

стоимость 1дня-16руб.61коп.

ГБПОУ ЮЭТ. Агропромышленное отделение. Примерное 10дневное меню. 2024-2025 учебный год.

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Витамины (мг)								№ рецептуры/год
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день Понедельник														
ЗАВТРАК II														
рыба тушеная в сметанном соусе	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 гречневая	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб ржаной	70	3,28	0,52	37,44	230,8									
Итого:		28,07	20,06	131,26	824,7	0,86	651	574	5,1	215,3	897,5	556,5	18,5	
2 день. Вторник														
завтрак II														
Каша рисовая молочная с маслом	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 с сыром	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 сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб ржаной	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	
3 день среда														
завтрак II														
биточки куриные	60	9	13,9	16,5	187	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	608
капуста тушеная	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 сахаром с шиповником	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшеничный	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	
4 день. Четверг														
завтрак II														
бутерброд с маслом	20/30	0,1	14,5	0,26	132,3	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
рагу овощное	250	8,9	5,36	23,76	199,2	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	348
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб ржаной	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	
5 день. Пятница														

завтрак II														
минтай припущенный с овощами	100/25	15,9	5,44	16,4	214,1	0,48	54	357	5,4	73,9	428,1	98	4,8	506
каша перловая с маслом	200	4,39	12,59	47	227,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	406
чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1006
хлеб пшеничный	50	3,3	0,55	37,44	230,8									
итого:		23,69	18,58	115,84	729,6	1,13	704	885	8,9	246,7	1110,1	622	22,7	
6 день. Понедельник														
завтрак II														
сосиска отварная	100	9	13,9	10,5	255									605
Пюре гороховое с маслом	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 сухофруктов	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб пшеничный	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	
7 день. Вторник														
завтрак II														
бутерброд с маслом с сыром	20/25	0,1	15,6	0,2	231,4	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	
каша пшенная молочная с маслом	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 сахаром	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	
8 день. Среда														
завтрак II														
Макаронны отварные	200	9,14	17	3	204,6	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	438
Печень с соусом	50/75	2,6	0,3	266	247	0,18	25	2048	1,9	39,4	116,1	61	1,6	
чай с лимоном	200	0,1	0	37	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшеничный	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	
9 день. Четверг														
завтрак II														
Яйцо вареное	1шт.	12,7	11,7	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
картофельное пюре с маслом	200/10	4,39	12,59	47	227,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб ржаной	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	
10 день Пятница														
завтрак II														
плов из курицы	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 сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшеничный	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:		198,34	255,03	1169,33	6965,8	5,25	7311,88	9094,23	65,3	2200,8	5389	2678,3	104,1	
среднедневное:		19,834	25,503	116,933	696,58									

Зав.производством:

Зайкова И.Н

стоимость 1дня-188.руб.99коп.

Примерное 10дневное меню для детей -сирот Агропромышленного отделения

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценност	Витамины (мг)								№ рецепту ры/год
		Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1 день 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 сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
яйцо вареное	1	4	4,1	0	54,2	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	424
бутерброд с маслом с сыром	20/25	4	4,1	0	54,2	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
хлеб пшеничный	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														
суп гороховый с мясом	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 тушеная в сметанном соусе	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 гречневая	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	384
икра свекольная	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 сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб ржаной	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 повидлом	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														
Жаркое по домашнему	250	18,98	15,36	43,76	399,9	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	590
компот из сухофруктов	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 пшеничный	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	
Всего за день.		101,9	104,8	396,97	3033,83	3,32	2152	2534	388,9	1222,9	2031,1	874,8	36	
2 день. Вторник														
завтрак														
Каша пшенная молочная с маслом	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 с маслом с сыром	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 сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшеничный	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.изд. С курицей	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 сметанным соусом	60/50	8,59	6,84	7,33	238,7	0,09	0	31	4,8	21,2	127,4	19,8	1	618
картофельное пюре с маслом	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 свежей капусты	100	0,7	0	3,1	15	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	84
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб ржаной	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 тушеные с соусом	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 гороховое с маслом	200/10	5,21	9,57	49,58	536,8	0,6	0	94	1,8	144	674	516	16,6	685
чай с сахаром	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	
3 день. Среда														
завтрак														
каша геркулесовая молочная с ма	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 с маслом сыром	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	25,8	156	13,8	0,2	3

варенец	250	6,4	5	8	102	0,05	1	0	0	365	230	35	0,3	
слойка с повидлом	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 тушеное с овощами	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 ячневая	200	8,69	14,1	62,48	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	378
чай с сахаром	200	0,1	0	15	57									943
хлеб дарницкий	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	
5 день.пятница														
завтрак														
макароны отварные с сыром	310	9,74	6,53	68,81	475,8	0,51	0	109	3,8	322,4	397	104,9	5,2	689
бутерброд с маслом	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 сахаром	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	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.														
Рассольник Петербургский	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 отварные	100	9	13,9	10,5	187									536
капуста тушеная	200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121	59	2,4	708
компот из сухофруктов	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб ржпной	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 маком	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 строгановски	100/75	9	13,9	10,5	187	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	582
каша геркулесовая	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	

завтрак														
омлет натуральный	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 с маслом с сыром	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 сахаром	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 свежей капустой с мясом	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 отварные	100	9	13,9	10,5	187									536
овощи припущенные	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 сухофруктов	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	17	28	8	8	1,3	868
хлеб дарницкий	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 твороженная	175	24,29	32,15	14	448,4	0,07	1	150	0,4	275	355	37,7	0,6	469
слойка с сыром	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 сахаром	100	1,3	0,1	7,2	30	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	
печень по строгановски	100/50	9	13,9	10,5	187	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	582
рис припущенный с томатом	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 ПЕРИОД:		996,26	1259,77	3993,74	31469,9	19,24	11641	15207,8	567,5	11523,6	19111,5	7305,4	274,9	
среднедневная.		99,626	125,977	399,374	3146,99	1,924	1164,1	1520,78	56,75	1152,36	1911,15	730,54	27,49	

зав.производством:

Зайкова И.Н

1день-16,61руб.

