30**	**5,90**
Рис отварной с кукурузой	180	**2,63**	**6,50**	**23,86**
Чай с сахаром и апельсином	180/15	**0,01**	**0,00**	**9,98**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	60	**2,78**	**0,54**	**28,94**
Итого : 107-70				

Заведующая производством _____

ий колледж"

ККАЛ
64,00
188,00
225,11
39,98
138,12