


«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБПОУ ЛО

«Тосненский политехнический техникум»

 О.А. Уткин

13 января 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Сергеева О.В.

 Сергеева О.В.

13 января 2025 г.



**Примерное десятидневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания (завтрак и обед)  
для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО «Тосненский политехнический техникум» на 2025 год**



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"

*О. Уткин*  
 Уткин О.А.



**Примерное десятидневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Макароны запечённые с сыром	200	2016	226	8,34	10,92	48,96	314,48	0,12	0,01	0,17	0,92	106	85,37	10,58	1,38
Батон обогащенный	30	2015	1	1,77	5,61	11,16	102	0,02	3	0,07	0,4	6,3	12,6	4,2	0,27
Чай с сахаром	200	2015	382	4	3,54	17,57	118,6	0,05	0,98	0,013	0	112,2	108,1	10,67	0,48
<b>Итого:</b>				<b>14,11</b>	<b>20,07</b>	<b>77,69</b>	<b>535,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,99</b>	<b>0,25</b>	<b>1,32</b>	<b>224,50</b>	<b>206,07</b>	<b>25,45</b>	<b>2,13</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	2015	52	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,025	2,7	35,15	40,97	20,9	1,33
Суп картофельный с курой	250/5	2015	104	8,89	6,59	13,5	159,8	0,1	9,7	0,2	1,3	33,37	122,6	36,69	1,61
Колбаски (сосиски) отварные	100	2016	294	11	23,9	0,4	261	0,19	0	0	0,4	35	156	20	1,8
Соус томатный	30	2015	140/01	0,5	0	2,5	20,6	0	3,6	0,02	0,1	2,8	7,5	4,5	0,2
Рис отварной	180	2016	342	4,5	5,1	49,2	250,2	0,1	0	0,046	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7
Напиток яблочный	200	2011	376	0	0	16	63,8	0	0	0	0	3,9	5,8	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>28,56</b>	<b>42,12</b>	<b>109,72</b>	<b>942,10</b>	<b>0,45</b>	<b>22,80</b>	<b>0,29</b>	<b>5,15</b>	<b>228,92</b>	<b>472,47</b>	<b>124,39</b>	<b>6,88</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,67</b>	<b>62,19</b>	<b>187,41</b>	<b>1477,18</b>	<b>0,64</b>	<b>26,79</b>	<b>0,54</b>	<b>6,47</b>	<b>453,42</b>	<b>678,54</b>	<b>149,84</b>	<b>9,01</b>



Директор ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"

Уткин О.А.

**Примерное десятидневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2016	196	5,52	9	25,68	205,94	0,14	0,46	0,029	0,53	108,5	156	44,32	1,06
Батон обогащенный	40	2016	18	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,052	9,2	13,2	34,8	0,44
Какао с молоком	200	2011	376	0	0	16	63,8	0	0	0	0	3,9	5,8	0	0
<b>Итого:</b>				<b>8,68</b>	<b>9,40</b>	<b>61,00</b>	<b>363,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,58</b>	<b>121,60</b>	<b>175,00</b>	<b>79,12</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты**	100	2015	47	1,7	5	8,45	85,7	0,02	19,8	0,01	2,3	52,25	14,36	16,02	0,67
Суп картофельный с вермишелью и курой	250/5	2016	152	7,4	5,7	11,8	117,3	0,1	6,5	0,06	1,3	23	73,4	21,7	1
Жаркое по-домашнему из свинины	280	2017	259	19,68	47,20	27,28	612,64	0,59	10,83	0,00	9,91	45,92	287,84	68,54	4,83
Напиток лимонный	200	2015	346	0,6	0	25,7	107	0,01	1,8	0	0	23,4	23,4	17	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>31,62</b>	<b>58,34</b>	<b>92,99</b>	<b>1015,44</b>	<b>0,76</b>	<b>38,93</b>	<b>0,07</b>	<b>13,86</b>	<b>244,37</b>	<b>440,40</b>	<b>133,26</b>	<b>8,14</b>
<b>Итого за день</b>				<b>40,30</b>	<b>67,74</b>	<b>153,99</b>	<b>1378,70</b>	<b>0,94</b>	<b>39,39</b>	<b>0,10</b>	<b>14,44</b>	<b>365,97</b>	<b>615,40</b>	<b>212,38</b>	<b>9,64</b>



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"

*О. Уткин*  
 Уткин О.А.