ГБПОУ ЮЭТ Политехническое отделение .Примерное 10дневное меню. Для детей-сирот. 2023-2024учебный год.

												№ рецепту
		Пищевые вещества	Энергич	Витамины (мг)								

Прием пищи, наименовае блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ценност	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	ры/год
1 день 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 с маслом с сыром	20/25	4	4,1	0	231,4	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшеничный	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														
суп гороховый с мясом	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 тушеная в сметанном соусе	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 гречневая	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	384
икра свекольная	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 сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб ржаной	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 повидлом	100	5,7	17,1	6,53	361,1									
сок яблочный	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
рис отварной	200/5	5	6,2	55,6	286	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	682
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб пшеничный	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	
Всего за день.		97,51	104,63	365,64	2861,83	4,16	2131	2630	393,5	1502,6	2817,1	1404,9	52,1	
2 день. Вторник														
завтрак														
Каша пшенная молочная с маслом	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 с маслом с сыром	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 сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшеничный	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.														

омлет натуральный	110	9,47	16,99	1,71	204,6	0,51	0	109	3,8	322,4	397	104,9	5,2	438
сосиска отварная	50	7,2	8,5	24,6	159,8									536
бутерброд с маслом	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 сахаром	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	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 макаронными изделиями	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 куриные с соусом	60	17,9	12,7	27,1	254	0,4	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	608
капуста тушеная	200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121	59	2,4	708
салат морковный	100	5,5	7,15	25,35	199,8	0,03	45	3	2,3	48	31,2	16	0,6	
компот из сухофруктов	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб ржпной	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 маком	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 строгановски	100/75	9	13,9	10,5	187	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	582
каша геркулесовая	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	
6 День понедельник														
завтрак														
каша рисовая 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
бутерброд с маслом с сыром	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 сахаром	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	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 "Радуга"	100	2,3	9,2	105	131,6	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	70
суп гороховый с мясом	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

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 сыром	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 сахаром	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 ПЕРИОД:		992,18	1211,17	4058,1	30135,5	20,44	11705	16706,8	578,7	12084	20127,2	7401,8	284,7	
среднедневная.		99,218	121,117	405,81	3013,55	2,044	1170,5	1670,68	57,87	1208,4	2012,72	740,18	28,47	

зав.производством:

Тюкавкина С.В

ГБПОУ ЮЭТ. Политехническое отделение .Примерное 10дневное меню. 2023-2024 учебный год.

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Витамины (мг)								№ рецептуры/год
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1 день Понедельник														
ЗАВТРАК II														
бутерброд с маслом с сыром	10/25	4	4,1	0	54,2	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
рыба тушеная в сметанном соусе	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 гречневая	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб ржаной	70	3,28	0,52	37,44	230,8									
Итого:		32,07	24,16	131,26	878,9	0,87	651	724	5,4	470,1	1053,5	570,3	18,7	
2 день. Вторник														
завтрак II														
бутерброд с маслом с сыром	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 сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб ржаной	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	
3 день среда														
завтрак II														
Салат из моркови	100	1,5	10,1	7,2	125,7	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	3
сосиски отварные	50	9	13,9	16,5	187	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	608
капуста тушеная	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 пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125									125
итого:		23,4	32,6	99,92	611,22	0,24	856	545	13,6	330,4	289	99,3	5,8	
4 день. Четверг														
завтрак II														
Печень по строгановски	100/50	17,3	11,53	4,33	178	0,55	59	150	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	348
макароны отварные	200	5,4	4,8	38,4	204	0,18	25	205	1,9	39,4	116,1	61	1,6	688
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб ржаной	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	
5 день. Пятница														
завтрак II														
омлет натуральный	50/5	5,5	9,25	1,05	109,5	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	438
каша геркулесовая молочная с/м.	200/10	4,39	12,59	47	227,7	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	162
чай с сахаром с шиповником	200	0,12	0	39	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1006
хлеб пшеничный	50	3,3	0,55	37,44	230,8									
итого:		13,31	22,39	124,49	625	0,66	650	585	4,9	212,3	715,9	528,4	18	
6 день. Понедельник														
завтрак II														
куры отварные	75	14,2	9,27	0	127,33	0,48	54	357	5,4	73,9	22,9	98	4,8	637
рагу из овощей	200	4,4	15,6	29,6	271,8	0,18	25	2048	1,9	771	116	61	1,6	714
компот из сухофруктов	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	933
хлеб пшеничный	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	
7 день. Вторник														
завтрак II														
салат здоровье	100	4	9,6	57,2	132	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	74
тефтели рыбные	100/5	10,7	10,7	8,2	105	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	516
каша пшеничная	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:		23,41	34,4	150,87	751,8	0,77	695	562	10,6	242	840,1	559,8	19,5	
8 день. Среда														
завтрак II														
яйцо вареное	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 лимоном	200	0,1	0	37	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшеничный	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	
9 день. Четверг														
завтрак II														
котлета куриная	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 тушеная	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 сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб ржаной	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	
10 день Пятница														
завтрак II														
бутерброд с маслом	10	1,6	10	12	145	0,03	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	88
пюре гороховое с маслом	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 сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшеничный	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:		214,4	270,62	1087,49	7019,42	5,75	7246,23	11478,8	77,6	2940,7	5443,2	2293	113,8	
среднедневная:		21,44	27,062	108,749	701,942									

Зав.производством:

Тюкавкина С.В