Примерный рацион курсантов 15-18 лет по столовой Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Утверждаю : Директор Рыбинского Филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Мазуренко А.П._____

Согласовано : Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и РМР

Гоголева О.А._____

Первая неделя : Понедельник

Сезон: осень-зима.

№ рец.	Приём пищи,наимен. блюда	асса порц	Пищевые вещества (г)			н.Цен.(кка	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
311	Каша геркулес.с мас.слив.	250/5	10,74	1,4	50,35	325,84	0,18	2,1	60	0,1	207	238	60	1,5
96	Масло сливочн.порц.	20	0,24	14,7	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3
689	Кофе с молоком	200	1,4	1,6	2,35	130	0,02	1	10	0	60	46	8	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		**19,78**	**20,6**	**104,27**	**859,84**	**0,27**	**3,3**	**139**	**0,8**	**575**	**486**	**111**	**2,6**
	Завтрак №2													
	Сыр порционный	30	7,8	7,95	8,2	105	0,03	0,3	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Йогурт 6%	200	16	10,24	27,2	272	0,03	0,6	0,03	0,15	124	92	4	1
	Итого:		**31,2**	**21,09**	**86,8**	**627**	**0,09**	**0,9**	**0,03**	**0,85**	**148**	**113**	**18**	**4**
	Обед													
19	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85	0,05	21,3	0	4,7	23	32	15	0,7
139	Суп карт. с бобовыми и говяд	300/10	10,4	5,60	6,2	185	0,3	22,3	0	1,2	6,1	196	41	2,6
516	Макароны отварн.	200	7,14	4,96	51,18	265,42	0,08	0	28	1	14	50	10	2,2
437	Гуляш из говядины	100/50	19,6	13,12	5,56	260,56	0,04	0	38	0,08	48	182	24	2
707	Сок фруктовый	200	2	0	6,6	92	0,02	0	38	0,08	48	182	24	2
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**45,21**	**31,55**	**128,22**	**1078,98**	**0,59**	**43,6**	**104**	**8,76**	**159,1**	**709**	**127**	**22,5**
	Полдник													
340	Омлет натуральный	110	10	16,7	1,9	199	0,41	0,2	22,8	0,7	8,1	137	13	19
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	6,7	13	1,3
	Итого:		**10,3**	**16,7**	**17,1**	**262**	**0,51**	**0,2**	**22,8**	**2,4**	**28,1**	**143,7**	**26**	**20,3**

	Ужин													
413	Сарделька говяжья	100	11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0	0,09	26	131	16	1,8
520	Капуста тушеная	200	5	8,3	23	188	0,08	4,2	0	2,5	145	100	50	2
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,5	96	0,01	13,2	0	0	8	5	3	0,2
	Банан	100	1,5	0,5	21	201	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб ржаной	100	7,3	3	54,78	191	0,05	0	0	0,85	10	33,5	6,5	6,5
	Итого:		**25,3**	**30**	**125,58**	**891**	**0,22**	**27,4**	**0**	**3,84**	**197**	**297,5**	**117,5**	**11,1**
	Всего:		**131,79**	**119,94**	**461,97**	**3718,82**	**1,68**	**75,4**	**265,8**	**16,65**	**1107**	**1749**	**399,5**	**60,5**

Примечание: допукается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности. Стоимость комплекса регулируется овощами и фруктами.

Примерный рацион курсантов 15-18 лет по столовой Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Утверждаю : Директор Рыбинского Филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Мазуренко А.П.

Согласовано : Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и РМР

Гоголева О.А.

Первая неделя : Вторник

Сезон: осень-зима.

№ рец	Приём пищи,наимен.блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Эн.Цен.(ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша рисовая с маслом слив	250/5	3,75	10	39,5	327	0,18	2,1	60	0,2	206	238	60	1,5
96	Масло сливочное порционно	20	0,24	14,7	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3
693	Какао с молоком	200	3,32	5,36	24,74	157,94	0,03	0	100	0,2	32	77	5	1
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		**14,71**	**32,96**	**115,8**	**888,94**	**0,28**	**2,3**	**229**	**1,1**	**546**	**517**	**108**	**3,6**
	Завтрак №2													
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0	0	0,3	315	107	11	1,5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	6,7	13	1,3
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	2	0,8
	Итого:		**12,8**	**7,5**	**66,9**	**376**	**0,21**	**0**	**0**	**2,5**	**343**	**123,7**	**26**	**3,6**
	Обед													
46	Винегрет овощной	100	5,15	9,99	16,95	175,06	0,07	6,8	0	4,7	23	53	28	0,7
147	Суп карт,с мак.изд.и,с курой	300/25	9,1	6,9	20,2	173	0,12	1,2	12,7	3,6	56	164	19	0,9
520	Картофел.пюре мас.сл	200/5	4,02	7,24	39,49	233,14	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4
456	Зраза рубленная из говядин	100	12,6	15,2	14,47	246	0,41	0	8	0,1	14	94	19	1,1
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	0,02	1,1	0	1,1	33	29	21	0,7
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**37,04**	**40,2**	**176,1**	**1144,2**	**0,9**	**16,1**	**54,7**	**11,4**	**204**	**519**	**138**	**17,8**
	Полдник:													
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
359	Сырники творожные со сгущ	200/40	53,58	36,18	75,62	643,62	1	1	108	0,8	250	332	34	1,2
	Итого:		**59,38**	**41,18**	**85,22**	**751,62**	**1,08**	**3,6**	**152**	**0,8**	**490**	**512**	**62**	**1,4**

	Ужин:													
	Рагу овощное	200	4,34	3,72	32,08	167,59	0,08	4,2	0	2,5	145	100	50	8
448	Бифштекс из говядины	100	70,71	19,8	1	444	0,05	0	20	3,2	11	11	135	17
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	52	13	1,3
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**80,52**	**24,29**	**103,1**	**865,59**	**0,33**	**4,2**	**20**	**9,1**	**196**	**230**	**211**	**39,3**
	Всего:		**204,5**	**146,13**	**547,1**	**4026,35**	**2,8**	**26,2**	**455,7**	**24,9**	**1779**	**1901,7**	**545**	**65,7**

Примечание: допукается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности. Стоимость комплекса регулируется овощами и фруктами.

Примерный рацион курсантов 15-18 лет по столовой Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Утверждаю : Директор Рыбинского Филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Мазуренко А.П.

Согласовано : Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и РМР

Гоголева О.А.

Первая неделя : Среда

Сезон: осень-зима.

№ рец.	Приём пищи,наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.Цен.(ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Каша пшеничная с масл.слив.	250/5	9,33	7,9	53,91	185,42	0,18	2,1	60	0,1	207	238	60	1,5
	Масло сливочн.порцон.	20	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3
	Кофе с молоком	200	1,4	1,6	2,35	130	0,02	1	10	0	60	46	8	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		**18,37**	**26,9**	**107,8**	**719,42**	**0,27**	**3,3**	**139**	**0,8**	**575**	**486**	**111**	**2,6**
	Завтрак №2													
	Сыр порционный	30	7,8	7,95	8,2	105	0,03	0,3	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
	Итого:		**15,5**	**10,85**	**74,8**	**463**	**0,14**	**0,3**	**44**	**0,7**	**264**	**201**	**42**	**3,2**
	Обед													
	Салат Степной	100	1,4	10,1	6,8	124	0,04	35,6	0	2,4	55	33	18	1,2
ТТК	Суп картофел.с яйцом	300	5,7	5,1	19,2	165	0,15	14,4	30	1,2	51	186	42	1,5
	Голубцы ленивые	310	5,5	13	24,2	237	0,05	0	0	0,2	30	18,4	31	1,5
642	Кисель из яблок с клюквой	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3
	Хлеб ржаной	100	25,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**37,87**	**29,07**	**129,9**	**820**	**0,35**	**53,8**	**30**	**5,8**	**161**	**307,4**	**108**	**17,5**
	Полдник													
	Банан	150	2,2	0,8	31,5	201	0,16	0	0	1,7	20	67	13	13
	Кефир с сахаром	200	8	0,1	7,6	106	0	1,4	0	0	240	180	28	0
	Сметанник	75	7,74	22,16	79,74	529,29	0,09	0	0	0,1	16	82	24	0,16
	Итого:		**17,94**	**23,06**	**118,8**	**836,29**	**0,25**	**0**	**0**	**1,8**	**36**	**149**	**37**	**13,16**

	Ужин													
	Картофель отварной, мас.сл	200/5	3,4	8,8	19,5	204	0,18	25,2	45	0,3	24	99	36	1,4
	Рыба припущенная	200	19,4	10,2	7,8	202	0,14	7,8	20	0,14	106	296	52	0,14
	Сок фруктовый	200	2	0	6,6	92	0,02	4	0	0,2	14	14	3	0,7
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**29,97**	**19,77**	**88,68**	**689**	**0,44**	**37**	**65**	**2,34**	**164**	**476**	**104**	**15,24**
	Всего:		**119,65**	**109,7**	**520**	**3527,71**	**1,45**	**94,4**	**278**	**11,44**	**1200**	**1619**	**402**	**51,7**

Примечание: допукается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности. Стоимость комплекса регулируется овощами и фруктами.

Примерный рацион курсантов 15-18 лет по столовой Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Утверждаю : Директор Рыбинского Филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Мазуренко А.П._____

Согласовано : Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и РМР

Гоголева О.А._____

Первая неделя : Четверг

Сезон : осень-зима.

№ рец.	Приём пищи,наимен. блюда	асса порц	Пищевые вещества (г)			Эн.Цен.(ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
305	Каша пшенная с масл.слив.	250/5	10,94	8,74	57,41	338,95	0,24	2,1	52	0,3	212	262	63	17
96	Масло сливочное порционное	20	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3
693	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	0,4	1,3	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	100	7,4	3,1	25,2	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		**22,48**	**29,44**	**107,98**	**888,95**	**0,71**	**3,6**	**141**	**1**	**646**	**580**	**137**	**19,2**
	Завтрак №2													
377	Оладьи с вареньем	75/10	7,4	9,2	38,9	272	0,1	1,01	0	0,1	60	62	5	0,2
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	6,7	13	1,3
	Итого:		**7,7**	**9,2**	**54,1**	**335**	**0,2**	**1,01**	**0**	**1,8**	**80**	**68,7**	**18**	**1,5**
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	0,08	16,2	0	2,2	28	47	32	0,8
124	Щи из свежей капусты с карт.	300	2,2	4,5	12	195	0,09	22,7	20	2,6	38	113	31	1,8
	Шницель из говядины	150	20,13	32	114	440	0,41	0	8	0,1	14	94	19	1,1
	Рагу овощное	200	4,34	3,72	32,08	167,59	0,08	4,2	0	2,5	145	100	50	8
638	Компот из изюма	200	0,5	0,1	33,2	136	0,03	0	0	0,1	16	26	8	0,6
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**33,74**	**51,19**	**252,86**	**1253,59**	**0,79**	**43,1**	**28**	**9,2**	**261**	**447**	**153**	**25,3**
	Полдник													
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
	Запеканка творож.сгущ.мол.	150/15	12,3	9,5	19,8	214	0,06	0,2	30	0,8	130	188	22	0,9
	Итого:		**18,1**	**14,5**	**29,4**	**322**	**0,14**	**2,8**	**74**	**0,8**	**370**	**368**	**50**	**1,1**
	Ужин													

508	Греча рассыпчатая	200	11,39	5,94	61,24	329,15	0,24	2	0,28	0,7	27	239	156	5,2
431	Печнь говяжья по-строгановск	100/30	27,2	27,2	7,8	390	0,08	2,3	60	0,3	22	78	21	2
	Хлеб ржаной	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	6,7	13	1,3
	Итого:		**46,29**	**36,04**	**135,64**	**1032,15**	**0,45**	**4,3**	**60,28**	**3,2**	**77**	**333,7**	**195**	**9,3**
	Всего:		**128,31**	**140,37**	**579,98**	**3831,69**	**2,29**	**54,81**	**303,28**	**16**	**1434**	**1797,4**	**553**	**56,4**

Примечание: допукается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности. Стоимость комплекса регулируется овощами и фруктами

Примерный рацион курсантов 15-18 лет по столовой Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Утверждаю : Директор Рыбинского Филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Мазуренко А.П._____

Согласовано : Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и РМР

Гоголева О.А._____

Первая неделя : Пятница

Сезон : осень-зима.