**Примерное десятидневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка рисовая с творогом	200	2011	188	11,5	8,8	65,9	393,3	0,07	0,4	0,06	1,63	166,5	218,5	42,2	1,02
Батон обогащенный	30	2015	1	1,77	5,61	11,16	102	0,02	3	0,07	0,4	6,3	12,6	4,2	0,27
Чай с сахаром	200	2015	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	0	125,7	90	14	0,13
<b>Итого:</b>				<b>16,44</b>	<b>17,09</b>	<b>93,01</b>	<b>595,90</b>	<b>0,31</b>	<b>4,70</b>	<b>0,15</b>	<b>2,03</b>	<b>298,50</b>	<b>321,10</b>	<b>60,40</b>	<b>1,42</b>
<b>Обед</b>															
Салат из соленых огурцов**	100	2015	67	1,4	10,04	7,29	125,1	0,1	9,6	0	4,5	31,2	47,3	19,5	0,83
Борщ с капустой, картофелем со сметаной и свиной	250/10/5	2015	82	6,4	1,03	11,55	171,04	0,02	16	0,02	0,23	61,37	60,8	27,03	1,68
Биточки рубленные куриные	100	2016	309	17,12	16,04	11,41	249	0,08	1,39	0,08	1,2	45,88	152,8	18,45	1,38
Крупа гречневая рассыпчатая	180	2016	341	7,6	6,4	34,3	225	0,3	0	0,03	0,5	14,3	180	120	2,4
Компот из смеси сухофруктов	200	2015	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>35,42</b>	<b>34,04</b>	<b>116,32</b>	<b>995,74</b>	<b>0,56</b>	<b>27,72</b>	<b>0,13</b>	<b>7,29</b>	<b>285,03</b>	<b>505,74</b>	<b>212,44</b>	<b>8,23</b>
<b>Итого за день</b>				<b>51,86</b>	<b>51,13</b>	<b>209,33</b>	<b>1591,64</b>	<b>0,87</b>	<b>32,42</b>	<b>0,28</b>	<b>9,32</b>	<b>583,53</b>	<b>826,84</b>	<b>272,84</b>	<b>9,65</b>



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"

*Уткин О.А.*  
 Уткин О.А.

**Примерное десятидневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша манная с маслом сливочным	200	2011	188	11,5	8,8	65,9	393,3	0,07	0,4	0,06	1,63	166,5	218,5	42,2	1,02
Батон обогащенный	40	2016	18	1,77	5,61	11,16	102	0,02	3	0,07	0,4	6,3	12,6	4,2	0,27
Кофейный напиток с молоком	200	2015	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	0	125,7	90	14	0,13
<b>Итого:</b>				<b>16,44</b>	<b>17,09</b>	<b>93,01</b>	<b>595,9</b>	<b>0,31</b>	<b>4,7</b>	<b>0,15</b>	<b>2,03</b>	<b>298,5</b>	<b>321,1</b>	<b>60,4</b>	<b>1,42</b>
<b>Обед</b>															
Салат картофельный с маслом растительным	100	2015	90	1,71	7,32	13,14	125,7	0,1	8,91	0,01	3,2	18,23	51,7	20,05	0,82
Суп картофельный с горохом, курой и гречками	250/5/20	2016	132	5,2	5,4	18,8	144,6	0,2	6,2	0,26	2,4	37,5	102,5	36,7	1,9
Печень по строгановски (говяжья)	100	2016	285	25,4	6,2	5,13	189,3	0,19	1,9	0,52	0,51	6	497	21	3,26
Крупа гречневая рассыпчатая	180	2016	341	7,6	6,4	34,3	225	0,3	0	0,03	0,5	14,3	180	120	2,4
Чай с сахаром	200	2011	376	0	0	16	63,8	0	0	0	0	3,9	5,8	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>42,15</b>	<b>25,76</b>	<b>107,13</b>	<b>841,20</b>	<b>0,83</b>	<b>17,01</b>	<b>0,82</b>	<b>6,96</b>	<b>179,73</b>	<b>878,40</b>	<b>207,75</b>	<b>9,62</b>
<b>Итого за день</b>				<b>58,59</b>	<b>42,85</b>	<b>200,14</b>	<b>1437,1</b>	<b>1,14</b>	<b>21,71</b>	<b>0,97</b>	<b>8,99</b>	<b>478,23</b>	<b>1199,5</b>	<b>268,15</b>	



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"

*О. Уткин*  
 Уткин О.А.



