

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

Утверждаю : Директор Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

Мазуренко А.П.

Вторая неделя : Понедельник

Сезон: осень-зима.

Согласовано : Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области И.Р.М.Р. Гоголева О.А.

№ рецеп	Приём пищи,наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен. (ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
302	Каша манная со слив.мас.	250/5	3,16	5,5	20,25	148,33	0,09	0	0	3,4	15	56	15	0,6					
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8					
686	Чай с лимоном	200/15/7	0	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	6,7	13	1,3					
	Масло сливочное порц.	20	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3					
	Итого:		10,8	22,9	87,02	615,33	0,26	0,2	69	5,8	343	264,7	71	3					
	Завтра №2																		
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8					
	Сыр порционный	30	7,8	79,5	8,2	105	0,03	0,3	0	0,2	16	11	9	2,2					
692	Кофе с молоком	200	1,4	1,6	2,35	130	0,02	1	10	0	60	46	8	0					
	Итого:		16,6	84	61,95	485	0,08	1,3	10	0,7	84	67	22	3					
	Обед																		
132	Суп рассольник по-ленинград.	300/15	3,3	5	25	155	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1					
495	Филе куринное отварное	100	22,6	17	0	244	0,04	1,4	40	0,4	33	156	19	1,6					
	Рагу овощное	200	4,34	3,72	32,08	167,59	0,08	4,2	0	2,5	145	100	50	8					
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,3	28,8	130	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	1,3					
	Итого:		35,81	26,79	140,7	887,59	0,34	21,4	40	5,6	257	530	118	24,3					
	Полдник																		
	Банан	100	7,5	3	51,5	263	0,1	0	0	1,7	20	0,7	13	1,3					
	Кекс с изюмом	75	5,37	18,99	5,37	407	0,08	0	0	2,4	11	50	11	0,8					
	Раженка	200	6	12	8,2	170	0	1,4	0	0	220	160	28	0					
	Итого:		18,87	33,99	65,07	840	0,18	1,4	0	4,1	251	50,7	24	2,1					

	Ужин																			
520	Пюре картофельное, масл сл.	200/5	4,02	7,24	39,49	233,14	0,18	7	34	0,2	58	112	38	2,2						
424	Поджарка из говядины	150	8,6	10,4	3,7	405	0,01	0	0	0,2	7	89	9	1,2						
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	0,8	110	0,02	5,4	0	0	12	1	4	0,8						
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	1,3						
	Итого:		17,99	18,61	98,77	939,14	0,31	12,4	34	2,1	97	269	64	17,2						
	Всего:		100,1	186,29	453,5	3767,06	1,17	36,7	121,1	18,3	1032	1181,4	299	49,6						

Примечание: Допускается 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.

Вторая неделя: Вторник

Сезон: осень-зима.

Согласовано: Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской

области и г.Ярм
Гоголева О.А.

№ реч.	Приём пищи, наим. блюда	Масса порции	Пищев. вещества (г)			Эн. Цен. (ккал)	Витамины (МГ)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
302	Каша геркулесовая с масл.с	250/5	10,74	10,4	50,35	325,84	0,18	2,1	60	0,1	207	238	60	1,5					
693	Какао с молоком	200	3,32	5,36	24,74	157,94	0,03	0	100	0,2	126	116	31	1,1					
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8					
	Масло сливочное порц.	20	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3					
	Итого:		21,7	33,16	126,66	887,78	0,28	2,3	229	1	641	556	134	3,7					
	Завтрак №2																		
738	Пирог выпечной с капустой	75	9,5	5,5	24,9	188	0,09	0	0	1,2	18	82	23	1,4					
686	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	6,7	13	1,3					
	Итого:		9,8	5,5	40,1	251	0,19	0	0	2,9	38	88,7	36	2,7					
	Обед																		
114	Борщ из св.капусты с карт.	300	2,4	5,8	18,1	142	0,04	13,6	18	1,2	76	138	34	1					
341	Печень по-строгановски	100/50	7,6	4,65	15,06	320	0,08	2,3	60	0,3	22	78	21	2					
511	Рис отварной	200	4,91	5,34	54,17	270,86	0,04	0	28	0,2	1,6	108	34	0,8					
638	Компот из курага	200	1,2	0	31,6	126	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2					
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,01	0	0	1,7	20	67	13	1,3					
	Итого:		21,28	16,56	173,71	1049,86	0,17	17,7	106	3,8	138	401	106	17					
	Полдник																		
362	Пудинг из творога со стущ.м	110/20	12,3	9,5	19,8	214	0,06	0,2	30	0,8	130	188	22	0,9					
698	Кефир с сахаром	200	6	2	8	106	0	1,4	0	0	210	180	28	0					
	Итого:		18,3	11,5	27,8	320	0,06	1,6	0	1,2	228	262	51	1,4					
	Ужин																		
941	Чахохбили из курры	100/50	7,8	7,6	6,4	264	0,06	4	20	0,8	27	106	25	0,9					

534	Капуста тушенная	200	5	8,3	23	188	0,08	4,2	0	2,5	145	100	50	2
699	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,8	105	0,01	13,2	0	0	8	5	3	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		20,4	18,8	106,6	807	0,18	21,4	20	3,8	188	221	83	3,9
	Всего:		91,48	85,52	474,87	3315,64	0,88	43	355	12,7	1233	1528,7	410	28,7

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

448	Бифштекс рубленный из говяд.	100	70,71	19,8	1	444	0,05	0	20	3,2	11	11	135	17
	Макаронны отварные	200/5	7,14	4,96	51,18	265,42	0,08	0	28	1	14	50	10	2,2
	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		85,55	27,6	118,8	1022,42	0,26	0	48	6,4	53	138	163	33
	Всего:		256,69	185	507,1	3663,8	2,53	24,1	254	16,62	778,1	1428,7	468	79,4

Примечание: Допускается 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.

Вторая неделя: Четверг

Сезон: осень-зима.

Согласовано: Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области

Гоголева О.А.

№ рецепта	Приём пищи, наим. блюда	Масса порции	Пищ. вещества (г)			Эн.Цен. (ккал)	Витамины (Мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
297	Каша кукурузная с масл. слив.	250/5	3,75	10	39,5	272,5	0,02	0	0	1	10	51	18	0,4				
	Масло сливочное порц.	20	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3				
693	Какао на молоке	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	32,76	115,8	834,44	0,12	0,2	169	22,5	350	330	66	2,5				
Завтрак №2																		
733	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	67	13	1,3				
97	Сыр порционный	30	7,8	7,95	8,2	105	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3				
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8				
	Итого:		15,5	10,85	74,8	418	0,17	0,2	69	2,4	328	269	56	14,1				
Обед																		
51	Салат из свеклы с черносливом	100	5,1	14,2	7,1	178	0,03	7,5	40	4,6	187	154	28	1,5				
124	Щи из свежей капусты с кар.	300	2,2	4,5	12	125	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3				
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100/50	30,8	11,6	19,8	350	0,01	0	0	0,2	7	89	9	1,2				
508	Греча рассыпчатая	200	11,39	5,94	61,24	329,15	0,34	0	27,8	0,6	26	238	156	5,2				
	Компот из кураги	200	1,04	0	44,14	129,2	0	1,2	0	0,2	12	6	2	0,2				
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	1,3				
	Итого:		55,7	37,01	199,1	1302,35	0,53	19,5	67,8	8,1	310	754	238	22,4				
Полдник																		
	Ватрушка с повидлом	75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6				
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2				
	Итого:		14,7	9,8	37,7	300	0,14	2,6	67	0,9	289	264	40	0,8				

	Ужин																			
494	Окорочок тушеный	100	25,6	16,13	0,93	384	0,13	10,4	87	5,2	40	213	36	2						
	Рагу овощное	200	4,34	3,72	32,08	167,59	0,08	4,2	0	2,5	145	100	50	8						
686	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	67	13	1,3						
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	1,3						
	Итого:		35,41	20,62	103	805,59	0,41	14,6	87	11,1	225	447	112	24,3						
	Всего:		136,02	111	530,4	3660,38	1,37	37,1	459,8	45	1502	2064	512	64,1						

Примечание: Допускается 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"

Мауренко А.П.

Вторая неделя: Пятница

Сезон: осень-зима.

Согласовано: Начальник ТО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и ЦМР

Гоголева О.А.

№ реч.	Приём пищи,наим. блюда	Масса порции	Пищ. вещества (г)			Эн.Цен.(ккал)	Витамины (МГ)							Минеральные вещества																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																	
Завтрак																															
	Каша пшеничная с масл.слив.	250/5	9,33	78,9	53,91	185,42	0,24	2,1	52	0,3	212	262	63	1,7																	
	Масло сливочное порц.	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	3,7	1,45	25,7	125	0,02	0	0	0,25	4	5	2,5	0,4																	
	Итого:	7,4	14,67	96,45	82,13	594,42	0,32	3,3	131	0,75	576	505	111,5	2,4																	
Завтрак №2																															
	Ветчина порционная	51,4	5,16	11,7	0,1	126	0,08	0	0	0,3	315	107	11	1,9																	
	Чай сладкий с лимоном	250	0	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:		12,56	14,6	66,7	443	0,21	0	0	2,5	343	123,7	29	21,1																	
Обед																															
	Винегрет овощной	100	5,15	9,99	16,95	175,06	0,07	6,8	0	4,7	23	53	28	0,7																	
139	Суп карт. гороховый, с говяд.	300/10	10,4	5,6	6,2	185	0,3	22,3	2	1,2	6,1	196	41	2,6																	
463	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																	
686	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	0,5	8	10	5	0,8																	
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	1,3																	
	Итого:		35,98	33,16	124,63	1104,06	0,74	38	22	15,8	220,1	568	159	21,3																	
Полдник																															
	Йогурт 6%	200	16	10,24	27,2	272	0,03	0,6	30	0,2	122	92	14	0,1																	
	Сырники творож.стуч.молок	200/40	53,58	36,18	75,62	643,62	1	1	108	0,8	250	332	34	1,2																	
	Апельсин	150	1	0,2	7	40	0,04	22,4	0,1	21	10	0	6	0,1																	

	Итого:		70,58	46,62	109,82	955,62	1,07	24	138,1	22	382	424	54	1,4
	Ужин													
382	Рыба в омлете	200	9,6	11,4	16,3	210	0,09	0,5	9	0,4	42	150	46	0,9
518	Карт. отварной, масло слив.	200/5	3,4	8,8	19,5	204	0,18	25,2	45	0,3	24	99	36	1,4
707	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:		20,17	20,97	97,18	697	0,39	29,7	54	2,6	100	330	98	16
	Всего:		153,96	211,8	480,46	3794,1	2,73	95	345,1	43,65	1621,1	1951	451,5	62,2

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

	Рис отварной	200	4,91	5,34	54,17	270,86	0,04	0	28	0,2	1,6	108	36	0,8
341	Печень по-строгановски	100/50	7,6	4,66	15,07	320	0,08	2,3	60	0,3	22	78	21	2
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,2	1,4	27,2	130	0,02	1	10	0	60	46	8	1,2
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	13
	Итого:		19,88	12,17	151,22	911,86	0,24	3,3	98	2,2	103,6	299	78	17
	Всего:		103,7	123,59	603,3	3778,94	1,86	28,3	333	10	1405	1666	401	41,2

Примечание: Допускается 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"

Утверждено: Директор Рыбинского филиала ФГБОУ ВО "ВГУВТ"

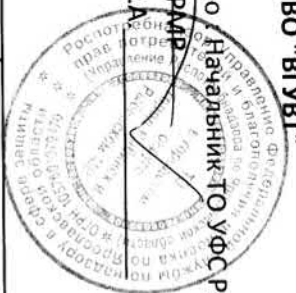
Мазуренко А.П.

Вторая неделя: Воскресенье

Сезон: осень-зима.

Согласовано: Начальник ГО УФС Роспотребнадзора Ярославской области и РМР

Гоголева О.А.



№ рещ.	Приём пищи наимен. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Цен. (ккал)	Витамины (Мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																			
345	Омлет с картофелем	200	4,7	14,5	19,4	408	0,12	6,4	40	0,3	0,12	100	26	1,4						
	Масло сливочное порцин.	30	0,24	14,5	0,17	154	0,04	0,2	69	0,2	300	192	38	0,3						
693	Какао с молоком	200	3,32	5,36	24,74	157,94	0,04	1,3	20	0	126	116	31	1,1						
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8						
	Итого:		15,66	37,26	95,71	969,94	0,23	7,9	129	1	434,12	418	100	3,6						
	Завтрак №2																			
	Йогурт 6%	200	16	10,24	27,2	272	0,03	0,6	30	0,2	122	92	14	0,1						
	Сметанник	75	7,74	22,16	79,74	529,29	0,09	0	0	0,1	16	82	21	0,16						
	Итого:		23,74	32,4	106,94	801,29	0,12	0,6	30	0,3	138	174	35	0,26						
	Обед																			
160	Суп молоч.с макар.издел.	300	7	7,9	24,7	141	0,08	0,8	25	0,5	148	125	20	0,5						
436	Жаркое с говядиной	300	26,7	14,7	32,4	375	0,19	12,8	0	4,1	38	261	56	4						
638	Компот из изюма	200	0,4	0	43,4	178	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2						
	Хлеб ржаной	100	5,17	0,77	54,78	191	0,1	0	0	1,7	20	67	13	1,3						
	Итого:		39,27	23,37	155,28	885	0,37	15,4	25	6,7	224	463	93	17,7						
	Полдник																			
	Яблоко свежее	150	0,6	0	16,95	288	0,01	0,04	0,9	0,4	24	16	12	3,3						
	Ватрушка с творогом	75	9,2	4,3	26,6	144	0,09	0	0	0,1	16	82	30	0,2						
707	Сок фруктовый	200	2	0	6,6	92	0,02	4	0	0,2	14	14	3	0,7						
	Итого:		11,8	4,3	50,15	524	0,12	4,04	0,9	0,7	54	112	45	4,2						
	Ужин																			
485	Голубцы ленивые	310	5,5	13	24,2	237	0,08	34	2	3,5	122	135	50	2,2						

686	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	63	0,1	0	0	1,7	20	6,7	13	4,3
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,03	0	0	0,5	8	10	5	0,8
	Итого:		13,2	15,9	90,8	550	0,21	34	2	5,7	150	151,7	68	7,3
	Всего:		103,7	113,23	498,88	3730,23	1,05	61,94	186,9	14,4	1000,1	1318,7	341	33,06

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