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 рецептур: Сборник рецептур 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.

Nº		Macca	I	Тищевые	вещест	ъа	Углеводы Энергети ческая	Минер	альные	Ви	тамины	/мг/	
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	лки		Жиры		ческая	вещес	тва /мг/			
та			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		ценность /ккал/	CA	F e	B 1	B 2	C
					3a	втрак							
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	Моморони страрии во									2.00			3.02
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
	Котлеты из говядины	200 100	7,21 7,2	0,095 6,12	7,71 10,25	0,86	40,61 6,01	260,95 146,4	16.19 5.83		0.08	0.04	
268							,			1.09			0.0
268 331	Котлеты из говядины	100	7,2	6,12	10,25	2,42	6,01	146,4	5.83	1.09 1.28	0.03	0.05	0.0 0.0 0.8
202 268 331 375	Котлеты из говядины Соус томатный	100 50	7,2 0,39	6,12 0.0	10,25 1,12	2,42 1,12	6,01 3,05	146,4 23,67	5.83 3.53	1.09 1.28 0.4	0.03	0.05	0.0
268 331	Котлеты из говядины Соус томатный Чай с сахаром	100 50 200	7,2 0,39 0,07	6,12 0.0 0.0	10,25 1,12 0,02	2,42 1,12 0,02	6,01 3,05 15,0	146,4 23,67 60,0	5.83 3.53 11.1	1.09 1.28 0.4 0.28	0.03 0.01 0.0	0.05 0.0 0.0	0.0 0.0 0.8 0.03

2- вторник- неделя первая.

No		Macca		Тищевы	вещест	гва	Углеводы	Энергети	Минер	оальные	Bı	таминь	I /MГ/
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	лки		Жиры		ческая	вещес	тва /мг/			
та			всего	в т.ч.	всего	В Т.Ч.		ценность /ккал/	CA	Fe	B 1	B 2	C
					3a	втрак					•		
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					
	III or o du o o o o o o o												

N₂		Macca	I	Тищевые	вещест	ва	Углеводы	Энергети	Минер	альные	Ви	тамины	/MF/
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	лки		Жиры		ческая	вещест	гва /мг/			
та			всего	в т.ч.	всего	В Т.Ч.		ценность /ккал/	CA	F e	B 1	B 2	С
					3a	втрак							
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	0э04	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					

as from her

		Macca	I	Тищевые	вещест	ва	Углеводы	Энергети	Минер	альные	Витамины /м		I /мг/
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	лки		Жиры		ческая	вещест	гва /мг/			
та			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		ценность /ккал/	CA	Fe	B 1	B 2	С
					3a	втрак							
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					
209	Яйно варёное	1 mr	5.08	5.08	1	Обед	0.28	63.0	22.0	1.00	0.03	0.18	0.0
209	Яйцо варёное Борщ с капустой с картофелем	1 шт 250	5,08 1,80	5,08	4,60	Обед 0 4,92	0,28	63,0 103,75	22.0 49.73	1.00	0.03	0.18	0.0
209	Борщ с капустой с		1		4,60	0							10.68
	Борщ с капустой с картофелем	250	1,80	0	4,60	0 4,92	10,93	103,75	49.73	1.23	0.05	0.05	10.68
312	Борщ с капустой с картофелем Пюре картофельное	250 200	1,80 4,13	0 0,91	4,60 4,92 12,21	0 4,92 0,65	10,93	103,75 230,47	49.73 56.38	1.23 1.37	0.05	0.05	10.68
312	Борщ с капустой с картофелем Пюре картофельное Рыба запеченная	250 200 80	1,80 4,13 8,94	0 0,91 8,66	4,60 4,92 12,21 1,98	0 4,92 0,65 0,04	10,93 23,98 2,09	103,75 230,47 62,0	49.73 56.38 14.72	1.23 1.37 0.50	0.05 0.19 0.05	0.05 0.15 0.05	10.68 23.73 0.43
312	Борщ с капустой с картофелем Пюре картофельное Рыба запеченная Соус томатный	250 200 80 50	1,80 4,13 8,94 0,39	0 0,91 8,66 0	4,60 4,92 12,21 1,98 1,12	0 4,92 0,65 0,04 1,12	10,93 23,98 2,09 3,05	103,75 230,47 62,0 23,67	49.73 56.38 14.72 3.53	1.23 1.37 0.50 0.4	0.05 0.19 0.05 0.01	0.05 0.15 0.05 0.0	10.68 23.73 0.43 0.8
312 227	Борщ с капустой с картофелем Пюре картофельное Рыба запеченная Соус томатный Хлебная булочка	250 200 80 50 60	1,80 4,13 8,94 0,39 3,4	0 0,91 8,66 0	12,21 1,98 1,12 0,32	0 4,92 0,65 0,04 1,12 0,32	10,93 23,98 2,09 3,05 19,7	103,75 230,47 62,0 23,67 94,0	49.73 56.38 14.72 3.53 8.0	1.23 1.37 0.50 0.4 0.44	0.05 0.19 0.05 0.01 0.59	0.05 0.15 0.05 0.0 0.0	10.68 23.73 0.43 0.8 0.0

5- пятница - неделя первая.

No		Macca	I	Тищевые	вещест	ва	Углеводы	Энергети		Ви	таминь	I /мг/	
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	лки		Жиры		ческая	вещес	тва /мг/			
та			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		ценность /ккал/	CA	F e	B 1	B 2	С
					3a	втрак							
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.

№		Macca	I.	Іищевые	вещест	ва	Углеводы	Энергети	Мине	ральные	Ви	таминь	I /мг/
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе.	пки		Жиры		ческая	вещес	тва /мг/			
та			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		ценность /ккал/	CA	F e	B 1	B 2	С
					3a	втрак							
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					
						бед							
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
202	с картофелем	200	7.21	0.005	7.71	0.96	40.71	260.05	1(10	1.00	0.00	0.04	0.0
202	Макароны отварные		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
331					0.33	0,32	19,7	94,0	8.0	0.44	0.59	0.0	
331	Хлебная булочка	60	3,4	0	0,32	0,32	17,7	,0		0.44	0.57	0.0	0.0
	Хлебная булочка Чай с сахаром	60 200	3,4 0,07	0	0,32	0,32	15,0	60,0	11.1	0.44	0.0	0.0	0.03
375													

7 - вторник - неделя вторая.

Nº		Macca	Ι	Іищевые	вещест	ва	Углеводы	Энергети	Минер	альные	Ви	таминь	I /MF/
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	лки		Жиры		ческая	вещес	гва /мг/			
та			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		ценность /ккал/	CA	Fe	B 1	B 2	C
					3a	втрак							
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					

AND MARKET NO 14515 かるとない AND 14616 MARKET NO 14616 MARKET N

No.		Macca	I	Іищевые	вещест	ъ	Углеводь	Энергети	Минеј	ральные	Витамины /м		I /MF/
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	лки		Жиры		ческая	вещества /мг/		1		
та			всего	В Т.Ч.	всего	В Т.Ч.		ценность /ккал/	CA	Fe	B 1	B 2	C
	10				3a	втрак							
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
3	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
1 .	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.

Nº		Macca	I	Тищевые	вещест	ва	Углеводы	Энергети			Витамины		ı /мг/
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	ЛКИ		Жиры		ческая	вещества /мг/				
та			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		ценность /ккал/	CA	Fe	B 1	B 2	C
					3a	втрак							
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					
					(Эбед							
96	Рассольник Ленинградский	250	1,64	0	5,06	5,06	11,3	106,0	20.0		1000	0.0=	
					,,,,,	,,,,,	11,3	100,0	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	0.09	0.05	0.0
302 278	Гречка отварная Тефтели из говядины	200	11,06 4,27	0,1 3,40									
					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	11,94 4,77	2,87 0,10	49,83 5,59	350,0 82,36	32.99 15.25	5.91 0.47	0.26	0.15 0.04	0.0
278	Тефтели из говядины Соус томатный	60 50	4,27 0,39	3,40	11,94 4,77 1,12	2,87 0,10 1,12	49,83 5,59 3,05	350,0 82,36 23,67	32.99 15.25 3.53	5.91 0.47 0.4	0.26 0.08 0.01	0.15 0.04 0.0	0.0 0.39 0.8
278 331	Тефтели из говядины Соус томатный Хлебная булочка	60 50 60	4,27 0,39 3,4	3,40 0 0	11,94 4,77 1,12 0,32	2,87 0,10 1,12 0,32	49,83 5,59 3,05 19,7	350,0 82,36 23,67 94,0	32.99 15.25 3.53 8.00	5.91 0.47 0.4 0.44	0.26 0.08 0.01 0.59	0.15 0.04 0.0 0.0	0.0 0.39 0.8 0.0

THE AMERICAN STREET, AS THE AM

10- пятница- неделя вторая.

No		Macca	I	Тищевые	вещест	ва	Углеводь	Энергети	_		Витамины /		/мг/
рецеп	Наименование блюда	порции	Бе	лки		Жиры		ческая	вещества /мг/				
та			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		ценность /ккал/	CA	Fe	B 1	B 2	C
					3 a	втрак							
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					
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	0.75	5.54) бед 4,99	11,62	115,75	28.55	0.5	0.05	0.04	0.5
103		250 200	2,57 4,73	0.75	1		11,62 49,11	115,75 302,5	28.55	0.5	0.05	0.04	0.5
304	изделиями		,		5.54	4,99							
	изделиями Рис отварной	200	4,73	0,1	5.54 9,73	4,99 0,66	49,11	302,5	21.3	0.74	0.04	0304	0.0
304 268	изделиями Рис отварной Котлета из говядины	200	4,73 7,2	0,1 6,12	5.54 9,73 10,25	0,66 2,42	49,11 6,01	302,5 146,4	21.3 5.83	0.74 1.28	0.04	0304 0.05	0.0
304 268 331	изделиями Рис отварной Котлета из говядины Соус томатный	200 50 50	4,73 7,2 0,39	0,1 6,12 0	5.54 9,73 10,25 1,12	0,66 2,42 1,12	49,11 6,01 3,05	302,5 146,4 23,67	21.3 5.83 3.53	0.74 1.28 0.4	0.04 0.03 0.01	0304 0.05 0.0	0.0 0.0 0.8
304 268	изделиями Рис отварной Котлета из говядины Соус томатный Хлебная булочка	200 50 50 60	4,73 7,2 0,39 3,4	0,1 6,12 0	5.54 9,73 10,25 1,12 0,32	0,66 2,42 1,12 0,32	49,11 6,01 3,05 19,7	302,5 146,4 23,67 94,0	21.3 5.83 3.53 8.0	0.74 1.28 0.4 0.44	0.04 0.03 0.01 0.59	0304 0.05 0.0 0.0	0.0 0.0 0.8 0.0