**Примерное десятидневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	2015	182	5,1	10,72	33,42	251	0,06	1,17	0,015	0,13	130	154,4	30,12	0,47
Кондитерское изделие	30	к/к	209	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	4,8	1
Чай с сахаром и лимоном	200	2011	376	0	0	16	63,8	0	0	0	0	3,9	5,8	0	0
<b>Итого:</b>				<b>10,18</b>	<b>15,32</b>	<b>49,70</b>	<b>377,80</b>	<b>0,09</b>	<b>1,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>155,90</b>	<b>237,20</b>	<b>34,92</b>	<b>1,47</b>
<b>Обед</b>															
Салат Витаминный	100	2015	67	1,4	10,04	7,29	125,1	0,1	9,6	0	4,5	31,2	47,3	19,5	0,83
Рассольник Ленинградский со сметаной и свиной	250/10/5	2016	122	2,6	4	17,3	115,6	0,1	9,3	0,213	1,3	71,4	76,7	26,6	1
Тефтели из кури	100	2016	306	15,82	19,15	15,55	297,71	0,08	1,12	0,036	2,9	41,28	177,6	23,11	2,31
Соус сметанный	30	2016	380	1	4	2,9	50,4	0	0,1	0,02	0,1	118	13,9	2,1	0,1
Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	2016	340	6,6	5,2	42,3	243	0,1	0	0,03	1	25,3	55,9	10,4	1,1
Компот из смеси сухофруктов	200	2015	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>30,32</b>	<b>42,92</b>	<b>137,11</b>	<b>1057,41</b>	<b>0,44</b>	<b>20,85</b>	<b>0,30</b>	<b>10,66</b>	<b>419,46</b>	<b>436,24</b>	<b>109,17</b>	<b>7,28</b>
<b>Итого за день</b>				<b>40,50</b>	<b>58,24</b>	<b>186,81</b>	<b>1435,21</b>	<b>0,53</b>	<b>22,02</b>	<b>0,41</b>	<b>10,99</b>	<b>575,36</b>	<b>673,44</b>	<b>144,09</b>	<b>8,75</b>



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"

*О. Уткин*  
 Уткин О.А.



**Примерное десятидневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	2016	199	5,76	6,72	28,56	198,08	0,14	0,46	0,055	0,1	102,9	140,3	35,68	0,92
Батон обогащенный	20/30	2016	18	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,052	9,2	13,2	34,8	0,44
Какао с молоком	200	2015	382	4	3,54	17,57	118,6	0,05	0,98	0,013	0	112,2	108,1	10,67	0,48
<b>Итого:</b>				<b>12,92</b>	<b>10,66</b>	<b>65,45</b>	<b>410,20</b>	<b>0,23</b>	<b>1,44</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>224,30</b>	<b>261,60</b>	<b>81,15</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>															
Свекла отварная с маслом растительным	100	2016	43	1,1	1,51	10,4	183,2	0	16,4	0	6,7	91,1	23,5	13,4	0,9
Суп картофельный с рыбой	250/20	2016	134	10,2	5,2	14,2	144,5	0,1	9,4	0,2	1,8	121,6	151	47,4	1,3
Голубцы ленивые со свиной	280	2016	296	18,6	22,3	29,1	389,7	0,1	5,5	0,01	5	37,9	244,1	69,4	3,6
Напиток яблочный	200	2016	481	0,1	0,1	21,4	86,4	0	1,4	0,002	0	2,8	1,5	1,3	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>32,24</b>	<b>29,55</b>	<b>94,86</b>	<b>896,60</b>	<b>0,24</b>	<b>32,70</b>	<b>0,21</b>	<b>13,85</b>	<b>353,20</b>	<b>461,50</b>	<b>141,50</b>	<b>7,44</b>
<b>Итого за день</b>				<b>45,16</b>	<b>40,21</b>	<b>160,31</b>	<b>1306,80</b>	<b>0,47</b>	<b>34,14</b>	<b>0,28</b>	<b>14,00</b>	<b>577,50</b>	<b>723,10</b>	<b>222,65</b>	<b>9,28</b>



Директор ГБПОУ ЛО "Госненский политехнический техникум"

"УТВЕРЖДАЮ"

Уткин О.А.

**Примерное десятидневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Госненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	2016	196	5,52	9	25,68	205,94	0,14	0,46	0,029	0,53	108,5	156	44,32	1,06
Батон обогащенный	40	2016	18	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,052	9,2	13,2	34,8	0,44
Чай с сахаром и лимоном	200	2015	377	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	6,6	2,4	0,36
<b>Итого:</b>				<b>8,81</b>	<b>9,42</b>	<b>60,20</b>	<b>361,46</b>	<b>0,18</b>	<b>3,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,58</b>	<b>131,90</b>	<b>175,80</b>	<b>81,52</b>	<b>1,86</b>
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты**	100	2015	47	1,7	5	8,45	85,7	0,02	19,8	0,01	2,3	52,25	14,36	16,02	0,67
Суп овощной со сметаной и свиной	250/10/5	2016	152	7,4	5,7	11,8	117,3	0,1	6,5	0,06	1,3	23	73,4	21,7	1
Гуляш из курицы	100	2016	282	13,5	12,9	3,9	184	0,1	1,4	0,01	0,4	13,8	133,3	18,5	1,9
Пюре картофельное	180	2016	354	3,9	5,9	26,4	175,1	0,2	15,6	0,04	0,2	63	116,2	39,6	1,5
Компот из смеси сухофруктов	200	2015	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>29,40</b>	<b>30,03</b>	<b>102,32</b>	<b>787,70</b>	<b>0,48</b>	<b>44,03</b>	<b>0,12</b>	<b>5,06</b>	<b>284,33</b>	<b>402,10</b>	<b>123,28</b>	<b>7,01</b>
<b>Итого за день</b>				<b>38,21</b>	<b>39,45</b>	<b>162,52</b>	<b>1149,16</b>	<b>0,66</b>	<b>47,32</b>	<b>0,15</b>	<b>5,64</b>	<b>416,23</b>	<b>577,90</b>	<b>204,80</b>	<b>8,87</b>





"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"

Уткин О.А.

