



Примерное десятидневное базовое меню

для студентов

Первый день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюд (изделий)	Мас-са Порц Гр.	Бел-ки, г.	Жи-ры, г.	Угле-воды, г.	Энерг. Ценно-сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины, мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
194,сб 2000г	Маринад свекольный	100	2,4	7,6	11,5	123,0	32,08	20,93	1,25	0,03	0,05	12,7
316,сб 2000г	Суп крестьянский с сметанной	250 /5	2,74	7,3	14,4 6	126,3	49,8	33,5	0,81	0,06	0,06	20,02
841,сб 2000г	Шницель рубленый	50	7,3	5,9	6,8	110,0	11,0	14,0	0,7	0,04	0,06	0,05
539,сб 2000г	Каша гречневая вязкая	150/ 50	4,5	6,8	22,4	171,0	32,1	30,5	2,51	0,12	0,07	0
539,сб 2011г	Каша молочная «Дружба»	150/ 5	4,83	4,58	28,1	175,4	26,6	24,15	2,56	0,09	0,04	0
1194,с 6.2000	Чай с сахаром	200/ 15	0,2	0	22,5	58,0	5,0	5,0	0,8	0	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный»	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
84,сб. 2002г	Булочка сдобная	75	3,4	3,95	25,6	144,0	12,18	5,17	0,44	0,04	0,04	0,01
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с 6.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Второй день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюд (изделий)	Мас-са Порц Гр.	Бел-ки, г.	Жи-ры, г.	Угле-воды , г.	Энерг. Ценно-сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины , мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
127,сб 2000г	Салат картофельный	100	1,7	10,3	9,1	137,0	24,98	32,8	1,44	0,14	0,09	24,6
307,сб 2000г	Суп лапша домаш-няя с картофелем	250	2,8	5,8	13,9	120,0	33,5	30,5	1,1	0,11	0,07	8,25
883,сб 2000г	Куры отварные	75	18,9	5,55	3,0	127,5	27,0	16,5	1,65	0,03	0,09	1,05
539,сб 2000г	Каша рисовая молочная	150	2,3	5,9	23,0	156,0	20,1	10,65	0,41	0,02	0,2	0
448,сб 2000г	Картофельное пюре	150	4,17	13,67	31,0	266,67	33,88	50,05	1,97	0,2	0,15	15,82
1119,с 2000г	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,3	107,0	16,0	8,0	0,6	0	0	0
	Хлеб ржаной « Стерля»	35	1,82	0,28	15,96	66,85	8,05	12,25	0,7	0,07	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный»	35	1,8	0,29	15,96	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
129,с 2002У	Сдоба «майская»	75	6,3	11,5	67,6	380,0	24,06	9,58	0,8	0,07	0,06	0,05
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,81	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с 6.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Третий день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюд (изделий)	Мас-са Порц Гр.	Бел-ки, г.	Жи-ры, г.	Угле-воды , г.	Энерг. Ценно-сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины , мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
92,сб 2000	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,0	45,6	41,0	1,0	0,1	0,06	16,2
282,сб 2000г	Щи из св.капусты с картофелем с сметанной	250 /5	2,64	6,25	9,66	105,3	54,3	26,5	0,76	0,08	0,06	22,02
848,сб 2000г	Тефтели из говядины с соусом	60/ 50	15,9	18,8	15,1	294,0	20,27	15,81	0,69	0,1	0,14	0,62
566,сб 2000г	Макароны отварные	150/ 50	5,3	6,2	35,3	221,0	13,1	18,15	0,91	0,06	0,02	0
539,сб 2000г	Каша пшениная молочная	150/	4,2	6,8	24,0	176,0	2,21	31,65	2,61	0,12	0,02	0

