стоимость 1 дня 16руб.61коп

ГБПОУ ЮЭТ. Агропромышленное отделение. Примерное 10дневное меню. 2025-2026учебный год.

ищи, наименов	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность	Витамины (мг)								№ рецептуры/год
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
нь Понедельник														
ЗАВТРАК II														
рыба туше	100/50	15,9	5,44	16,35	114,1	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	517
каша гречн	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб ржан	70	3,28	0,52	37,44	230,8									
Итого:		**27,97**	**20,06**	**131,26**	**824,7**	**0,86**	**651**	**574**	**5,1**	**215,3**	**897,5**	**556,5**	**18,5**	
ень. Вторник														
завтрак II														
Каша рисо	200/10	18,59	8,64	7,33	238,7	0,09	0	31	4,8	21,2	127,4	19,8	1	668
бутерброд	10	2,99	16	39,2	320,7	0,3	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	299
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб ржан	70	3,28	0,52	37,44	230,8									
Итого:		**24,96**	**25,16**	**98,97**	**847,2**	**0,44**	**704**	**525**	**11,3**	**132,6**	**323,6**	**94,3**	**4,9**	
день среда														
завтрак II														
биточки ку	60	9	13,9	16,5	187	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	608
капуста ту	250	8,8	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121,9	59	2,4	342
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									125
итого:		**21,6**	**22,5**	**73,52**	**529,2**	**0,21**	**811**	**542**	**11,3**	**282,4**	**257,9**	**83,3**	**5,2**	
ень. Четверг														
завтрак II														
оброд с ма	20/30	0,1	14,5	0,26	132,3	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
агу овощно	250	8,9	5,36	23,76	199,2	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	348
т из сухофр	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб ржан	50	3,3	0,55	37,14	230,8									
итого:		**12,75**	**20,41**	**91,54**	**675,3**	**0,51**	**680**	**680**	**7,2**	**393,1**	**520,5**	**119,9**	**6**	
ень. Пятница														
завтрак II														
Каша рисо	200/5	15,9	5,44	16,4	214,1	0,48	54	357	5,4	73,9	428,1	98	4,8	506

чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1006
хлеб пшен	50	3,3	0,55	37,44	230,8									
итого:		**19,3**	**5,99**	**68,84**	**501,9**	**0,53**	**704**	**791**	**7,1**	**101,9**	**436,1**	**106**	**6,1**	
ь. Понедельник														
завтрак II														
сосиска от	100	9	13,9	10,5	255									605
Пюре горо	200/10	4,88	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	121,9	193,1	59	2,4	730
компот из	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб пшен	50	3,3	0,55	37,44	230,8									
итого:		**17,6**	**21,55**	**74,5**	**690**	**0,17**	**811**	**490**	**6,6**	**149,9**	**201,1**	**67**	**3,7**	
ень. Вторник														
завтрак II														
бутерброд	20/25	0,1	15,6	0,2	231,4	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	
каша пшен	200/10	8,69	14,1	62,47	278,4	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	948
Итого:		**8,89**	**29,7**	**77,67**	**566,8**	**0,66**	**650**	**678**	**3,8**	**427,6**	**838**	**537,8**	**18,1**	
день. Среда														
завтрак II														
ароны отва	200	9,14	17	3	204,6	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	438
чень с соус	50/75	2,6	0,3	266	247	0,18	25	2048	1,9	39,4	116,1	61	1,6	
чай с лимо	200	0,1	0	37	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшен	70	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		15,54	18,8	331,7	**633,6**	**0,24**	**999,88**	**2539**	**5**	**106,9**	**158**	**73,4**	**3**	
день. Четверг														
завтрак II														
Яйцо варе	1шт.	12,7	11,7	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
картофель	200/10	4,39	12,59	47	227,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб ржан	70	6,6	1,1	53	206									
итого:		**23,79**	**25,39**	**115,7**	**647,7**	**0,65**	**650**	**1463,23**	**3,5**	**173,4**	**683,9**	**524,1**	**17,9**	
день Пятница														
завтрак II														
плов из ку	290	17,65	51,33	17,93	639,7	0,33	1	284	0,9	44,9	390,4	103	2,8	642
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшен	70	3,7	1,55	25,7	125									
итого:		**21,45**	**52,88**	**58,63**	**821,7**	**0,38**	**651**	**718**	**2,6**	**72,9**	**398,4**	**111**	**4,1**	

Всего за 10 дней:		**193,85**	**242,44**	**1122,33**	**6738,1**	**4,65**	**7311,88**	**9000,23**	**63,5**	**2056**	**4715**	**2162,3**	**87,5**	
среднедневное:		**19,385**	**24,244**	**112,233**	**673,81**									

Зав.производством: Зайкова И.Н

стоимость 1дня-204,руб.41коп.

Примерное 10дневное меню для детей -сирот Агропромышленного отделения

														№
		Пищевые вещества			Энергич	**Витамины (мг)**								рецептур
и, наимен	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	ы/год
ь Понедельник														
ЗАВТРАК														
каша манная молочная с маслом	200/10	6,57	4,56	49,89	274,5	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
чайс с саха	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
яйцо варе	1	4	4,1	0	54,2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	424
бутерброд	20/25	4	4,1	0	54,2	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
Итого:		**18,37**	**14,26**	**90,59**	**564,9**	**0,27**	**651**	**681**	**2,6**	**438,3**	**427**	**94,6**	**2,8**	
Обед														
роховый с	250/25	11,93	8,91	25,9	**237,8**	**0,2**	**62**	**303**	**2,8**	**85,8**	**194,3**	**54,5**	**2,5**	206
рыба туше	100/50	21,2	7,25	0	152,13	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	486
каша гречн	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	384
икра свекс	100	1,7	20	13,6	169,4	0,03	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	126
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб ржан	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
Итого:		**46,9**	**50,78**	**144,41**	**1169,93**	**1,09**	**725**	**879**	**12,4**	**344,3**	**1146,6**	**635,8**	**22,6**	
Полдник														
Булочка с	100	5,7	17,1	6,53	361,1									
йогурт	250	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
итого:		**6,3**	**17,1**	**34,53**	**469,1**	**0,4**	**8**	**434**	**1,6**	**40**	**36**	**20**	**0,4**	
ужин														
е по дома	250	18,98	15,36	43,76	399,9	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	590