**Примерное десятидневное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный	200	2016	232	20,9	22,5	3,9	301,4	0,1	0,4	0,21	0,9	157,4	343,7	26,5	3,8
Чай с сахаром	200	2011	376	0	0	16	63,8	0	0	0	0	3,9	5,8	0	0
<b>Итого</b>				<b>20,90</b>	<b>22,50</b>	<b>19,90</b>	<b>365,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,90</b>	<b>161,30</b>	<b>349,50</b>	<b>26,50</b>	<b>3,80</b>
<b>Обед</b>															
Салат свеколка	100	2015	67	1,4	10,04	7,29	125,1	0,1	9,6	0	4,5	31,2	47,3	19,5	0,83
Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/5	2016	157	2	3,8	8,4	76,3	0,1	19,6	0,21	1,3	154,6	46,3	21	0,7
Биточки рубленые куриные	100	2016	309	17,12	16,04	11,41	249	0,08	1,39	0,08	1,2	45,88	152,8	18,45	1,38
Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	2016	340	6,6	5,2	42,3	243	0,1	0	0,03	1	25,3	55,9	10,4	1,1
Напиток лимонный	200	2015	346	0,6	0	25,7	107	0,01	1,8	0	0	23,4	23,4	17	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>29,96</b>	<b>35,52</b>	<b>114,86</b>	<b>893,20</b>	<b>0,43</b>	<b>32,39</b>	<b>0,32</b>	<b>8,35</b>	<b>380,18</b>	<b>367,10</b>	<b>96,35</b>	<b>5,65</b>
<b>Итого за день</b>				<b>50,86</b>	<b>58,02</b>	<b>134,76</b>	<b>1258,40</b>	<b>0,53</b>	<b>32,79</b>	<b>0,53</b>	<b>9,25</b>	<b>541,48</b>	<b>716,60</b>	<b>122,85</b>	<b>9,45</b>



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"

*О. Уткин*  
 Уткин О.А.



**Примерное десятидневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся ГБПОУ ЛО "Тосненский политехнический техникум"**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка рисовая с творогом	200	2011	188	11,5	8,8	65,9	393,3	0,07	0,4	0,06	1,63	166,5	218,5	42,2	1,02
Какао с молоком	200	2015	382	4	3,54	17,57	118,6	0,05	0,98	0,013	0	112,2	108,1	10,67	0,48
<b>Итого:</b>				<b>15,50</b>	<b>12,34</b>	<b>83,47</b>	<b>511,90</b>	<b>0,12</b>	<b>1,38</b>	<b>0,07</b>	<b>1,63</b>	<b>278,70</b>	<b>326,60</b>	<b>52,87</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и зеленого горошка.	100	2015	90	1,71	7,32	13,14	125,7	0,1	8,91	0,01	3,2	18,23	51,7	20,05	0,82
Суп картофельный с горохом, курой и гречками	250/5/20	2015	104	8,89	6,59	13,5	159,8	0,1	9,7	0,2	1,3	33,37	122,6	36,69	1,61
Тефтели рыбные	100	2016	257	14,09	3,45	17,16	155,87	0,11	1,77	0,023	2	270	398,7	27,95	0,79
Рис отварной	180	2016	342	4,5	5,1	49,2	250,2	0,1	0	0,046	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7
Чай с сахаром	200	2011	376	0	0	16	63,8	0	0	0	0	3,9	5,8	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	40	2016	19	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04	0	0	0,35	99,8	41,4	10	1,24
<b>Итого:</b>				<b>31,43</b>	<b>22,90</b>	<b>128,76</b>	<b>848,17</b>	<b>0,45</b>	<b>20,38</b>	<b>0,28</b>	<b>7,15</b>	<b>444,20</b>	<b>718,40</b>	<b>126,99</b>	<b>5,16</b>
<b>Итого за день</b>				<b>46,93</b>	<b>35,24</b>	<b>212,23</b>	<b>1360,07</b>	<b>0,57</b>	<b>21,76</b>	<b>0,35</b>	<b>8,78</b>	<b>722,90</b>	<b>1045,00</b>	<b>179,86</b>	<b>6,66</b>

