

Примерное 20 дневное меню на 2023-2024 учебный год

Согласовано

Утверждаю
Директор ГАПОУ " Кировский политехнический техникум"



Горчаков О.Л.

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний/весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергическая ценность в Ккал	Витамины (мг)								№ рецептур /год	
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 день. Понедельник															
ЗАВТРАК															
сосиска отварная	100	9	13,9	10,5	255										605
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:		21,17	28,52	125,41	965,6	0,65	650	528	3,5	172,8	682	524	17,9		
ОБЕД															
Суп куриный с макар.изделиями	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		
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	
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125										
итого:		23,13	16,86	99,84	637,9	0,5	748	530	6,9	138,3	364,5	106,1	5,8		
Всего за день		70,14	77,3	355,86	2636,41	1,85	2209	1889	26,8	577,5	1596	794,8	31,7		

3 день (Среда)
Неделя: первая

Завтрак														
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 лимоном	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	
Обед														
Суп гороховый на мясном бульоне	250	1,7	0	10,5	46	0,3	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	
картофельное пюре с маслом	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 рыбные	100/5	10,7	10,7	8,2	105	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	516
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	686
хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103									
Итого:		19,05	27,25	108,78	687,7	0,77	716	527	15,8	175,8	378	119,1	6,5	
Ужин														
Азу по татарски	250	18,98	15,36	43,76	399,8	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	596
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
Яйцо вареное	1шт.	12,7	11,7	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103									
Итого:		35,43	27,61	95,34	772,8	0,5	748	533	6,9	138,9	366,4	106,2	5,8	
Всего за день		76,08	77,36	277,64	1989,7	1,48	2275	1602	34	597,1	1002	308,6	17,5	

5 День пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний/весенний

Завтрак

Макароны 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	675	2539	5	106,9	158	73,4	3	
Обед.														
Борщ с мясом со сметаной	250	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	171
плов с мясом	290	27,7	17,6	132,5	459,6	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	601
кисель	200	0,02	0	23	92									882
хлеб ржаной	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		42,93	27,03	208,84	920,2	0,24	62	355	7,5	147,1	322,3	70,7	4	
Ужин														
салат из свеклы	100	12,7	11,1	0,6	153	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	88
Котлета рыбная	100	15,1	8,6	4,9	132,5	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	504
картофель запеченый	200	2,67	7,6	24,67	242	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	345
хлеб ржаной	50	3,28	0,52	27,44	130,8									
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
итого:		34,2	27,82	87,99	771,3	0,98	891	629	14,4	296,6	751,7	220,2	10,9	
Всего за день.		92,67	73,65	628,53	2325,1	1,46	1628	3523	26,9	550,6	1232	364,3	17,9	

7 день. Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний/весенний

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														
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
запеканка картофельная с мясом	243	18,2	17,4	52	428	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	359
Ватрушка с повидлом	75	4,66	4,16	49,6	253	0,1	0,07	0,04	1,23	14,66	14,79	9,6	0,8	
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	943
хлеб пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		36,23	30,7	173,02	1104,8	0,91	71,07	783,04	7,23	182,96	460,6	116,5	4,3	
Ужин														
салат из свежей капусты	100	0,7	0	3,1	15	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	84
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	
чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	
хлеб пшеничный	70	3,7	1,55	25,7	125									
итого:		22,15	52,88	61,73	836,7	0,41	696	721	4,9	120,9	429,5	127	4,7	
всего за день.		68,72	113,31	313,01	2539,7	1,59	1418,1	2182,04	14,73	741,56	1315	338	11,8	

9 день Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний/весенний

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
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		27,25	30,14	98,24	771	0,78	95	941,8	6,3	165,2	346,4	135,4	4,5	
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
каша гречневая	200	7,8	7,4	58,4	316	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
слойка с повидлом	100	5,7	17,1	46,1	161,1									
хлеб	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		34,98	37,53	164,91	893,1	1,2	709	2037	6,7	195,5	1253	561,4	30,3	
всего за день.		81,53	98,55	382,86	2553,4	2	804	3050,8	14,7	655	1789	715	35,1	

11 день Понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний/весенний

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 морковный	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
биточки куриные с соусом	60/50	15,9	5,44	0	214,1	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	510
каша пшеничная	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 ржаной	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	606,2	20,7	
Ужин														
картофельное пюре с маслом	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 палочки	100	13	9,1	7,9	241,6	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	516
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									
итого:		20,05	26,6	103,18	800,3	0,47	704	525	11,3	132,6	323,2	94,3	4,9	
Всего за день.		62,17	93,68	447,78	2717,4	1,61	812	1200	23,9	842,1	1767	787	27,1	