№ рец.	Приём пищи,наим. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.Цен.(ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
315	Запек.рис.с твор.со сгущ.	150/20	3,42	4,2	20,16	246	0,18	2,1	60	0,2	206	236	60	1,5
689	Кофе с молоком	200	1,4	1,6	2,35	130	0,02	1	10	0	60	46	8	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
96	Масло сливочное порц.	20	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3
	Итого:		**12,46**	**23,2**	**74,08**	**780**	**0,27**	**3,3**	**139**	**0,9**	**574**	**484**	**111**	**2,6**
	Завтрак №2													
	Ветчина порционная	30	5,16	11,7	0,1	126	0,08	0	0	0	315	107	11	1,5
	Сок фруктовый	200	2	0	6,6	92	0,02	4	0	0,2	14	14	3	0,7
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		**14,56**	**14,6**	**58,1**	**468**	**0,13**	**4**	**0**	**0,7**	**337**	**131**	**19**	**3**
	Обед													
	Огурец соленый порцион.	20	0,16	0,02	0,34	2	0,01	0	0	0,3	21	31	18	0,4
114	Борщ с картофелем	300	2,4	5,8	18,4	142	0,04	13,6	18	1,2	76	138	34	1
374	Рыба тушеная с овощами	200	19,74	18,3	13,76	459,25	0,18	1	18	0,8	84	380	92	1,8
520	Картофельное пюре, масл.сл.	200/5	4,02	7,24	39,5	233,14	0,18	7	34	0,2	58	112	38	2,2
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0,3	28,8	130	0,01	100	0	0,8	8	2	2	0,6
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	1,3
	Итого:		**31,89**	**32,43**	**155,58**	**1157,39**	**0,52**	**121,6**	**70**	**5**	**267**	**730**	**197**	**7,3**
	Полдник													
738	Пирог выпечной с яблоками	75	11,6	10,8	23,6	208	0,08	0,2	29	1,2	15	96	4	1,4
	Йогурт 6%	200	16	10,24	27,2	272	0,03	0,6	0,03	0,15	124	92	4	0,1
	Итого:		**27,6**	**21,04**	**50,8**	**480**	**0,11**	**0,8**	**29,03**	**1,35**	**139**	**188**	**8**	**1,5**

	Ужин													
	Тефтели из говядины	100	9,96	8,5	8,5	302	0,09	4,7	20	5,2	18	142	22	2,2
534	Капуста тушеная	200	5	8,3	23	188	0,08	4,2	0	2,5	145	100	50	2
685	Чай сладкий	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**20,43**	**17,57**	**101,48**	**744**	**0,27**	**11,8**	**20**	**9,4**	**191**	**319**	**90**	**18**
	Всего:		**106,94**	**108,84**	**440,04**	**3629,39**	**1,3**	**141,5**	**258**	**17,35**	**1508**	**1852**	**425**	**32,4**

Примечание: допукается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности. Стоимость комплекса регулируется овощами и фруктами.

Примерный рацион курсантов 15-18 лет по столовой Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Утверждаю : Директор Рыбинского Филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Мазуренко А.П._____

Согласовано : Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и РМР

Гоголева О.А._____

Первая неделя : Суббота

Сезон : осень-зима.

№ рец.	Приём пищи,наим. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен. (ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
311	Каша геркулес. с масл.слив.	250/5	10,74	10,4	50,35	325,84	0,18	2,1	60	0,1	207	238	60	1,5
	Масло слив. порц.	20	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	6,7	13	1,3
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		**18,68**	**27,8**	**125**	**792,84**	**0,35**	**2,3**	**129**	**2,5**	**535**	**446,7**	**116**	**3,9**
	Завтрак №2													
	Сыр порционный	30	7,8	7,95	8,2	105	0,03	0,3	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
692	Кофе с молоком	200	1,4	1,6	2,35	130	0,02	1	10	0	60	46	8	102
	Итого:		**2,6**	**1,8**	**61,95**	**485**	**0,05**	**1,3**	**10**	**0,2**	**76**	**57**	**17**	**104**
	Обед													
160	Суп молочный с макарон.изд	250	7	7,9	24,7	141	0,08	0,8	25	0,5	148	125	20	0,5
508	Греча рассыпчатая	200	11,39	5,94	61,24	329,15	0,24	0	28	0,7	27	239	156	5,2
411	Говядина отварная с овощам	100/50	13,46	2,8	2	314,6	0,05	0,8	0	2,7	10	157	23	2,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132	0,02	0,6	0	0	23	0	0	0,7
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,01	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**37,62**	**17,51**	**174,52**	**1107,75**	**0,4**	**2,2**	**53**	**5,6**	**228**	**588**	**212**	**21,6**
	Полдник													
359	Сырники творож.со сгущ.мол	200/40	53,58	36,18	75,62	643,62	1	1	108	0,8	250	332	34	1,2
698	Кефир с сахаром	200/10	8	0,1	7,6	106	0	1,4	0	0	240	180	28	0
	Итого:		**61,58**	**36,28**	**83,22**	**429**	**0,08**	**1,4**	**0**	**2,4**	**490**	**230**	**39**	**0,8**
	Ужин													

719	Пельмени отварные	200	19,8	22,8	27	438	0,34	0	0	1,2	34	156	26	1,8
340	Омлет натуральный	110	9,9	14,4	2	178	0,41	0,2	22,8	0,7	8,1	173	13	19
687	Чай с молоком	200	1,4	1,6	6,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,2
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,01	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**36,27**	**39,57**	**90,18**	**893**	**0,78**	**0,8**	**22,8**	**3,6**	**128,1**	**446**	**64**	**34**
	Всего:		**156,8**	**122,96**	**534,87**	**3707,59**	**1,66**	**8**	**214,8**	**14,3**	**1457**	**1768**	**448**	**165**

Примечание: допукается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности. Стоимость комплекса регулируется овощами и фруктами.

Примерный рацион курсантов 15-18 лет по столовой Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Утверждаю : Директор Рыбинского Филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Мазуренко А.П.

Согласовано : Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и РМР

Гоголева О.А.

Первая неделя : Воскресенье

Сезон: осень-зима.

№ рец.	Приём пищи,наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен.(ккал)	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
355	Вареники ленивые	220	14	11,3	28,2	440	0,05	0,2	45	0,3	74	143	18	0,05
693	Какао с молоком	200	3,32	5,36	24,74	157,94	0,03	0	100	0	126	116	31	11
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	0,5	0,8
	Масло сливочнное порц.	20	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3
	Итого:		**24,96**	**34,06**	**104,51**	**1001,94**	**0,15**	**0,4**	**214**	**1**	**508**	**461**	**87,5**	**12,15**
	Завтрак №2													
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Колбаса отварная	30	3,42	5,46	0,39	67,5	0,02	0	0	0,25	12,5	69	7,5	0,9
685	Чай сладкий	200/15	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Итого:		**11,12**	**8,36**	**75,5**	**438**	**1**	**2,9**	**3**	**1**	**17**	**37**	**11**	**1,5**
	Обед													
148	Суп-лапша по домаш. с курой	300/15	3	6,2	14,7	240	0,12	1,2	12,7	3,6	56	164	19	0,9
443	Плов с говядиной	300	32,4	17,7	56,7	525	0,04	0	38	0,2	50	182	59	2,8
	Компот из яблок	200	0,12	0	18,32	69,9	0,01	6,4	0	0	7	4	2	0,7
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,01	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**40,69**	**24,67**	**144,5**	**1025,9**	**0,18**	**7,6**	**50,7**	**5,5**	**133**	**417**	**93**	**17,4**
	Полдник													
	Корж молочный	75	6,6	6,9	60,3	375	1	0	3	1	9	27	6	0,7
	Йогурт 6%	200	16	10,24	27,2	272	0,03	0,6	0,03	0,15	124	92	4	0,1
	Итого:		**22,6**	**17,14**	**87,5**	**647**	**1,03**	**0,6**	**33**	**1,2**	**131**	**119**	**20**	**0,8**
	Ужин													
	Салат из свеж.капусты	100	1,33	4,95	9,28	118	0,05	8,1	30	0,4	57	42	23	0,5

436	Жаркое по-домашнему	300	26,7	14,7	32,4	375	0,19	12,8	0	4,1	38	261	56	4
685	Чай сладкий	200/15	0,3	0	15,2	63	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,01	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		**33,5**	**20,42**	**111,66**	**747**	**0,25**	**23,8**	**30**	**6,2**	**123**	**380**	**97**	**18,3**
	Всего:		**132,87**	**104,65**	**523,67**	**3859,84**	**2,61**	**35,3**	**330,7**	**14,9**	**912**	**1414**	**308,5**	**50,15**

Примечание: допукается замена блюд на равноценные по сырью и калорийности. Стоимость комплекса регулируется овощами и фруктами.