		5										
1194,с б.2000	Чай с сахаром с лимоном	200/ 15	0,2	0	22,5	58,0	5,0	5,0	0,8	0	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный»	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
101,сб 2002У	Шанежка наливная	75	3,3	2,5	26,0	133,0	7,11	4,87	0,39	0,04	0,01	0
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с б.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Четвертый день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюд (изделий)	Мас- са Порц Гр.	Бел- ки, г.	Жи- ры, г.	Угле- воды , г.	Энерг. Ценно- сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины , мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
139,сб 2000г	Салат «Степной»	100	1,13	10,0 7	11,0 9	137,23	43,95	32,68	0,62	0,05	0,05	4,3'
262,сб 2000г	Борщ со св. капу- стой с картофелем с сметанной	250 /5	2,14	6,2	13,2 6	116,3	46,8	34,0	1,26	0,05	0,06	7,02
640,сб 2000г	Рыба жареная	75	7,9	3,8	4,2	82,5	22,5	19,28	0,68	0,08	0,08	6,9
539,сб 2000г	Каша молочная «Дружба»	150/ 5	3,03	4,43	23,9	149,9	25,1	31,65	0,61	0,03	0,02	0
445,сб 2000г	Рис с овощами	150	5,3	16,7	26,3	277,0	97,25	71,5	3,0	0,2	0,23	48,7
1110,с б.2000	Компот фруктовый	200	0,3	0,1	35,8	141,0	6,0	4,0	0,4	0,01	0,01	7,9
	Хлеб ржаной « Стерля»	35	1,82	0,28	15,9 6	66,85	8,05	12,25	0,7	0,07	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный»	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
76, 2002У	Рулет с маком	75	9,56	8,85	18,0	191,08	17,91	9,59	0,93	0,04	0,05	0,1
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с б.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Пятый день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюд (изделий)	Мас-са Порц Гр.	Бел-ки, г.	Жи-ры, г.	Угле-воды, г.	Энерг. Ценно-сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины, мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
21,ср 2003г	Салат « Здоровье »	100	1,75	4,25	7,0	75,0	23,23	23,35	0,73	0,05	0,05	3,75
297,сб 2000г	Рассольник Ленинградский со смет.	250 /5	3,14	5,5	20,2 6	145,3	36,8	36,5	1,26	0,1	0,09	7,77
820,сб 2000г	Жаркое по-домашнему	150/30	28,8	15,8	35,0	401,0	25,74	51,48	3,77	0,38	0,34	13,13
843,сб 2000г	Гуляш из говядины	30/7 5	9,45	11,4	10,8 5	184,5	48,72	23,45	2,03	0,06	0,14	3,08
539,сб 2000г	Каша рисовая молочная	150/5	2,3	5,9	23,0	156,0	20,1	10,65	0,41	0,02	0,2	0
	Хлеб ржаной « Стерля »	35	1,82	0,28	15,9 6	66,85	8,05	12,25	0,7	0,07	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный »	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
60,сб. 2002У	Булочка с повидлом	75	7,8	7,1	18,1 5	169,0	13,97	10,0	0,81	0,04	0,03	0,64
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с 6.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Шестой день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюд (изделий)	Мас-са Порц Гр.	Бел-ки, г.	Жи-ры, г.	Угле-воды, г.	Энерг. Ценно-сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины, мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
130,сб 2000г	Салат из св. капусты	100	1,4	5,1	8,90	88,0	52,28	15,88	0,65	0,03	0,05	35,0
306,сб 2000г	Суп гороховый с картофелем	250	6,15	5,6	22,2 5	165,5	47,5	37,5	2,25	0,25	0,08	6,25
841,сб 2000г	Биточки рубленные	50	7,3	5,9	6,8	110,0	11,0	14,0	0,7	0,04	0,06	0,05
539,сб 2011г	Каша гречневая вязкая	150	4,83	4,58	28,1	175,4	26,6	24,15	2,56	0,09	0,04	0
539,сб 2000г	Каша молочная «Дружба»	150/5	3,03	4,43	23,9	149,9	25,1	31,65	0,61	0,03	0,02	0
	Хлеб ржаной « Стерля »	35	1,82	0,28	15,9 6	66,85	8,05	12,25	0,7	0,07	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный »	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0

1314,с 6.2000	Булочка «ванильная»	75	5,4	4,5	41,5	228,0	17,67	10,29	1,38	0,07	0,05	1,48
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с 6.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Седьмой день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюда (изделий)	Мас- са Порц Гр.	Бел- ки, г.	Жи- ры, г.	Угле- воды , г.	Энерг. Ценно- сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины , мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
92,сб. 2000г	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	124,0	45,6	41,0	1,0	0,1	0,06	16,8
299,сб 2000г	Суп овощной	250/ 5	2,8	2,85	21,0 5	122,5	90,0	37,5	51,5 5	0,13	0,09	12,05
812,сб 2000г	Каша молочная рисовая	150/ 5	19,0	10,2	33,2	304,0	90,95	70,84	2,4	0,15	0,18	6,52
946,сб 2000г	Картофельное пюре	150/ 50	5,37	6,47	45,6 3	233,17	64,23	44,4	1,63	0,22	0,17	34,52
883,сб 2000г	Куры отварные	75	18,9	5,55	3,0	127,5	27,0	16,5	1,65	0,03	0,09	1,05
1194с 6.2000	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,0	61,0	5	5	0,8	0	0	0
	Хлеб ржаной « Стерля»	35	1,82	0,28	15,9 6	66,85	8,05	12,25	0,7	0,07	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный»	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
1274с 2000	Сдоба «Майская»	75	5,38	6,14	23,9 9	174,25	44,99	16,46	0,62	0,05	0,05	0,03
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с 6.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Восьмой день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюда (изделий)	Мас- са Порц Гр.	Бел- ки, г.	Жи- ры, г.	Угле- воды , г.	Энерг. Ценно- сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины , мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
127,сб 2000г	Салат «Степной»	100	1,7	10,3	9,1	137,0	24,98	32,8	1,44	0,14	0,09	24,6
304,сб 2000г	Суп картофельный с крупой	250/ 5	3,3	2,95	23,7	136,0	37,5	39,5	1,05	0,09	0,06	5,75

