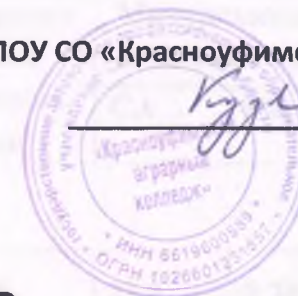


Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

Т. Н. Кузнецова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше.

Питание двухразовое

ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна-М: ДеЛи плюс, 2015. -544с.

1- понедельник- неделя первая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	F e	B 1	B 2	C
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
182	Каша рисовая вязкая молочная	200	11,6	0,1	9,73	0,66	49,11	302,5	21.3	0.74	0.04	0.04	0.0
	Хлебная булочка	60	3,4	0.0	0,32	0, 2	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0.0	0,02	0,02	15.0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		15,07	0,1	10,07	0,02	25,26	456,5					
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	0.0	5.27	5,27	16,54	148,3	42.68	2.05	0.23	0.07	5.82
202	Макароны отварные	200	7,21	0,095	7,71	0,86	40,61	260,95	16.19	1.09	0.08	0.04	0.0
268	Котлеты из говядины	100	7,2	6,12	10,25	2,42	6,01	146,4	5.83	1.28	0.03	0.05	0.0
331	Соус томатный	50	0,39	0.0	1,12	1,12	3,05	23,67	3.53	0.4	0.01	0.0	0.8
375	Чай с сахаром	200	0,07	0.0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Хлебная булочка	60	3,4	0.0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
	Итого за обед:		23,76	6,215	19,42	10,01	100,91	733,32					
	Итого за день:		38,83	6,225	29,49	10,03	126,17	1189,82					

2- вторник- неделя первая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	F e	В 1	В 2	С
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
120	Суп молочный с вермишелью	250	2,8	0	2,7	0	7,7	64,6	80.7	0.2	0.02	0.09	0.3
14	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,52	0	0,28	132	4.8	0.04	0.0	0.04	0.0
	Хлебная булочка.	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		6,43	0,16	17,56	0,34	42,68	350,6					
Обед													
88	Щи из свежей капусты	250	1,77	0	4,95	4,95	7,90	89,75	49.25	0.83	0.06	0.05	15.78
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	0,1	11,94	2,87	4,83	350,0	32.99	5.91	0.26	0.15	0.0
278	Тефтели мясные	120	4,27	3,40	4,77	0,10	5,59	82,36	15.25	0.47	0.08	0.04	0.39
331	Соус томатный	50	0,39	0	1,12	1,12	3,05	23,67	3.53	0.4	0.01	0.0	0.8
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за обед:		20,96	3,5	23,12	9,38	56,07	699,78					
	Итого за день:		27,39	3,56	40,68	9,72	98,75	1050,38					

3 – среда - неделя первая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	F e	B 1	B 2	C
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена .	220	6,08	2.95	11,18	0,76	43,46	300,0	133.68	0.84	0.10	0.14	0.96
	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,52	0	0,28	132,0	4.8	0.04	0.0	0.04	0.0
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		9,71	0,16	26,04	1,1	78,44	586					
Обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	0.0	5.06	5.06	11.3	106,0	28.0	0.9	0.09	0.05	8.37
304	Рис отварной	200	4,73	0,1	9,73	0,66	49,11	302,5	21.3	0.74	0.04	0.04	0.0
268	Биточки из говядины	100	7,2	6,12	10,25	2,42	6,01	146,4	5.83	1.28	0.03	0.05	0.0
331	Соус томатный	50	0,39	0	1,12	1,12	3,05	23,67	3.53	0.4	0.01	0.0	0.8
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за обед:		17,81	6,22	21,44	4,54	92,87	732,57					
	Итого за день:		27,52	6,38	47,48	5,64	171,31	1318,57					