т из сухоф	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
яблоко	1шт.	0,8	0,8	19,6	90	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
ужин II														
ряженка	200	6,4	5	8	102	1	0	0	365	230	35	0,3		
итого:		**30,33**	**22,66**	**127,44**	**829,9**	**1,56**	**768**	**540**	**372,3**	**400,3**	**421,5**	**124,4**	**10,2**	
сего за день.		**101,9**	**104,8**	**396,97**	**3033,83**	**3,32**	**2152**	**2534**	**388,9**	**1222,9**	**2031,1**	**874,8**	**36**	
ень. Вторник														
завтрак														
Каша пшен	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
бутерброд	20/25	0,1	15,6	0,2	141,8	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**10,34**	**29,73**	**78,26**	**598,2**	**0,27**	**651**	**678**	**2,6**	**437,7**	**425,1**	**94,5**	**2,8**	
обед.														
суп с мак.и	250	9,83	8,56	23,16	214,71	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	208
тефтели со	60/50	8,59	6,84	7,33	238,7	0,09	0	31	4,8	21,2	127,4	19,8	1	618
картофель	200/10	2,99	16	39,2	320,7	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	694
салат из св	100	0,7	0	3,1	15	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	84
компот из	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб ржан	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		**25,84**	**31,92**	**130,61**	**1032,91**	**0,7**	**811**	**831**	**16,4**	**266,4**	**549**	**164,7**	**8**	
полдник														
кисель	200	0,02	0	23	92									
булочка	80	3,2	12	34,12	125									
Итого:		**3,22**	**12**	**57,12**	**217**									
ужин														
куры туше	100/75	26,75	13,87	2,93	250,2	0,48	54	357	5,4	73,9	428,1	98	4,8	643
пюре горо	200/10	5,21	9,57	49,58	536,8	0,6	0	94	1,8	144	674	516	16,6	685
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
ужинII														
кефир	200	2,8	3,2	4,1	112	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
итого:		**41,46**	**27,74**	**112,61**	**1162**	**1,13**	**55**	**451**	**7,2**	**582,9**	**1332,1**	**649**	**21,7**	
Всего за день		**80,86**	**101,39**	**378,6**	**3010,11**	**2,1**	**1517**	**1960**	**26,2**	**1287**	**2306,2**	**908,2**	**32,5**	
день. Среда														
завтрак														
каша герку	200/10	6,44	12,63	37,36	274,6	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390

бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	25,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									944
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**16**	**36,98**	**88,26**	**688,1**	**0,22**	**1**	**244**	**0,9**	**180,7**	**417,1**	**86,5**	**1,5**	
обед														
ат "Здоров	100	2,16	20,2	6,96	146,6	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	79
ьный с фр	250	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	209
рыбные с с	100/25	15,9	5,44	0	114,1	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	510
курузная с	200/10	4,39	12,59	47	227,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	378
аром с шиг	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	942
б дарненс	50	3,3	0,55	20,5	103									
Итого:		**37,78**	**47,69**	**115,36**	**886,2**	**1,09**	**758**	**880**	**10,2**	**349,1**	**1122,9**	**626,9**	**21,6**	
полдник														
Ряженка	250	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
оба с джем	100	5,7	17,1	46,1	361,1									
ИТОГО:		**6,3**	**17,1**	**74,1**	**469,1**	**0,4**	**8**	**434**	**1,6**	**40**	**36**	**20**	**0,4**	
УЖИН														
у по татарс	250	18,98	15,36	43,76	399,8	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	596
т из сухофр	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
йцо варено	1шт.	12,7	11,7	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
ужин II														
кефир	200	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
ИТОГО:		**38,53**	**32,06**	**82,84**	**771,8**	**0,55**	**749**	**533**	**6,9**	**503,9**	**596,4**	**141,2**	**6,1**	
Всего за 3 день.		**98,61**	**133,83**	**360,56**	**2815,2**	**2,26**	**1516**	**2091**	**19,6**	**1073,7**	**2172,4**	**874,6**	**29,6**	
ень. Четверг														
завтрак														
анка из тв	225	24,29	32,15	5,14	448,4	0,07	1	150	0,4	275	355	37,7	0,6	469
ао с молок	200	3,3	3	19,52	110,25									959
д с маслом	20/25	5,76	22,85	10,2	213,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
б пшеничн	50	3,7	1,5	25,7	125									
Итого:		**37,05**	**59,5**	**60,56**	**897,15**	**0,08**	**1**	**300**	**0,7**	**529,8**	**511**	**51,5**	**0,8**	
обед														
свекла отв	50	1,7	0	10,5	46	0,3	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	
уха рыбная	300	10,11	3,35	18,3	138,87	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	270
рагу овощ	290	10,98	15,36	43,76	399,9	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	595
компот из	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	686
хлеб ржан	50	3,3	0,55	20,5	103									
Итого:		26,54	19,26	123,44	800,77	1,01	761	578	13	224	634,6	163,4	8	

полдник														
варенец	250	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
слойка с п	100	5,7	17,1	46,1	161,1									
Итого:		**12,1**	**22,1**	**54,1**	**263,1**	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
ужин														
мясо туше	100/75	16,75	13,87	2,93	250,2	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	586
каша ячне	200	8,69	14,1	62,48	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	378
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб дарн	100	6,6	1,1	41	206									
Ужин II														
кефир	250	6,4	5	8	150									
Итого:		**38,54**	**34,07**	**129,41**	**1086**	**1,05**	**98**	**190**	**7**	**255,1**	**1030,5**	**614,1**	**21,1**	
Всего за 4 день.		**114,23**	**134,93**	**367,51**	**3047,02**	**2,19**	**861**	**1068**	**20,7**	**1373,9**	**2406,1**	**864**	**30,2**	
ень.пятница														
завтрак														
макароны	310	9,74	6,53	68,81	475,8	0,51	0	109	3,8	322,4	397	104,9	5,2	689
бутерброд	20	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**19,3**	**30,88**	**119,71**	**889,3**	**0,52**	**0**	**259**	**4,1**	**577,2**	**553**	**118,7**	**5,4**	
обед.														
Рассольни	300	9,47	8,59	22,92	212,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	197
сосиски от	100	9	13,9	10,5	187									536
капуста ту	200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121	59	2,4	708
компот из	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб ржпн	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		**27,07**	**30,14**	**80,48**	**707**	**0,37**	**873**	**793**	**9,4**	**306,9**	**323,3**	**121,4**	**6,2**	
полдник														
Снежинка	2/250	13,8	15	15	154	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
булочка с	100	5,7	17,1	46,1	361,1									
итого:		**19,5**	**32,1**	**61,1**	**515,1**	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
ужин														
печень по	100/75	9	13,9	10,5	187	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	582
каша герку	200	4,39	12,59	47	327,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	681
кисель	200	0,45	0	30,38	113									882
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
Ряженка	250	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	

итого:		**26,84**	**32,59**	**136,88**	**935,7**	**1,2**	**60**	**244**	**5**	**532,5**	**1474,6**	**588,4**	**29,3**	
всего за 5 день.		**92,71**	**125,71**	**398,17**	**3047,1**	**2,14**	**934**	**1296**	**18,5**	**1781,6**	**2580,9**	**863,5**	**41,2**	
ь понедельник														
завтрак														
каша рисо	200/10	6,57	4,56	49,89	274,5	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**16,13**	**28,91**	**100,79**	**688**	**0,22**	**1**	**244**	**0,9**	**409,7**	**417,1**	**86,5**	**1,5**	
обед.														
салат морк	100	1,3	0,1	6,3	29	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	92
суп горохо	250/25	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	206
биточки ку	60/50	15,9	5,44	0	214,1	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	510
каша пшен	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	
кисель	200	0,02	0	23	92									882
хлеб ржан	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		**41,12**	**29,07**	**145,11**	**1126,5**	**0,92**	**107**	**431**	**11,7**	**299,8**	**1026,4**	**606,2**	**20,7**	
Полдник														
Омлет нат	110	9,74	6,53	68,81	475,8	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	438
булочка с	1шт.	5,7	17,1	46,53	361,1									
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
Итого:		**16,04**	**23,63**	**143,34**	**944,9**	**0,41**	**8**	**491**	**3**	**79,5**	**69,9**	**24,4**	**0,5**	
ужин														
картофель	200/10	2,9	16	39,2	320,7	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	694
тефтели с	60/50	18,98	15,36	43,76	399,9	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	299
компот из	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
ужин II														
кефир	250	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
Итого:		**32,43**	**37,86**	**147,04**	**1060,6**	**0,52**	**705**	**525**	**11,3**	**497,6**	**553,2**	**129,3**	**5,2**	
Всего за 6 день.		**105,72**	**119,47**	**536,28**	**3820**	**2,07**	**821**	**1691**	**26,9**	**1286,6**	**2066,6**	**846,4**	**27,9**	
ень. Вторник														
завтрак														
Каша пшен	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**16**	**36,98**	**88,26**	**687,9**	**0,22**	**1**	**244**	**0,9**	**409,7**	**417,1**	**86,5**	**1,5**	

обед														
салат из св	100	12,7	11,1	0,6	153	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	88
суп полевс	250	9,83	8,56	23,16	214,71	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	205
биточки ку	60	9	13,9	10,5	187	0,4	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	574
сложно-ов	200/100	4,88	7,1	16,32	160,2	0,18	25	204,8	1,9	39,4	116,1	61	1,6	723
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшен	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		**39,79**	**41,18**	**93,02**	**902,71**	**0,86**	**782**	**996,8**	**13,4**	**262,5**	**477,5**	**155,7**	**7,5**	
полдник														
кисель	200	0,02	0	23	92									882
булочка с	1шт.	3,2	12	34,12	325									
итого:		**3,22**	**12**	**57,12**	**417**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
ужин														
гуляш	75/75	9	13,9	10,5	387	**0,04**	**0**	**52**	**4,7**	**61,3**	**128**	**16,3**	**1,5**	591
пюре горо	200/10	5,21	9,57	49,58	395	**0,33**	**54**	**60**	**4,8**	**83,4**	**188,2**	**66,5**	**2,6**	685
компот из	200	0,45	0	30,38	113	**0,05**	**650**	**434**	**1,7**	**28**	**8**	**8**	**1,3**	868
хлеб пшен	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
бифидок	250	6,4	5	8	102	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
итого:		**27,66**	**29,57**	**139,46**	**1203**	**0,47**	**705**	**546**	**11,2**	**537,7**	**554,2**	**125,8**	**5,7**	
всего за 7 день.		**86,67**	**119,73**	**377,86**	**3210,61**	**1,55**	**1488**	**1786,8**	**25,5**	**1209,9**	**1448,8**	**368**	**14,7**	
день. Среда														
Завтрак														
каша герку	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
яйцо варе	1шт.	9,5	9,03	0,39	124,5	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	424
какао с мо	200	3,3	3	19,52	110,25									959
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**22,94**	**26,16**	**82,97**	**634,15**	**0,21**	**1**	**97**	**0,6**	**155,5**	**263**	**72,8**	**1,3**	
обед.														
салат вита	100	2,16	20,2	6,96	146,2	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	82
борщ с мя	250	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	171
рыба туше	100/75	15,9	5,44	0	114,1	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	486
каша перл	200/100	4,39	12,59	47	227,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	378
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшен	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		37,78	47,69	115,36	885,8	1,09	758	880	10,2	349,1	1122,9	626,9	21,6	
полдник														
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	

баранки	100	16,4	1,1	69,7	342									
итого:		**17**	**1,1**	**97,7**	**450**	**0,4**	**8**	**434**	**1,6**	**40**	**36**	**20**	**0,4**	
ужин														
жаркое по	250	18,98	15,36	43,76	399,9	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	590
компот из	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
омлет нату	110	9,74	6,53	68,81	475,8	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	438
хлеб пшен	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
ряженка	250	6,4	5	8	102	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
итого:		**42,17**	**27,99**	**191,95**	**1296,7**	**0,56**	**749**	**587**	**8,3**	**542,8**	**628,2**	**145,5**	**6,2**	
всего за 8 день.		**102,89**	**101,84**	**390,28**	**2816,65**	**1,86**	**1508**	**1564**	**19,1**	**1047,4**	**2014,1**	**845,2**	**29,1**	
день. Четверг														
завтрак														
каша манна	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261	72,7	1,3	390
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
яйцо варе	1шт.	12,5	11,5	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшен	200	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**28,5**	**48,48**	**88,96**	**844,9**	**0,22**	**1**	**247**	**0,9**	**410,3**	**418,9**	**86,6**	**1,5**	
обед														
икра свекс	100	1,77	10,43	21,06	147,8	0,03	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	126
солянка до	250	10,11	3,35	18,3	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	227
рагу из пти	325	7,65	51,33	17,93	639,7	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	642
хлеб ржан	50	3,3	0,55	20,5	40									
итого:		**22,83**	**65,66**	**77,79**	**1065,3**	**0,68**	**172**	**401**	**12,5**	**239,3**	**605,4**	**177,3**	**8,6**	
полдник														
варенец	250	14	12,5	20	250	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
пряник	100	5,7	17,1	46,1	161,1									
итого:		**19,7**	**29,6**	**66,1**	**411,1**	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
ужин														
фрикадель	110	16,75	13,87	2,93	250,2	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	620
каша кукур	200	8,69	14,1	29,96	278,6	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	679
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
кефир	200	0,8	0,8	23,6	4,8	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4	
итого:		**32,94**	**29,87**	**112,49**	**796,6**	**0,8**	**670**	**569**	**8,7**	**226**	**831**	**561,8**	**23,3**	
всего за 9 день.		**103,97**	**173,61**	**345,34**	**3117,9**	**1,75**	**844**	**1217**	**22,1**	**1240,6**	**2085,3**	**860,7**	**33,7**	

день пятница														
завтрак														
омлет нату	110	9,74	6,53	68,81	475,8	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	438
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	15	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**19,3**	**30,88**	**119,71**	**889,3**	**0,02**	**0**	**72**	**1,7**	**294,3**	**189,9**	**18,2**	**0,3**	
обед														
щи со свеж	250/25	9,47	8,59	22,92	212,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	186
сосиски от	100	9	13,9	10,5	187									536
овощи при	200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,18	25	204,8	1,9	39,4	116,1	61	1,6	701
компот из	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	17	28	8	8	1,3	868
хлеб дарн	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		**27,07**	**30,14**	**80,48**	**707**	**0,43**	**737**	**941,8**	**21,7**	**153,2**	**318,4**	**123,4**	**5,4**	
полдник														
запеканка	175	24,29	32,15	14	448,4	0,07	1	150	0,4	275	355	37,7	0,6	469
слойка с сы	100	5,7	17,1	46,1	361,1									
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
итого:		**30,59**	**49,25**	**88,1**	**917,5**	**0,47**	**9**	**584**	**2**	**315**	**391**	**57,7**	**1**	
ужин														
морковь с	100	1,3	0,1	7,2	30	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	
печень по	100/50	9	13,9	10,5	187	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	582
рис припу	250	4,39	12,59	47	327,7	0,33	1	280	0,9	44,9	390	103	2,8	684
кисель	200	0,45	0	30,38	113									882
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
йогурт	250	10	6,5	17,8	174	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
итого:		**31,74**	**34,19**	**153,88**	**1037,7**	**0,96**	**106**	**433**	**6,4**	**480,6**	**1221,7**	**191,4**	**16,1**	
всего за 10 день.		**108,7**	**144,46**	**442,17**	**3551,5**									
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИ		**996,26**	**1259,77**	**3993,74**	**31469,92**	**19,24**	**11641**	**15207,8**	**567,5**	**11523,6**	**19111,5**	**7305,4**	**274,9**	
среднедневная.		**99,626**	**125,977**	**399,374**	**3146,992**	**1,924**	**1164,1**	**1520,78**	**56,75**	**1152,36**	**1911,15**	**730,54**	**27,49**	

зав.производством: Зайкова И.Н

ГБПОУ ЮЭТ Политехническое отделение .Примерное 10дневное меню. Для детей-сирот. 2025-2026учебный год.

										№

ци, наимено	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность	Витамины (мг)								рецептуры/год
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
нь Понедельник														
ЗАВТРАК														
макароны отварные с сыром	200	8,46	9,95	21,32	34,1	0,51	0	109	3,8	322,4	397	104,9	5,2	688
бутерброд	20/25	4	4,1	0	231,4	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,3	0	15,2	60	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
Итого:		**16,46**	**15,55**	**62,22**	**450,5**	**0,57**	**650**	**693**	**5,8**	**605,2**	**561**	**126,7**	**6,7**	
Обед														
роховый с	250/25	11,93	8,91	25,9	237,8	**0,2**	**62**	**303**	**2,8**	**85,8**	**194,3**	**54,5**	**2,5**	206
рыба туше	100/50	21,2	7,25	0	152,13	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	486
каша гречн	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	384
икра свекс	100	1,7	20	13,6	169,4	0,03	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	126
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб ржан	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
Итого:		**46,9**	**50,78**	**144,41**	**1169,93**	**1,09**	**725**	**879**	**12,4**	**344,3**	**1146,6**	**635,8**	**22,6**	
Полдник														
Булочка с	100	5,7	17,1	6,53	361,1									
сок яблочн	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
итого:		**6,3**	**17,1**	**34,53**	**469,1**	**0,4**	**8**	**434**	**1,6**	**40**	**36**	**20**	**0,4**	
ужин														
печень тушеная с овощами	100/50	12,3	8,5	4,8	146,3	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	407
ис отварно	200/5	5	6,2	55,6	286	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	682
т из сухоф	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
ужин II														
ряженка	200	6,4	5	8	102	1	0	0	365	230	35	0,3		
итого:		**27,85**	**21,2**	**124,48**	**772,3**	**2,1**	**748**	**624**	**373,7**	**513,1**	**1073,5**	**622,4**	**22,4**	
сего за день.		**97,51**	**104,63**	**365,64**	**2861,83**	**4,16**	**2131**	**2630**	**393,5**	**1502,6**	**2817,1**	**1404,9**	**52,1**	

день. Вторник														
завтрак														
Каша пшен	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
бутерброд	20/25	0,1	15,6	0,2	234,4	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**10,34**	**29,73**	**78,26**	**690,8**	**0,27**	**651**	**678**	**2,6**	**437,7**	**425,1**	**94,5**	**2,8**	
обед.														
Рассольни	250	5,6	7,5	21,5	173	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	208
Биточки ку	60/5	8,8	10,8	3,7	148	0,09	0	31	4,8	21,2	127,4	19,8	1	621
сложно-ов	100/100	4,67	5,07	28,67	186	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	723
салат из св	100	0,7	0	3,1	15	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	84
кисель	200	0	0	1,6	69	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб ржан	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		**23,05**	**23,89**	**86,01**	**721,8**	**0,7**	**811**	**831**	**16,4**	**266,4**	**549**	**164,7**	**8**	
полдник														
варенец	200	6	6,4	8,2	148	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
пряник	100	4,8	2,8	77,7	250									
Итого:		**10,8**	**9,2**	**85,9**	**398**									
ужин														
тефтели с (	60/50	10,7	8,2	10,5	173	0,48	54	357	5,4	73,9	428,1	98	4,8	618
пюре горо	200/10	5,21	9,57	49,58	536,8	0,6	0	94	1,8	144	674	516	16,6	685
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
ужинII														
кефир	200	2,8	3,2	4,1	112	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
итого:		**25,41**	**22,07**	**120,18**	**1084,8**	**1,13**	**55**	**451**	**7,2**	**582,9**	**1332,1**	**649**	**21,7**	
Всего за день		**69,6**	**84,89**	**370,35**	**2895,4**	**2,1**	**1517**	**1960**	**26,2**	**1287**	**2306,2**	**908,2**	**32,5**	
день. Среда														
завтрак														
каша герку	200/10	6,44	12,63	37,36	274,6	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	25,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									944
яйцо варе	1	12,5	11,5	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	424
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**28,5**	**48,48**	**88,96**	**845,1**	**0,22**	**1**	**247**	**0,9**	**181,3**	**419**	**86,6**	**1,5**	
обед														

т "Витамин	100	3,7	9,1	4,4	114	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	79
и со сметан	250/10	4,9	6,4	13	128,6	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	187
картофельн	243	18,2	17,4	52	428	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	359
аром с шиг	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	942
б дарненс	50	3,3	0,55	20,5	103									
Итого:		**30,2**	**33,45**	**104,9**	**830,6**	**0,49**	**758**	**786**	**8,4**	**204,3**	**448,9**	**110,9**	**5**	
полдник														
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
оба с джем	100	5,7	17,1	46,1	361,1									
ИТОГО:		**6,3**	**17,1**	**74,1**	**469,1**	**0,4**	**8**	**434**	**1,6**	**40**	**36**	**20**	**0,4**	
УЖИН														
гуляш	50/50	17,33	11,53	4,33	178	0,55	59	1509	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	592
ша гречнев	200	7,8	7,4	58,4	316	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
т из сухофр	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
ужин II														
ряженка	250	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
ИТОГО:		**31,98**	**23,93**	**101,11**	**709**	**1,25**	**710**	**2037**	**6,7**	**560,5**	**1482,6**	**596,4**	**30,6**	
Всего за 3 день.		**96,98**	**122,96**	**369,07**	**2853,8**	**2,36**	**1477**	**3504**	**17,6**	**986,1**	**2386,5**	**813,9**	**37,5**	
ень. Четверг														
завтрак														
канка из тв	225	24,29	32,15	5,14	448,4	0,07	1	150	0,4	275	355	37,7	0,6	469
као с молок	200	3,3	3	19,52	110,25									959
д с маслом	20/25	5,76	22,85	10,2	213,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
б пшеничн	50	3,7	1,5	25,7	125									
Итого:		**37,05**	**59,5**	**60,56**	**897,15**	**0,08**	**1**	**300**	**0,7**	**529,8**	**511**	**51,5**	**0,8**	
обед														
икра овощ	100	2,3	7,6	11,3	125,3	0,3	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	307
уха рыбна	300	10,11	3,35	18,3	138,87	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	270
рагу овощ	290	10,98	15,36	43,76	499,9	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	595
компот из	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	686
хлеб ржан	50	3,3	0,55	20,5	103									
Итого:		27,14	26,86	124,24	980,07	1,01	761	578	13	224	634,6	163,4	8	
полдник														
молоко	200	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
слойка с п	100	5,7	17,1	46,1	161,1									
Итого:		**12,1**	**22,1**	**54,1**	**263,1**	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
ужин														
горбуша ту	100/75	16,75	13,87	2,93	250,2	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	586

каша ячне	200	8,69	14,1	62,48	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	378
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб дарн	100	6,6	1,1	41	206									
Ужин II														
кефир	250	1,8	0,2	22,6	92									
Итого:		**33,94**	**29,27**	**144,01**	**1028**	**1,05**	**98**	**190**	**7**	**255,1**	**1030,5**	**614,1**	**21,1**	
Всего за 4 день.		**110,23**	**137,73**	**382,91**	**3168,32**	**2,19**	**861**	**1068**	**20,7**	**1373,9**	**2406,1**	**864**	**30,2**	
день.пятница														
завтрак														
омлет нату	110	9,47	16,99	1,71	204,6	0,51	0	109	3,8	322,4	397	104,9	5,2	438
сосиска от	50	7,2	8,5	24,6	159,8									536
бутерброд	20	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**26,23**	**49,84**	**77,21**	**777,9**	**0,52**	**0**	**259**	**4,1**	**577,2**	**553**	**118,7**	**5,4**	
обед.														
суп с мака	250	5,71	7,5	24,2	183,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	200
биточки ку	60	17,9	12,7	27,1	254	0,4	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	608
капуста ту	200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121	59	2,4	708
салат морк	100	5,5	7,15	25,35	199,8	0,03	45	3	2,3	48	31,2	16	0,6	
компот из	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб ржпн	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		**37,71**	**35**	**123,71**	**944,8**	**0,8**	**918**	**848**	**16,4**	**416,2**	**482,5**	**153,7**	**8,3**	
полдник														
молоко	200	13,8	15	15	154	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
булочка с	100	5,7	17,1	46,1	361,1									
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
итого:		**20,1**	**32,1**	**89,1**	**623,1**	**0,45**	**9**	**434**	**1,6**	**405**	**266**	**55**	**0,7**	
ужин														
печень по	100/75	9	13,9	10,5	187	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	582
каша герку	200	4,39	12,59	47	327,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	681
кисель	200	0,45	0	30,38	113									882
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
снежинка	250	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
итого:		**26,84**	**32,59**	**136,88**	**935,7**	**1,2**	**60**	**244**	**5**	**532,5**	**1474,6**	**588,4**	**29,3**	
всего за 5 день.		**110,88**	**149,53**	**426,9**	**3281,5**	**2,97**	**987**	**1785**	**27,1**	**1930,9**	**2776,1**	**915,8**	**43,7**	
нь понедельник														

завтрак														
каша рисо	200/10	6,57	4,56	49,89	274,5	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**16,13**	**28,91**	**100,79**	**688**	**0,22**	**1**	**244**	**0,9**	**409,7**	**417,1**	**86,5**	**1,5**	
обед.														
салат "Рад	100	2,3	9,2	105	131,6	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	70
суп горохо	250/25	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	206
биточки ку	60/50	15,9	5,44	0	214,1	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	510
каша пшен	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	
кисель	200	0,02	0	23	92									882
хлеб ржан	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		**42,12**	**38,17**	**243,81**	**1229,1**	**0,92**	**107**	**431**	**11,7**	**299,8**	**1026,4**	**606,2**	**20,7**	
Полдник														
молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	
булочка с	1шт.	5,7	17,1	46,53	361,1									
Итого:		**11,3**	**23,5**	**55,93**	**477,1**	**0,01**	**0**	**57**	**1,4**	**39,5**	**33,9**	**4,4**	**0,1**	
ужин														
картофель	200/10	2,9	16	39,2	320,7	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	694
рыбные па	100	13	9,1	7,9	241,6	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	516
компот из	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
ужин II														
ряженка	250	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
Итого:		**26,45**	**31,6**	**111,18**	**902,3**	**0,52**	**705**	**525**	**11,3**	**497,6**	**553,2**	**129,3**	**5,2**	
Всего за 6 день.		**96**	**122,18**	**511,71**	**3296,5**	**1,67**	**813**	**1257**	**25,3**	**1246,6**	**2030,6**	**826,4**	**27,5**	
ень. Вторник														
завтрак														
Каша пшен	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	320,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**16**	**36,98**	**88,26**	**776,9**	**0,22**	**1**	**244**	**0,9**	**409,7**	**417,1**	**86,5**	**1,5**	
обед														
салат из св	100	12,7	11,1	0,6	153	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	88
суп полево	250	9,83	8,56	23,16	214,71	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	205

филе кури	120	6,9	11,1	51,3	262	0,4	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	675
сложно-ов	200/100	4,88	7,1	16,32	160,2	0,18	25	204,8	1,9	39,4	116,1	61	1,6	723
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшен	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		**37,69**	**38,38**	**133,82**	**977,71**	**0,86**	**782**	**996,8**	**13,4**	**262,5**	**477,5**	**155,7**	**7,5**	
полдник														
кисель	200	0,02	0	23	92									882
печенье	50	3,2	12	34,12	325									
итого:		**3,22**	**12**	**57,12**	**417**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
ужин														
плов с мяс	290	27,7	17,6	132,5	459,6	**0,04**	**0**	**52**	**4,7**	**61,3**	**128**	**16,3**	**1,5**	601
сырники т	100	8,5	7,7	20,8	288	**0,33**	**54**	**60**	**4,8**	**83,4**	**188,2**	**66,5**	**2,6**	463
компот из	200	0,45	0	30,38	42	**0,05**	**650**	**434**	**1,7**	**28**	**8**	**8**	**1,3**	868
хлеб пшен	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
бифидок	250	6,4	5	8	102	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
итого:		**49,65**	**31,4**	**232,68**	**1097,6**	**0,47**	**705**	**546**	**11,2**	**537,7**	**554,2**	**125,8**	**5,7**	
всего за 7 день.		**106,56**	**118,76**	**511,88**	**3269,21**	**1,55**	**1488**	**1786,8**	**25,5**	**1209,9**	**1448,8**	**368**	**14,7**	
день. Среда														
Завтрак														
каша герку	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
яйцо варе	1шт.	12,7	11,7	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	424
какао с мо	200	3,3	3	19,52	110,25									959
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**26,14**	**28,83**	**83,28**	**666,65**	**0,21**	**1**	**97**	**0,6**	**155,5**	**263**	**72,8**	**1,3**	
обед.														
икра морк	100	2,3	7,6	11,3	125,3	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	307
суп картофель	250	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	269
бигус с кол	250	6	10,6	67,2	262,3	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	708
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшен	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		23,63	27,66	139,9	785,4	0,49	758	786	8,4	204,3	448,9	110,9	5	
полдник														
йогурт	250	0,6	0	28	155	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
баранки	100	16,4	1,1	69,7	342									
итого:		**17**	**1,1**	**97,7**	**497**	**0,4**	**8**	**434**	**1,6**	**40**	**36**	**20**	**0,4**	
ужин														
горбуша с	100/20	15,1	8,6	4,9	132,5	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	504

картофель	200	2,67	7,6	24,67	242	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	345
компот из	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб пшен	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
ряженка	250	6,4	5	8	102	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
итого:		**31,22**	**22,3**	**108,95**	**795,5**	**1**	**847**	**626**	**12,1**	**613,6**	**950,6**	**239,2**	**10,6**	
всего за 8 день.		**80,99**	**78,79**	**332,13**	**2247,55**	**1,7**	**1606**	**1509**	**21,1**	**973,4**	**1662,5**	**422,9**	**16,9**	
день. Четверг														
завтрак														
каша ман	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261	72,7	1,3	162
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
яйцо варе	1шт.	12,5	11,5	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшен	200	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**28,5**	**48,48**	**88,96**	**844,9**	**0,22**	**1**	**247**	**0,9**	**410,3**	**418,9**	**86,6**	**1,5**	
обед														
салат из св	100	1,5	10,1	7,2	125,7	0,03	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	79
солянка до	250	10,11	3,35	18,3	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	227
рагу из пти	325	7,65	51,33	17,93	639,7	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	642
хлеб ржан	50	3,3	0,55	20,5	40									
итого:		**22,56**	**65,33**	**63,93**	**1043,2**	**0,68**	**172**	**401**	**12,5**	**239,3**	**605,4**	**177,3**	**8,6**	
полдник														
варенец	250	14	12,5	20	250	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
пряник	100	5,7	17,1	46,1	161,1									
итого:		**19,7**	**29,6**	**66,1**	**411,1**	**0,05**	**1**	**0**	**0**	**365**	**230**	**35**	**0,3**	
ужин														
печень по-	100/50	26	17,3	6,5	267	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	592
каша кукур	200	8,69	14,1	29,96	278,6	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	679
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
бифидок	200	6,6	6,4	8,2	112	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
итого:		**47,99**	**38,9**	**100,66**	**920,6**	**0,79**	**651**	**559**	**8,3**	**559**	**1039**	**578,8**	**19,2**	
всего за 9 день.		**118,75**	**182,31**	**319,65**	**3219,8**	**1,74**	**825**	**1207**	**21,7**	**1573,6**	**2293,3**	**877,7**	**29,6**	
день пятница														
завтрак														
запеканка	150	25,8	18,8	136,1	473	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	469
бутерброд	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	15	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3

чай с сахар	200	0,1	0	15	57									943
хлеб	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		**35,36**	**43,15**	**187**	**886,5**	**0,02**	**0**	**72**	**1,7**	**294,3**	**189,9**	**18,2**	**0,3**	
обед														
щи со свеж	250/25	9,47	8,59	22,92	212,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	186
биточки ку	75	8,8	10,8	3,7	148									621
овощи при	200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,18	25	204,8	1,9	39,4	116,1	61	1,6	701
компот из	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	17	28	8	8	1,3	868
хлеб дарн	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		**26,87**	**27,04**	**73,68**	**668**	**0,43**	**737**	**941,8**	**21,7**	**153,2**	**318,4**	**123,4**	**5,4**	
полдник														
слойка с с	100	5,7	17,1	46,1	361,1									
снежинка	250	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
итого:		**6,3**	**17,1**	**74,1**	**469,1**	**0,4**	**8**	**434**	**1,6**	**40**	**36**	**20**	**0,4**	
ужин														
морковь с	100	1,3	0,1	7,2	30	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	
азу	300	17,8	14,4	36,7	495	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	596
кисель	200	0,45	0	30,38	113									882
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
ужин II														
йогурт	250	10	6,5	17,8	174	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
итого:		**36,15**	**22,1**	**133,08**	**1018**	**0,63**	**105**	**153**	**5,5**	**435,7**	**831,7**	**88,4**	**13,3**	
всего за 10 день.		**104,68**	**109,39**	**467,86**	**3041,6**									
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИ		**992,18**	**1211,17**	**4058,1**	**30135,51**	**20,44**	**11705**	**16706,8**	**578,7**	**12084**	**20127,2**	**7401,8**	**284,7**	
среднедневная.		**99,218**	**121,117**	**405,81**	**3013,551**	**2,044**	**1170,5**	**1670,68**	**57,87**	**1208,4**	**2012,72**	**740,18**	**28,47**	

зав.производством:

ГБПОУ ЮЭТ. Политехническое отделение .Примерное 10дневное меню. 2025-2026 учебный год.

														№
		Пищевые вещества			Энергич	**Витамины (мг)**								рецептур
и, наимен	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	ы/год
ь Понедельник														
ЗАВТРАК II														
бутерброд	10/25	4	4,1	0	54,2	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
рыба туше	100/50	15,9	5,44	16,35	114,1	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	517

каша гречн	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб ржан	70	3,28	0,52	37,44	230,8									
Итого:		**31,97**	**24,16**	**131,26**	**878,9**	**0,87**	**651**	**724**	**5,4**	**470,1**	**1053,5**	**570,3**	**18,7**	
ень. Вторник														
завтрак II														
бутерброд	10/25	4	4,1	0	54,2	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
Ризотто	250	2,99	16	39,2	320,7	0,3	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	299
компот из	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб ржан	70	3,28	0,52	37,44	230,8									
Итого:		**10,72**	**20,62**	**107,02**	**718,7**	**0,36**	**704**	**644**	**6,8**	**366,2**	**352,2**	**88,3**	**4,1**	
день среда														
завтрак II														
сосиски от	50	9	13,9	16,5	187	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	608
капуста ту	250	8,8	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121,9	59	2,4	342
кисель	200	0,4	0	34,2	13,32	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшен	50	3,7	1,5	25,7	125									125
итого:		**21,9**	**22,5**	**92,72**	**485,52**	**0,21**	**811**	**542**	**11,3**	**282,4**	**257,9**	**83,3**	**5,2**	
ень. Четверг														
завтрак II														
ь по строга	100/50	17,3	11,53	4,33	178	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	348
роны отва	200	5,4	4,8	38,4	204	0,18	25	205	1,9	39,4	116,1	61	1,6	688
т из сухофр	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб ржан	50	3,3	0,55	37,14	230,8									
итого:		**26,45**	**16,88**	**110,25**	**725,8**	**0,78**	**789**	**789**	**6,8**	**90,1**	**694,7**	**106,4**	**15,3**	
ень. Пятница														
завтрак II														
каша герку	200/10	4,39	12,59	47	227,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	162
чай с сахар	200	0,12	0	39	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1006
хлеб пшен	50	3,3	0,55	37,44	230,8									
итого:		**7,81**	**13,14**	**123,44**	**515,5**	**0,65**	**650**	**528**	**3,5**	**172,8**	**682**	**524**	**17,9**	
ь. Понедельник														
завтрак II														
куры отвар	75	14,2	9,27	0	127,33	0,48	54	357	5,4	73,9	22,9	98	4,8	637
рагу из ово	200	4,4	15,6	29,6	271,8	0,18	25	2048	1,9	771	116	61	1,6	714
компот из	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб пшен	50	3,3	0,55	37,44	230,8									

итого:		**22,32**	**25,42**	**77,28**	**673,93**	**0,71**	**729**	**2839**	**9**	**872,9**	**146,9**	**167**	**7,7**	
день. Вторник														
завтрак II														
тефтели ры	100/5	10,7	10,7	8,2	105	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	516
каша пшен	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
кисель	200	0,02	0	23	92	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	948
Итого:		**19,41**	**24,8**	**93,67**	**619,8**	**0,74**	**650**	**559**	**8,3**	**194**	**809**	**543,8**	**18,9**	
день. Среда														
завтрак II														
йцо варено	1шт.	12,7	11,7	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
пюре картофельное с маслом	200/10	2,6	0,3	57	147	0,18	25	2048	1,9	39,4	116,1	61	1,6	
чай с сахар	200	0,1	0	37	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшен	70	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		19,1	13,5	120,4	**486**	**0,23**	**639,23**	**2485**	**3,6**	**68**	**126**	**69,1**	**2,9**	
день. Четверг														
завтрак II														
котлета ку	75	8,8	10,8	3,7	147,7	0,55	59	15095	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	672
капуста ту	250	5,07	5,87	23,67	170,67	0,12	161	56	4,9	121,9	193,1	59	2,4	708
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб ржан	70	6,6	1,1	53	206									
итого:		**20,57**	**17,77**	**95,37**	**581,37**	**0,72**	**870**	**1585,8**	**9,8**	**172,6**	**771,7**	**104,4**	**16,1**	
день Пятница														
завтрак II														
бутерброд	10	1,6	10	12	145	0,03	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	88
пюре горо	200/10	17,65	51,33	17,93	639,7	0,33	1	284	0,9	44,9	390,4	103	2,8	642
чай с сахар	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшен	70	3,7	1,55	25,7	125									
итого:		**23,05**	**62,88**	**70,63**	**966,7**	**0,41**	**663**	**720**	**7,1**	**116,1**	**453,2**	**135,8**	**5,7**	
Всего за 10 дней:		**203,3**	**241,67**	**1022,04**	**6652,22**	**5,68**	**7156,23**	**11415,8**	**71,6**	**2805,2**	**5347,1**	**2256,6**	**112,5**	
среднедневная:		**20,33**	**24,167**	**102,204**	**665,222**									

Зав.производством: