

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой»



М Е Н Ю  
для обучающихся ГБПОУ СКИК



вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
17/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,00	5,00	1,00	53,00	0,00	0,00	4,00	0,00	20,00	23,00	8,00	0,00
147/2013	СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	250	1,24	2,65	7,87	60,27	0,02	0,01	0,00	1,00	5,00	14,55	3,00	0,24
388/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИННЫЕ	100	13,4	11,87	16,3	207,00	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	130,9
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,31	0,04	0,03	39,83	0,00	13,08	83,90	27,48	0,62
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,26	0,21	15,9	63,28	0,02	0,01	0,00	7,80	11,10	7,04	5,34	1,17
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ИТОГО		772	26,93	25,51	93,04	687,90	1,1	0,30	100,14	50,25	167,75	326,04	87,76	6,87

среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
22 Сб 2013г	САЛАТ ИЗ ПОМИДОР,М/Р	60	1,00	10,2	3,5	110	0,04	0,02	16,5	0,00	13,00	24	18,00	0,8
159/2013	СУП ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ /250/	250	3,23	6,25	9,82	109,10	0,06	0,14	45,50	4,04	104,36	89,41	15,87	0,34
366/2013	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	22,00	24,00	7,00	332,00	0,00	0,00	3,00	0,00	14,00	16,00	5,00	0,00
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	4,68
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ /АБ/	200	0,20	1,00	4,04	20,20	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,40	0,56
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ИТОГО		852	30,15	21,62	122,80	807,93	0,36	0,34	94,03	16,28	195,84	501,73	126,95	3,98

четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
50 Сб 2013г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ /60/	60	0,00	3,00	0,00	26,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /200/	200	3,82	3,58	8,38	80,94	0,19	0,04	29,50	1,00	24,26	52,51	19,17	1,51
388/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ/100/	100	11,00	4,80	6,70	114,00	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	0,70
429/2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,69	6,13	1,13	62,46	0,01	0,04	44,33	0,29	30,39	22,06	3,30	0,06
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,26	0,21	15,9	63,28	0,02	0,01	0,00	7,80	11,10	7,04	5,34	1,17
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ИТОГО		781	31,99	36,14	50,32	648,78	0,22	0,28	100,44	22,81	261,26	414,99	66,96	3,88

пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
106 Сб 2013г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	0,00	10,00	5,60	10,40	8,00	0,36
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,95	7,04	5,47	89,03	0,02	0,03	15,00	11,68	35,28	24,88	8,67	0,42
389/2013	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	0,06	2,5	0,02	19	153	21	2,2
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	1,9	4,9	12,7	102,00	0,10	0,10	13,9	0,03	11,00	52,00	20,00	0,8
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ /АБ/	200	0,20	1,00	4,04	20,20	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,40	0,56
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО		787	33,69	39,71	124,45	991,52	0,67	0,44	117,48	36,36	137,67	518,06	217,21	9,93

суббота

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1,мг	В2,мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
144/2013	СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ /250/10/	250/10	2,10	7,15	11,54	119,12	0,10	0,00	21,18	0,01	34,37	59,66	22,30	1,88
192/2013	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,4	11,87	16,3	207,0	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	1,39
429/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,01	222,70	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90
509/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ/КУРАГА/	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,00	0,08	32,45	29,20	21,00	0,69
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО		710	29,80	32,03	62,84	658,77	0,22	0,39	60,67	4,29	170,2	386,67	64,59	4,84