13 день Среда

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний/весенний

Завтрак

Сосиска отварная	100	9	13,9	10,5	255									605
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:		21,17	28,52	125,41	965,6	0,65	650	528	3,5	172,8	682	524	17,9	
ОБЕД														
Суп куриный с макар.изделиями	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 в сметанном соусе	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 "Витаминный"	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	
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
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		23,13	16,86	99,84	637,9	0,5	748	530	6,9	138,3	364,5	106,1	5,8	
Всего за день.		47,58	45,9	252,69	1734,3	1,15	1398	1058	10,4	311,1	1047	630,1	23,7	

15 день Пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний/весенний

Завтрак

Макароны 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	675	2539	5	106,9	158	73,4	3	
Обед.														
Борщ с мясом со сметаной	250	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	171
плов с мясом	290	27,7	17,6	132,5	459,6	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	601
кисель	200	0,02	0	23	92									882
хлеб ржаной	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		42,93	27,03	208,84	920,2	0,24	62	355	7,5	147,1	322,3	70,7	4	
Ужин														
салат из свеклы	100	12,7	11,1	0,6	153	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	88
Котлета рыбная	100	15,1	8,6	4,9	132,5	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	504
картофель запеченый	200	2,67	7,6	24,67	242	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	345
хлеб ржаной	50	3,28	0,52	27,44	130,8									
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
итого:		34,2	27,82	87,99	771,3	0,98	891	629	14,4	296,6	751,7	220,2	10,9	
Всего за день.		92,67	73,65	628,53	2325,1	1,46	1628	3523	26,9	550,6	1232	364,3	17,9	

17 день Вторник

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний/весенний

Завтрак

Каша пшеничная 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														
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
запеканка картофельная с мясом	243	18,2	17,4	52	428	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	359
Ватрушка с повидлом	75	4,66	4,16	49,6	253	0,1	0,07	0,04	1,23	14,66	14,79	9,6	0,8	
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	943
хлеб пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		36,23	30,7	173,02	1104,8	0,91	71,07	783,04	7,23	182,96	460,6	116,5	4,3	
Ужин														
салат из свежей капусты	100	0,7	0	3,1	15	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	84
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	
чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	
хлеб пшеничный	70	3,7	1,55	25,7	125									
итого:		22,15	52,88	61,73	836,7	0,41	696	721	4,9	120,9	429,5	127	4,7	
всего за день.		68,72	113,31	313,01	2539,7	1,59	1418,1	2182,04	14,73	741,56	1315	338	11,8	

19 день Четверг

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний/весенний

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
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	
хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103									
итого:		27,25	30,14	98,24	771	0,78	95	941,8	6,3	165,2	346,4	135,4	4,5	
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
каша гречневая	200	7,8	7,4	58,4	316	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
слойка с повидлом	100	5,7	17,1	46,1	161,1									
хлеб	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		34,98	37,53	164,91	893,1	1,2	709	2037	6,7	195,5	1253	561,4	30,3	
всего за день.		81,53	98,55	382,86	2553,4	2	804	3050,8	14,7	655	1789	715	35,1	

20 день пятница

Неделя: четвертая

Сезон: осенне-зимний/весенний

Завтрак

Запеканка из творога	225	24,29	32,15	5,14	448,4	0,07	1	150	0,4	275	355	37,7	0,6	469
какао с молоком	200	3,3	3	19,52	110,25									959
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5,76	22,85	10,2	213,5	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:		37,05	59,5	60,56	897,15	0,08	1	300	0,7	529,8	511	51,5	0,8	
Обед														
салат морковный	100	5,5	7,15	25,35	199,8	0,03	45	3	2,3	48	31,2	16	0,6	
солянка домашняя	250	10,11	3,35	18,3	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	227
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
капуста тушеная	200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121	59	2,4	708
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:		41,2	29,65	106,74	963,6	0,95	977	2305	14,9	377,6	925,1	174,8	19,2	
Ужин														
печень по-строгановски	100/50	26	17,3	6,5	267	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	592
Рис отварной	200	4,39	12,59	47	327,7	0,33	1	280	0,9	44,9	390	103	2,8	684
чай с сахаром	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									
Итого:		37,09	30,99	109,5	857,7	0,47	651	745	7,4	94,1	525	130,8	5,1	
Всего за день.		115,34	120,14	276,8	2718,45	1,5	1629	3350	23	1001,5	1961	357,1	25,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1062,06	1317,92	4782,6	32599,2	19,58	15606	28875,36	291,6	10080	18404	5930	244	
среднедневная.		53,1	65,9	239,13	1629,96	9,79	780,3	1443,8	14,6	504	920,2	296,5	12,2	

Зав.производством: