

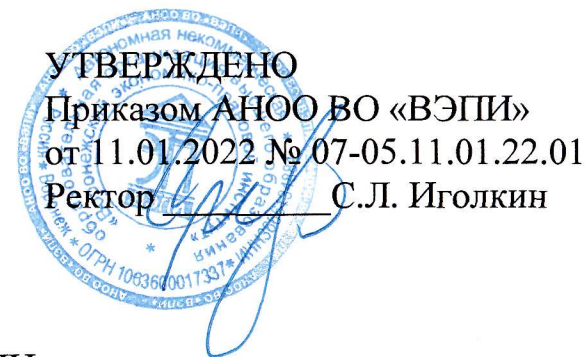


**Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом АНОО ВО «ВЭПИ»
от 11.01.2022 № 07-05.11.01.22.01

Ректор _____ С.Л. Иголкин



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
рационов питания обучающихся в АНОО ВО «ВЭПИ»**

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1 – завтрак															
1	1/1	Котлеты морковные с кабачками	200	6,54	3,98	40,32	146,8	0,14	18,71	0,04	0,3	59,52	0,48	20,63	1,67
2	1/3	Соус сметанный	20	0,66	0,57	2,13	16,33	0,01	0,04	0,0	0,03	10,07	0,02	1,3	0,02
3	Согласно таблицы	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
4	1/2	Горячий шоколад на молоке	200	5,31	6,94	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
5	2/26а	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотиком	125	6,48	1,94	4,53	66,05	0,12	0,39	0,01	0,0	80,29	0,1	9,71	0,06
6	–	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
7	–	Итого за завтрак	–	23,97	26,54	93,12	661,98	0,52	20,05	0,16	0,36	272,3	1,56	64,53	3,37

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1 – обед															
8	2/21	Салат из зеленого салата, огурцов и перца	100	1,33	7	3,97	84,82	0,05	24,6	0,14	0,1	16,95	0,19	7,41	0,47
9	2/22	Суп картофельный на курином бульоне	250	3,97	8,06	32,94	167,6	0,35	16,72	0,65	0,13	20,71	0,77	22,01	0,83
10	2/23	Суфле из курицы	130	4,02	5,56	4,45	84,01	0,1	0,09	0,05	0,26	27,45	0,06	8,56	0,35
11	2/24	Макароны с маслом	200	7,74	5,89	44,77	284,64	0,13	0,0	0,03	0,0	11,48	0,8	16,73	0,82
12	1046/ 1982 г	Напиток из сока	200	0,6	0,0	27,0	144,0	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
13	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
14	–	Итог за обед	–	25,46	27,71	167,13	993,07	0,84	43,41	0,87	0,49	118,39	2,32	100,11	4,33
День 2 – завтрак															
15	2/19	Омлет натуральный с овощами	150	10,62	10,72	8,79	176,62	0,22	0,26	0,12	0,51	98,89	0,11	18,38	0,73
16	2/17	Зеленый горошек	80	3,98	2,59	25,61	67,17	0,21	9,89	0,17	1,03	10,88	0,79	15,11	0,25
17	Согласно таблицы	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,03	0,02
18	2/8	Кофейный напиток из цикория	200	4,2	0,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
19	–	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
20	–	Итог за завтрак	–	23,97	26,54	93,12	661,98	0,52	20,05	0,16	0,36	272,3	1,56	64,53	3,37
День 2 – обед															
21	2/21	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	0,7	7,02	5,99	26,58	0,12	6,55	0,9	0,17	22,16	0,18	7,5	0,59
22	2/29	Суп овощной с крупой	300	5,32	8,69	26,64	167,1	0,39	7,28	0,88	1,94	36,93	0,74	37,89	2,26
23	1107/ 1982 г	Гренки для супа	10	0,04	0,01	0,21	1,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,09	0,01	0,16	0,01
24	2/24	Макароны с маслом	200	7,74	5,89	44,77	284,64	0,13	0,0	0,03	0,0	11,48	0,8	16,73	0,82
25	3/33	Ежики мясные с рисом	100	10,86	7,95	10,17	163,72	0,13	0,62	0,01	0,25	8,52	0,93	9,87	1,02
26	1/3а	Сок яблочный	200	0,54	0,0	33,3	129,6	0,03	1,8	0,0	0,0	17,1	0,09	14,4	0,27
27	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
28	–	Итог за обед	–	29,98	35,63	151,87	898,71	1,27	21,47	3,49	2,57	171,47	2,87	118,91	6,67
День 3 – завтрак															
29	3/27	Каша рисовая с яблоком	200	10,1	4,83	33,34	230,07	0,32	0,77	1,39	0,38	77,28	0,33	24,5	1,04

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30	Согласно таблицы	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
31	1/15	Чай сладкий с молоком	200	2,92	3,2	22,74	107,27	0,07	0,53	0,01	0,0	62,12	0,07	8,32	0,32
32	–	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
33	–	Итог за завтрак	–	17,91	21,25	81,46	608,74	0,49	1,3	1,48	0,38	152,7	1,25	52,62	2,22
День 3 – обед															
34	4/38	Салат из свежих овощей	100	0,76	5,99	9,37	76,02	0,04	10,62	0,47	0,17	8,68	0,23	9,12	0,63
35	4/40	Борщ со свежей капустой	300	5,04	2,04	30,5	126,06	0,23	9,82	0,67	0,72	38,31	0,51	25,62	1,22
36	4/43	Котлеты печеночные	100	9,52	5,13	8,86	186,89	1,48	15,0	2,15	0,92	8,27	3,15	12,22	4,2
37	4/43	Капуста цветная тушеная под белым соусом	180	3,97	14,95	16,65	126,3	0,8	3,74	5,48	0,76	55,94	0,76	32,6	0,99
38	4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
39	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
40	–	Итог за обед	–	27,09	29,3	135,34	803,11	2,74	39,18	8,77	2,57	134,16	5,04	108,96	8,65
День 4 – завтрак															
41	14/20	Запеканка творожная	200	17,996	4,25	44,32	198,15	0,66	0,83	4,17	0,77	53,6	0,53	33,02	1,18
42	Согласно таблицы	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
43	Согласно таблицы	Сыр порционный	20	4,85	3,71	0,0	76,88	0,03	0,17	0,04	0,03	103,62	0,03	4,87	0,06
44	1/15	Чай сладкий	200	0,12	-	13,04	49,27	0,0	0,03	0,0	0,0	1,62	0,02	1,32	0,27
45	–	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
46	–	Итог за завтрак	–	28,72	21,3	86,94	616,0	0,8	1,02	4,29	0,8	173,98	1,57	62,26	2,51
День 4 – обед															
47	5/38	Салат из горбуши с яблоком	100	4,53	0,62	3,02	59,78	0,1	3,71	0,04	0,45	15,06	0,33	16,31	0,79
48	5/51	Рассольник на мясном бульоне	250	3,56	8,07	29,71	133,2	0,22	8,73	0,73	0,24	18,93	0,52	16,95	0,72
49	5/48	Картофель тушеный с мясом	200	4,99	20,35	6,68	160,69	0,2	12,68	0,79	0,23	38,37	0,69	17,24	1,16
50	4/45	Напиток ягодный	200	0,6	0,0	18,0	144,0	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
51	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
52	–	Итог за обед	–	21,48	30,24	111,41	725,67	0,73	27,12	1,56	0,92	114,16	2,04	95,9	4,53

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 5 – завтрак															
53	14/17	Каша геркулесовая с ягодами	200	9,92	4,83	52,34	311,84	0,22	1,2	0,09	0,41	98,94	0,35	30,69	1,19
54	1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
55	–	Итог за завтрак	–	15,23	11,67	73,09	473,24	0,37	2,1	0,12	0,44	208,06	0,46	43,79	1,95
День 5 – обед															
56	13/111	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,19	6,57	5,79	115,5	0,04	0,75	0,36	0,02	20,63	0,14	11,51	0,36
57	7/65	Суп лапша на курином бульоне	250	5,62	9,61	30,82	192,8	0,36	8,23	0,91	0,63	20,22	0,57	18,15	0,84
58	7/61	Окорочок куриный жареный	100	10,42	5,44	0,58	135,88	0,1	0,0	0,02	0,08	5,93	1,22	8,47	0,88
59	12/105	Рис отварной с овощами	180	4,65	7,79	41,21	269,14	0,14	0,42	0,7	0,2	16,62	0,54	10,89	0,74
60	1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,88	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0
61	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
62	–	Итог за обед	–	29,68	30,61	133,28	944,65	0,87	10,3	1,99	1,08	86,2	3,14	78,41	4,38
День 6 – завтрак															
63	9/77	Каша ячневая молочная	230	6,94	1,07	44,58	265,21	0,19	0,75	0,07	0,29	95,62	0,24	22,08	0,91
64	2/18	Кофейный напиток из цикория на молоке	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,03	10,5	0,1
65	–	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
66	–	Итог за завтрак	–	16,93	22,21	94,18	692,53	0,42	1,0	0,17	0,29	201,65	1,31	55,63	2,01
День 6 – обед															
67	8/70	Салат из огурцов и помидор	130	1,25	9,1	8,34	104,16	0,06	36,81	0,24	0,18	14,94	0,22	0,89	0,57
68	8/73	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	250	4,81	8,15	30,74	160,51	0,29	10,5	0,75	0,34	34,87	0,55	18,99	0,86
69	8/75	Гуляш из отварной говядины	100	13,48	11,66	7,68	189,84	0,26	0,32	0,77	0,34	20,18	1,25	14,07	1,26
70	1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,88	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
71	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
72	–	Итог за обед	–	27,34	30,11	101,64	685,84	0,85	48,63	1,76	1,02	92,79	2,72	71,35	4,25
День 7 – завтрак															
73	2/19	Омлет натуральный с овощами	150	10,62	10,72	8,79	176,62	0,22	0,26	0,12	0,51	98,89	0,11	18,83	0,73
74	2/17	Зеленый горошек	80	3,98	2,59	25,61	67,17	0,21	9,89	0,17	1,03	10,88	0,79	15,11	0,25
75	Согласно таблицы	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
76	2/8	Кофейный напиток из цикория	200	4,2	0,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
77	–	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
78	–	Итог за завтрак	–	23,97	26,54	93,12	661,98	0,52	20,05	0,16	0,36	272,3	1,56	64,53	3,37
День 7 – обед															
79	4/38	Салат из свежих овощей	100	0,76	5,99	9,37	76,02	0,04	10,62	0,47	0,17	8,68	0,23	9,12	0,63
80	4/40	Борщ со свежей капустой	300	5,04	2,04	30,5	126,06	0,23	9,82	0,67	0,72	38,31	0,51	25,62	1,22
81	4/43	Котлеты печеночные	100	9,52	5,13	8,86	186,89	1,48	15,0	2,15	0,92	8,27	3,15	12,22	4,2
82	4/43	Капуста цветная тушеная под белым соусом	180	3,97	14,95	16,65	126,3	0,8	3,74	5,48	0,76	55,94	0,76	32,6	0,99
83	4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
84	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
85	–	Итог за обед	–	27,09	29,3	135,34	803,11	2,74	39,18	8,77	2,57	134,16	5,04	108,96	8,65
День 8 – завтрак															
86	1/1	Котлеты морковные с кабачками	200	6,54	3,98	40,32	146,8	0,14	18,71	0,04	0,3	59,52	0,48	20,63	1,67
87	1/3	Соус сметанный	20	0,66	0,57	2,13	16,33	0,01	0,04	0,0	0,03	10,07	0,02	1,3	0,02
88	Согласно таблицы	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
89	1/2	Горячий шоколад на молоке	200	5,31	6,94	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
90	2/26а	Кисломолочный продукт, обогащённый пробиотиком	125	6,48	1,94	4,53	66,05	0,12	0,39	0,01	0,0	80,29	0,1	9,71	0,06
91	–	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
92	–	Итог за завтрак	–	23,97	26,54	93,12	661,98	0,52	20,05	0,16	0,36	272,3	1,56	64,53	3,37
День 8 – обед															
93	2/21	Салат из зеленого салата, огурцов и перца	100	1,33	7	3,97	84,82	0,05	24,6	0,14	0,1	16,95	0,19	7,41	0,47
94	2/22	Суп картофельный на курином бульоне	250	3,97	8,06	32,94	167,6	0,35	16,72	0,65	0,13	20,71	0,77	22,01	0,83
95	2/23	Суфле из курицы	130	4,02	5,56	4,45	84,01	0,1	0,09	0,05	0,26	27,45	0,06	8,56	0,35
96	2/24	Макароны с маслом	200	7,74	5,89	44,77	284,64	0,13	0,0	0,03	0,0	11,48	0,8	16,73	0,82
97	1046/1982г	Напиток из сока	200	0,6	0,0	27,0	144,0	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
98	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
99	–	Итог за обед	–	25,46	27,71	167,13	993,07	0,84	43,41	0,87	0,49	118,39	2,32	100,11	4,33
День 9 – завтрак															
100	11/94	Каша пшеничная молочная с тыквой	250	7,12	4,97	40,24	270,84	0,2	1,12	0,29	0,35	89,8	0,33	25,29	1,23
101	Согласно таблицы	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
102	2/20	Чай по-английски	200	10,77	2,16	30,91	269,72	0,3	1,93	0,06	0,0	231,54	0,22	27,95	0,47
103	–	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
104	–	Итог за завтрак	–	23,62	14,22	100,64	757,46	0,61	3,05	0,39	0,35	335,39	1,54	76,14	2,69
День 9 – обед															
105	12/102	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,93	6,99	3,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
106	20/157	Суп овощной	250	4,59	0,74	17,89	97,95	0,24	12,23	0,56	0,15	17,87	0,53	16,0	0,67
107	12/104	Суфле из отварной курицы	100	15,4	12,96	3,89	217,24	0,19	0,06	0,06	0,23	24,11	1,66	16,35	1,5
108	12/105	Рис отварной	180	4,03	6,28	34,77	238,05	0,07	0,0	0,03	0,13	8,94	0,46	6,36	0,55
109	3/35	Соус сметанный	20	0,28	0,76	1,05	10,12	0,0	0,01	0,0	0,02	2,36	0,01	0,35	0,01
110	1/9	Компот из свежих фруктов	200	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
111	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
112	–	Итог за обед	–	33,29	28,93	131,73	937,61	0,74	22,69	1,2	0,85	98,37	3,34	80,64	5,02
День 10 – завтрак															
113	12/101	Свекольное пюре с	200	2,8	5,52	45,71	171,61	0,05	5,15	0,06	0,09	39,53	0,19	27,66	0,74

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		яблоками													
114	6/56	Бурерброд с сыром	80	10,42	9,35	16,37	237,08	0,11	0,38	0,08	0,04	152,34	0,61	13,12	0,57
115	2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
116	–	Итог за завтрак	–	17,42	19,67	82,6	544,31	0,28	6,28	0,16	0,13	282,75	0,88	51,28	1,41
День 10 – обед															
117	13/109	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,88	5,0	7,43	92,9	0,02	1,37	0,0	0,07	20,21	0,08	17,5	0,13
118	1/77	Рыбный суп	250	9,04	16,53	6,51	285,9	0,32	5,55	0,86	0,41	62,42	0,71	22,14	1,35
119	13/111	Тефтели из говядины	100	10,11	9,39	7,58	176,99	0,15	0,23	0,01	0,27	9,56	1,06	13,8	1,22
120	13/112	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	6,54	46,18	304,22	0,29	0,0	0,02	0,0	29,75	1,68	39,59	3,24
121	1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,79	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0
122	–	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
123	–	Итог за обед	–	38,86	38,66	113,49	1091,34	1,01	8,05	0,89	0,9	144,74	4,2	122,43	7,5

Директор студенческого кафе



Л.П. Власова