841,сб 2000г	Гуляш из говядины	30/7 5	7,3	5,9	6,8	110,0	11,0	14,0	0,7	0,04	0,06	0,05
539,сб 2000г	Каша пшениная молочная	150/ 5	4,58	5,18	26,5 5	172,9	2,21	31,65	2,61	0,12	0,02	0
574,сб 2000	Макаронны отварные	150/ 50	12,6 8	19,8 4	34,4 5	379,03	73,04	0	0,95	0,07	0,12	0,09
1110с 2000г	Компот фруктовый	200	0,2	0,1	17,2	68,0	7,08	4,18	0,84	0,01	0,01	0,8
	Хлеб ржаной « Стерля»	35	1,82	0,28	15,9 6	66,85	8,05	12,25	0,7	0,07	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный»	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
108сб. 2002У	Шанежка наливная	75	3,7	3,5	25,2	141,0	11,64	15,35	0,82	0,08	0,04	0
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с 6.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Девятый день

рец. Техно лог. карт	Наименование блюду (изделий)	Мас- са Порц Гр.	Бел- ки, г.	Жи- ры, г.	Угле- воды , г.	Энерг. Ценно- сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины , мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B1	B.2	C.
1072с 6.2000	Маринад овощной	100	1,8	10,1	10,0	143,0	22,2	11,15	0,33	0,03	0,03	2,43
296,сб 2000г	Борщ из свежей капусты со сметаной	250 /5	2,89	5,25	16,1 6	125,3	46,8	34,0	1,26	0,1	0,09	12,02
842,сб 2000г	Котлеты по - хлыновски	50	5,5	9,21	6,62	131,3	22,58	13,51	0,72	0,04	0,07	2,1
539,сб 2000г	Каша пшениная молочная	150	4,58	5,18	26,5 5	172,9	2,21	31,65	2,61	0,12	0,02	0
539,сб 2000г	Рагу овощное	150	4,58	5,18	26,5 5	172,9	2,21	31,65	2,61	0,12	0,02	0
	Хлеб пшенич. « Семейный»	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
	Хлеб ржаной « Стерля»	35	1,82	0,28	15,9 6	66,85	8,05	12,25	0,7	0,07	0	0
95,сб 2002У	Рулет с маком	75	3,1	0,85	27,2	120,0	10,22	15,95	0,79	0,09	0,03	0
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с 6.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0

Десятый день

№ рец. Техно лог. карт	Наименование блюд (изделий)	Мас-са Порц Гр.	Бел-ки, г.	Жи-ры, г.	Угле-воды , г.	Энерг. Ценно-сть, Ккал.	Минеральные элементы, мг.			Витамины , мг.		
							Са.	Mg.	Fe.	B.1	B.2	C.
194,сб 2000г	Салат «здоровье»	100	2,2	7,6	11,5	123,0	27,88	0	1,08	0,05	0,05	2,58
297,сб 2000г	Рассольник Ленинградский со смет.	250 /5	3,14	5,5	20,2 6	145,3	36,8	36,5	1,26	0,1	0,09	7,77
827,сб 2000г	Каша гороховая	150	28,8	15,7	31,6	387,0	72,52	87,26	7,3	0,34	0,32	21,74
666,с 2000	Рыба жареная	75	15,3 3	13,6 7	10,3 3	223,33	106,7	57,03	1,45	0,1	0,13	18,22
566,сб 2000г	Каша молочная рисовая	150/ 5	6,18	4,73	28,5 5	184,4	13,1	18,15	0,91	0,06	0,02	0
1201с 2000г	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15,2	60,0	14,4	9,2	1,6	0,00 6	0,02	5,6
	Хлеб ржаной « Стерля»	35	1,82	0,28	15,9 6	66,85	8,05	12,25	0,7	0,07	0	0
	Хлеб пшенич. « Семейный»	35	1,8	0,29	15,9 6	66,85	8,63	13,12	0,75	0,08	0,04	0
91,сб 2002У	Булочка с повидлом	75	3,45	2,4	22,0 5	116,5	29,2	8,32	0,46	0,06	0,04	0,11
1328с 2000г	Сосиска запеченная в тесте	100	7,93	9,77	22,8 1	212,5	11,09	6,12	0,75	0,01	0,04	0
1314,с 6.2000	Пицца	100	6,3	7,9	33,0	230,0	12,55	7,4	0,66	0,06	0,05	0