4- четверг- неделя первая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	F e	B 1	B 2	C
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
181	Каша манная	200	5,54	2,68	9,75	0,28	38,51	264,55	121.88	0.45	0.07	0.15	1.06
14	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,52	0	0,28	132,0	4.8	0.04	0.0	0.04	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
	Итого за завтрак:		9,17	2,84	24,61	0,62	73,49	550,55					
Обед													
209	Яйцо варёное	1 шт	5,08	5,08	4,60	0	0,28	63,0	22.0	1.00	0.03	0.18	0.0
	Борщ с капустой с картофелем	250	1,80	0	4,92	4,92	10,93	103,75	49.73	1.23	0.05	0.05	10.68
312	Пюре картофельное	200	4,13	0,91	12,21	0,65	23,98	230,47	56.38	1.37	0.19	0.15	23.73
227	Рыба запеченная	80	8,94	8,66	1,98	0,04	2,09	62,0	14.72	0.50	0.05	0.05	0.43
	Соус томатный	50	0,39	0	1,12	1,12	3,05	23,67	3.53	0.4	0.01	0.0	0.8
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
349	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за обед:		23,81	14,65	25,17	7,07	75,03	636,89					
	Итого за день:		32,98	17,49	49,78	7,69	148.52	1187.44					

5- пятница - неделя первая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	F e	B 1	B 2	C
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
302	Каша гречневая	200	11,06	0,1	11,94	2,87	49,83	350,0	32.99	5.91	0.26	0.15	0.0
243	Сосиска отварная	80	8,07	8,07	22,62	0	0,36	238,55	26.90	1.31	0.13	0.12	0.0
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		22,6	8,17	34,9	3,21	84,89	742,55					
Обед													
103	Суп с домашней лапшой	250	2,57	0,75	5,54	4,99	11,62	115,75	28.55	0.5	0.05	0.04	0.5
174	Каша рисовая молочная	200	11,06	0,1	9,73	0,66	49,11	302,5	21.3	0.74	0.04	0.04	0.0
268	Котлета из говядины	50	7,2	6,12	10,25	2,42	6,01	146,4	5.83	1.28	0.03	0.05	0.0
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за обед:		24,3	6,97	25,86	8,41	101,44	718,65					
	Итого за день:		46,9	15,14	60,76	11,62	186,33	1461,2					

6- понедельник- неделя вторая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	Fe	В 1	В 2	С
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
209	Яйцо варёное	1 шт	5,08	5,08	4,60	0	0,28	63,0	22.0	1.00	0.03	0.18	0.0
174	Каша рисовая молочная	200	11,06	0,1	9,73	0,66	49,11	302,5	21.3	0.74	0.04	0.04	0.0
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		19,61	5,18	14,67	1,0	84,09	519,5					
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	0	4.95	4,95	7,90	89,75	49.25	0.83	0.06	0.05	15.78
202	Макароны отварные	200	7,21	0,095	7,71	0,86	40,61	260,95	16.19	1.09	0.08	0.04	0.0
	Сосиска отварная	80	8,07	8,07	22,62	0	0,36	238,55	26.90	1.31	0.13	0.12	0.0
331	Соус томатный	50	0,39	0	1,12	1,12	3,05	23,67	3.53	0.4	0.01	0.0	0.8
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за обед:		20,91	8,165	36,74	7,27	86,62	766,92					
	Итого за день:		40,52	13,35	51.41	8,27	170,71	1286,42					

7 -вторник - неделя вторая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	F e	B 1	B 2	C
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
181	Каша манная	200	5,54	2,68	9,75	0,28	38,51	264,55	121.88	0.45	0.07	0.15	1.06
14	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,52	0,0	0,28	132,0	4.8	0.04	0.0	0.04	0.0
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		9,17	2,84	24,61	0,62	73,49	550,55					
Обед													
102	Суп с бобовыми с картошкой	250	5,49	0	5,27	5,27	16,54	148,3	42.68	2.05	0.23	0.07	5.82
291	Плов из птицы.	150	12,67	9,8	7,4	0,37	27,34	227,0	34.81	1.41	0.1	0.1	4.5
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за обед:		21,63	9,8	13,01	5,98	78,58	529,3					
	Итого за день:		30,8	19,6	37,62	6,6	152,07	1079,85					

8 - среда - неделя вторая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	Fe	В 1	В 2	С
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
202	Макароны отварные	200	7,21	0,095	7,71	0,86	40,61	260,95	16.19	1.09	0.08	0.04	0.0
243	Сосиска отварная	80	8,07	8,07	22,62	0	0,36	238,55	26.90	1.31	0.13	0.12	0.0
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		18,75	8,165	30,67	1,2	75,67	653,5					
Обед													
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	5,08	4,60	0	0,28	63,0	22.0	1.00	0.03	0.18	0.0
82	Борщ с капустой	250	1,80	0	4,92	4,92	10,93	103,75	49.73	1.23	0.05	0.05	10.68
312	Пюре картофельное	200	4,13	0,91	12,21	0,65	23,98	230,47	56.38	1.37	0.19	0.15	23.73
268	Биточки из говядины	50	7,2	6,12	10,25	2,42	6,01	146,4	5.83	1.28	0.03	0.05	0.0
331	Соус томатный	50	0,39	0	1,12	1,12	3,05	23,67	3.53	0.4	0.01	0.0	0.8
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
	Итого за обед:		22,07	12,11	33,44	9,45	78,95	721,29					
	Итого за день:		40,82	20,28	64,11	10,45	154,62	1374,79					

9 -четверг – неделя вторая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	F e	B 1	B 2	C
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
120	Суп молочный с вермишелью	250	2,8	0	2,7	0	7,7	64,6	80.7	0.2	0.02	0.09	0.3
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		6,27	0	3,04	0,34	42,4	218,6					
Обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	1,64	0	5,06	5,06	11,3	106,0	28.0	0.9	0.09	0.05	8.37
302	Гречка отварная	200	11,06	0,1	11,94	2,87	49,83	350,0	32.99	5.91	0.26	0.15	0.0
278	Тефтели из говядины	60	4,27	3,40	4,77	0,10	5,59	82,36	15.25	0.47	0.08	0.04	0.39
331	Соус томатный	50	0,39	0	1,12	1,12	3,05	23,67	3.53	0.4	0.01	0.0	0.8
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.00	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за обед:		20,83	3,5	23,23	9,49	104,47	716,03					
	Итого за день:		27,1	3.5	26,27	9,83	146,87	934.63					

10- пятница- неделя вторая .

№ рецеп та	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Углеводы	Энергети ческая ценность /ккал/	Минеральные вещества /мг/		Витамины /мг/		
			Белки		Жиры				Са	Fe	В 1	В 2	С
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.							
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	13,94	13,94	24,83	0	2,64	289,7	103.08	2.64	0.10	0.52	0.26
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за завтрак:		17,41	13,94	25,17	0,34	37,34	443,7					
Обед													
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	0.75	5.54	4,99	11,62	115,75	28.55	0.5	0.05	0.04	0.5
304	Рис отварной	200	4,73	0,1	9,73	0,66	49,11	302,5	21.3	0.74	0.04	0.04	0.0
268	Котлета из говядины	50	7,2	6,12	10,25	2,42	6,01	146,4	5.83	1.28	0.03	0.05	0.0
331	Соус томатный	50	0,39	0	1,12	1,12	3,05	23,67	3.53	0.4	0.01	0.0	0.8
	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	0.0
375	Чай с сахаром	200	0,07	0	0,02	0,02	15,0	60,0	11.1	0.28	0.0	0.0	0.03
	Итого за обед:		18,36	6,22	21,44	9,53	104,49	742,32					
	Итого за день:		35,77	20,16	46,61	9,87	141,83	1186,02					