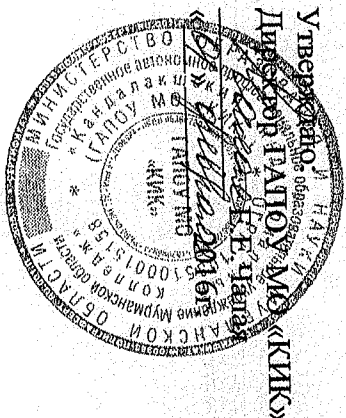




Утверждено: Начальник  
Директор ГАПОУ МО «КИК»  
*С.А. Сидорова*

Согласовано:  
Заместитель начальника  
Октябрьского территориального  
отдела управления Федеральной  
службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и  
благополучия человека по  
железнодорожному транспорту  
*Сидорова И.А. Фокина*  
«13» февраля 2016г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (десятидневное) меню  
ГАПОУ МО «Кандалакшский индустриальный колледж»

Разработано:  
Заведующий столовой

*Сидорова И.А.*

Потапова М.В.

[illegible]

| 2       | Прием пищи. наименование блюда      | Масса порции | пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |       |        |       |      | Минеральные вещества (мг) |   |   |   |   |
|---------|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|---------------------------|---|---|---|---|
|         |                                     |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С     | А    | Е    | Са    | Р      | Mg    | Fe   |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      | 4                         | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1       | 2                                   | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12    | 13     | 14    | 15   |                           |   |   |   |   |
| СТОПНИК |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
| ЗАВТРАК |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
| 41      | Масло (порциями)                    | 20           | 0,2                  | 16,6 | 0,2   | 150                            |               |       | 0,12 |      | 2     | 4      |       |      |                           |   |   |   |   |
|         | Сырок творожный глазированный       | 50           | 4,5                  | 11,5 | 9,2   | 159                            | 0,03          | 0,2   | 0,03 | 0,4  | 67    | 100    | 23    | 0,4  |                           |   |   |   |   |
| 411     | Каша вязкая (пшенная)               | 250\5        | 9,5                  | 9,6  | 46,9  | 100,3                          | 0,34          | 1,25  | 0,06 |      | 266   | 231,3  | 68,1  | 3,7  |                           |   |   |   |   |
| 1010    | Чай с лимоном                       | 200/15/7     | 0,2                  |      | 13,6  | 56                             |               | 2,2   |      |      | 16    | 8      | 6     | 0,8  |                           |   |   |   |   |
|         | Яблоки свежие                       | 200          | 0,8                  |      | 22,6  | 92                             | 0,02          | 26    | 0,06 |      | 32    | 22     | 18    | 4,4  |                           |   |   |   |   |
|         | Батон нарезной                      | 100          | 7,5                  | 2,9  | 51,4  | 262                            | 0,11          |       |      |      | 19    | 65     | 13    | 1,2  |                           |   |   |   |   |
|         | ИТОГО                               |              | 22,7                 | 40,6 | 143,9 | 819,3                          | 0,5           | 29,65 | 0,27 | 0,4  | 402   | 412,3  | 128,1 | 10,5 |                           |   |   |   |   |
|         | ОБЕД                                |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
| 56      | Салат из соленых огурцов с луком    | 100          | 0,9                  | 5    | 2,6   | 61                             | 0,02          | 5,5   |      | 0,02 | 23    | 28     | 13    | 0,6  |                           |   |   |   |   |
| 221     | Сул картофельный с бобовыми, говяд. | 25/250       | 12,4                 | 8,71 | 23,1  | 194,1                          | 0,32          | 11,5  | 0,03 |      | 39,1  | 133    | 42,1  | 2,5  |                           |   |   |   |   |
| 541     | Котлеты рыбные (треска)             | 100          | 12,7                 | 5,9  | 16,8  | 171                            | 0,09          | 0,4   |      |      | 64    | 172    | 32    | 1,2  |                           |   |   |   |   |
| 759     | Пюре картофельное                   | 180          | 3,9                  | 8,1  | 26    | 192,7                          | 0,16          | 30,4  | 0,06 | 0,02 | 50,8  | 114,6  | 38,6  | 1,4  |                           |   |   |   |   |
|         | Горошек консервированный            | 20           | 0,6                  | 0,04 | 1,4   | 8,2                            | 0,02          | 2     | 0,06 |      | 3,2   | 10,6   | 4,2   | 0,1  |                           |   |   |   |   |
| 932     | Компот из плодов сушеных (курага)   | 200          | 0,5                  | 0,1  | 12    | 60                             |               | 0,8   |      | 0,5  | 18    | 16     | 19    | 0,3  |                           |   |   |   |   |
|         | Хлеб пшеничный, ржаной              | 80/120       | 13,2                 | 4,2  | 96,2  | 360                            | 0,27          |       |      |      | 48    | 175    | 30    | 1,6  |                           |   |   |   |   |
|         | ИТОГО                               |              | 31,5                 | 32   | 178,1 | 1047                           | 0,61          | 50,6  | 0,15 | 0,52 | 198,6 | 649    | 178,9 | 7,7  |                           |   |   |   |   |
|         | ВСЕГО                               |              | 54,2                 | 72,7 | 322   | 1866,3                         | 1,1           | 80,3  | 0,42 | 0,92 | 600,6 | 1061,5 | 307   | 18,2 |                           |   |   |   |   |
|         | Выполнено в % к суточной норме      |              | 50%                  | 66%  | 76%   | 64%                            | 90%           | 114%  | 45%  | 7%   | 60%   | 58%    | 99%   | 110% |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |
|         |                                     |              |                      |      |       |                                |               |       |      |      |       |        |       |      |                           |   |   |   |   |

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]