



В.Е. Матвеева

« 1 2025 г.

Двенадцатидневное меню
на одного студента КГА ПОУ «ДИТК 2025-2026 учебный год

1-ый день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат из сырых овощей	100	0,98	3,69	3,73	74,2	0,024	5,97	0	0,28	1,6	10,2	8	0,22	№71/24сбрес 2004/94
Макароны отварные со сливочным маслом	200	5,12	5,05	38,1	214,60	0,01	0	0,01	0,02	13,52	72,3	13,8	0,34	№ 448 сб.рес 1985
Котлета мясная	100	11,55	11,55	15,70	218,75	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83	№ 416 сб рес 1994
Соус красный основной	50	1,5	2,1	2,03	12,83	0,03	4,35	0,4	0,1	5,5	54,25	0,8	0,52	528 сб рес 1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	18,75	70,65	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№ 508 сб.рес.2004
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	гост 31805- 212
Итого 1-ый день		24,59	23,96	97,83	687,83	0,194	10,87	0,413	0,45	71,42	172,75	42,46	2,97	

2-ой день (вторник)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	3,69	3,73	74,2	0,08	5,92	0	0	1,5	0	0	0,3	№ 19 2сбрц2004
Плов с мясом	250	11,23	11,61	5,6	386,56	0,01	3,36	0,02	0,04	22,8	54	67,3	3,05	№ 403 сб рец 1994
Сыр	15	5,22	6,69	0	54,6	0,004	0,105	0,039	0,08	135	5,25	75	0,15	
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	1,6	0	0	0,5	№ 136сбрц2004
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост31805-212
Итого 2-ой день		23,03	23,66	96,85	673,56	0,164	15,39	0,059	0,12	161,6	59,25	142,3	4	

3-ий день (среда)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Винегрет овощной	100	0,517	8,47	1,2	92,8	0	10	0	0,1	22,9	41,8	13,9	1	№60 сб рец. 1994
Рыба тушеная с овощами	100/50	12,50	8,60	14,50	187,40	0,056	0,72	0	0	92,36	0	0	0,698	№ 309 сб.рец 1994
Картофельное пюре	200	3,65	4,93	42,84	236,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№ 315 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост31805-212
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	18,75	70,65	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.2004
Итого 3-ий день		22,11	23,57	96,81	684,35	0,196	10,72	0	0,1	148,82 5	41,8	13,9	3,283	

4-ый день (четверг)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат из свеклы с сыром	100	0,54	4,07	3,87	81,20	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18	№ 29 сб.рец 1994
Тефтели из мяса кур в соусе	100/50	11,2	12,08	21,12	228,30	0,03	0,495	30	0	8,536	0	0	0,847	№180сб.рец 2004
Макароны отварные со сливочным маслом	200	5,12	5,05	38,1	214,60	0,01	0	0,01	0,02	13,52	72,3	13,8	0,34	№448 сб.рец 1985
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,00	0,40	14,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб рец 1994
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост31805-212
Итого 4-ий день		22,26	23,17	97,41	683,30	0,13	5,64	30,01	0,16	38,956	83,7	26	2,167	

5-ый день (пятница)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат Здоровье (капуста свеж, огурец свеж)	100	0,3	4,6	5,3	87,4	0,024	5,97	0	0,28	1,6	10,2	8	0,22	№ 31 сб рец 2004
Гречка по-Купечески с мясом	250	11,6	10,4	56,4	379,8	0,152	0,88	0	0	142,4	0	0	1,18	№ 406 сб рец 1994
Сыр	15	5,22	6,69	0	54,6	0,004	0,105	0,039	0,08	135	5,25	75	0,15	
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	1,6	0	0	0,5	№ 397 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост31805-212
Итого 5-ий день		22,72	23,36	96,2	680,00	0,25	12,96	0,04	0,36	281,30	15,45	83,00	2,05	

6-ой день (суббота)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	3,69	3,73	74,2	0,08	5,92	0	0	1,5	0	0	0,3	№ 19 2сбрец2004
Азу по-Татарски	250	10,81	11,34	57,80	394,50	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	3,42	№402 сбрец 1994
Сыр	15	5,22	6,69	0	54,6	0,004	0,105	0,039	0,08	135	5,25	75	0,15	№629сб рец 1994
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,00	0,40	14,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	№629сб рец 1994
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост31805-212
Итого 6-ий день		22,51	23,69	95,85	682,50	0,20	20,21	0,05	0,10	186,64	65,45	156,20	4,67	

7-ой день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат из сырых овощей	100	0,98	3,69	3,79	74,2	0,024	5,97	0	0,28	1,6	10,2	8	0,22	№71/24сбрец 2004/94
Макароны отварные со сливочным маслом	200	5,12	5,05	38,1	214,60	0,01	0	0,01	0,02	13,52	72,3	13,8	0,34	№448 сб.рец 1985
Биточки мясные	100	11,55	11,55	15,70	218,75	0,02	0,55	0,003	0,05	18,6	36	19,86	0,83	№416 сб рец 1994
Соус красный основной	50	1,5	2,1	2,03	12,83	0,03	4,35	0,4	0,1	5,5	54,25	0,8	0,52	528 сб рец 1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	18,75	70,65	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№ 508сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост31805-212
Итого 7-ий день		24,59	23,96	97,83	687,83	0,19	10,87	0,41	0,45	71,42	172,75	42,46	2,97	

8-ой день (вторник)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Винегрет овощной	100	0,517	8,47	1,8	92,8	0	10	0	0,1	22,9	41,8	13,9	1	№ 60 сб рец 1994
Котлета рыбная Любительская	100	9,45	4,2	16,53	186,6	0,095	0,55	0	0	92,75	0	0	0,74	№ 325 сб рец 1994
Рис отварной со сливочным маслом	200	4,82	6,68	37,52	219,70	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,525	№ 315 сб рец 2004
Соус красный основной	50	1,5	2,1	2,03	12,83	0,03	4,35	0,4	0,1	5,5	54,25	0,8	0,52	528 сб рец 1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	18,75	70,65	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№ 508 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост 31805-212
Итого 8-ий день		21,727	23,02	96,15	679,38	0,265	14,9	0,4	0,2	154,71 5	96,05	14,7	3,845	

9-ый день (среда)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат из зеленого горошка	100	0,37	1,74	7,27	80,75	0,024	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	
Омлет натуральный со сливочным маслом	200	16,07	13,25	53,61	391,30	0,205	0,52	0,52	6,08	140,57	0,35	24,96	3,99	№ 255 сб рец 2004
Сыр	15	5,22	6,69	0	54,69	0,004	0,105	0,039	0,08	135	5,25	75	0,15	
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	1,6	0	0	0,3	№ 136 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост 31805-212
Итого 9-ый день		27,26	23,35	95,40	684,85	0,30	13,63	0,56	6,44	283,47	16,00	107,96	4,80	

10-ый день (четверг)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Салат из огурца консервирован с луком и растит маслом	100	0,84	0	0,57	48,4	0,004	0,49	0	0,01	1,7	3	1,4	0,05
Рагу овощное с курицей	250	16,89	21,38	61,34	475,60	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	5,72
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,00	0,40	14,80	62,40	0	1,64	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0
Итого 10-ый день		23,13	23,35	96,23	683,2	0,124	14,67	0,01	0,03	51,84	63,2	82,6	6,57

№342сбрец 2004

№629сб рец 1994

Гост31805-212

11-ый день (пятница)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Салат из свеклы с сыром	100	0,54	4,07	3,87	81,20	0,012	3,5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
Плов с мясом	250	11,23	11,61	58,6	386,56	0,01	3,36	0,02	0,04	22,8	54	67,3	3,05
Сыр	15	5,22	6,69	0	54,6	0,004	0,105	0,039	0,08	135	5,25	75	0,15
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	0	6	0	0	1,6	0	0	0,3
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0
Итого 11-ый день		22,59	24,04	96,99	680,56	12,97	12,97	0,059	0,26	162,9	64,45	146,3	3,68

№ 29 сбрец 1994

№ 403 сб рец 1994

№136сбрец2004

Гост31805-212

12-ый день (суббота)

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Салат Здоровье (капуста свеж, огурец свеж)	100	0,3	4,6	5,3	87,4	0,024	5,97	0	0,8	1,6	10,2	8	0,22	№ 31 сб рец 2004
Жаркое по- домашнему	250	16,81	17,34	52,80	424,30	0,05	12,54	0,01	0,02	36,04	54	73	3,42	№394сбрец1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0,00	18,75	70,65	0,04	0	0	0	31,5	0	0	1,06	№508сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодиров., ржаной	30/30	5,4	1,57	19,52	96,80	0,07	0	0	0	0,7	0	0	0	Гост31805-212
Итого 12-ый день		22,55	23,51	96,37	679,15	0,18	18,51	0,01	0,3	69,84	64,2	81	4,7	

141,85 141,23 578,97 4094,97

23,64 23,54 96,50 682,50