



АПОУ СО «Красноуфимский
многопрофильный техникум»
В.Л.Сычев
«09» января 2020 г

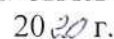
ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Красноуфимский многопрофильный техникум»

на 2020-2021 год

Возрастная категория: 15-18 лет

Источник рецептуры: Сборник технических нормативов для питания детей в
школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы.
Екатеринбург, 2011. ТРТС 021/2011 «Безопасность пищевой продукции».



3- тий день						
Завтрак						
103	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/10	6,04	7,27	34,29	227,16
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный с маслом	60/20	29,66	19,8	31,04	299,6
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Всего в завтраке:		45,27	35,19	98,33	768,15
Обед						
35	Свекольник со сметаной	300/10	3,08	10,14	16,08	166,66
164	Запеканка капустная с говядиной	300/5	37,86	59,86	28,36	515,24
255	Компот из смеси сухофруктов, витам. 60 мг	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	5,92	2,32	41,12	200
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4
	Всего в обеде:		50,78	72,98	139,43	1115,09
4 – тий день						
Завтрак						
148	Рыба, запеченная в омлете	200	34,86	21,7	17,64	376,62
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
341	Хлеб пшеничный обогащенный с сыром	60/24	9,12	7,74	30,84	224,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Всего в завтраке:		50,51	34,81	94,2	856,23
Обед						
33	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	300/10	8,04	18,08	51,8	239,36
192	Кура отварная с маслом	100/5	26,02	26,02	1,38	346,68
216	Гарнир – картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Сок	200	0,8		23,4	100
	Фрукты (бананы)	230	0,48	0,1	12,54	54
	Хлеб пшеничный	100	5,92	2,32	41,12	200
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4
	Всего в обеде:		48,88	55,26	187,28	1273,38

5-тый день						
Завтрак						
124	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	29,22	12,11	29,1	342,23
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб обогащенный пшеничный с маслом	60/20	29,66	19,8	31,04	299,6
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Всего в завтраке:		63,35	35,43	92,84	820,22
Обед						
36	Суп из овощей со сметаной	300/10	3,08	9,38	20,14	184,38
	Овощи натуральные порционные (огурцы)	100	1,36	4,10	3,86	56
173	Плов из отварной говядины	300	36,49	31,04	50,56	587,56
255	Компот из смеси сухофруктов витам. 60 мг	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	5,92	2,32	41,12	200
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4
	Всего в обеде:		50,77	47,50	169,55	1261,13
6 –ой день						
Завтрак						
104	Каша рисовая вязкая с морковью	200/10	5,48	6,4	42,55	249,42
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
341	Хлеб пшеничный обогащенный с сыром	60/24	9,12	7,74	30,84	224,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Всего в завтраке:		21,13	19,51	119,11	729,33
Обед						
41	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	9,60	4,10	23,78	181,24
159	Бифштекс рубленый	100	31,2	20,57	0,3	311,2
212	Капуста, тушенная с яблоками	200	4,22	6,88	20,66	161,5
254	Компот из свежих фруктов	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	5,92	2,32	41,12	200
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4
	Всего в обеде:		54,46	34,53	126,83	1033,98

7-ой день						
Завтрак						
45	Суп молочный с макаронными изделиями	300	11,16	12,24	39,45	312,16
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
341	Хлеб пшеничный обогащенный с сыром	60/24	9,12	7,74	30,84	224,2
	Всего в завтраке:		28,17	27,13	83,86	686,61
Обед						
	Овощи порционные (помидоры)	100	1,8	5,46	5,14	74,6
42	Суп картофельный с рыбой	300	22,6	19,45	10,65	240,4
162	Сосиски молочные	100	6,62	16,04	1,57	179,72
196	Гарнир-каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	5,43	45	263,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	5,92	2,32	41,12	200
	Сок	200	0,8		23,4	100
	Фрукты (апельсины)	230	0,48		12,5	54,0
	Всего в обеде:		46,95	48,7	139,38	1112,52
8-ой день						
Завтрак						
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Каша рисовая на молоке	200	7,26	6,64	38,75	160,5
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный обогащенный с маслом	60/20	29,66	19,8	31,04	299,6
	Всего в завтраке:		44,81	34,23	89,8	641,79
Обед						
55	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной	300/10	2,09	6,33	10,64	107,83
160/229	Тефтели паровые с молочным соусом	100/50	14,68	16,68	9,98	248,95
216/210	Сложный гарнир: Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,61
	Сок	200	0,8		23,4	100
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	5,92	2,32	41,12	200
	Фрукты (яблоки)	230	0,48	0,1	12,54	54
	Всего в обеде:		29,9	34,72	146,46	1007,0

9-тый день						
Завтрак						
	Каша ячневая на молоке с маслом	200/10	6,2	4,6	41,6	233,4
	Кисломолочный напиток (йогурт)	100	5,6	6,38	8,18	112,52
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	12,99	59,7
	Всего в завтраке:		16,27	13,86	76,04	492,87
Обед						
	Овощи порционные (помидоры)	100	1,8	5,46	5,14	74,6
27	Борщ из свежей капусты с картофелем. Со сметаной	300/10	11,98	16,76	17,3	268,44
163	Жаркое по- домашнему	300	39,11	23,63	30,18	455,56
255	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб пшеничный обогащенный	100	5,92	2,32	41,12	200
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4
	Всего в обеде:		62,73	48,83	147,61	1231,79
10-тый день						
Завтрак						
96	Каша манная молочная жидкая с изюмом и маслом	200/10	10,86	10,82	61,11	257,22
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный с маслом	60/20	29,66	19,8	31,04	299,6
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Всего в завтраке:		48,41	38,41	112,16	688,51
Обед						
	Овощи порционные (огурцы)	100	1,36	4,10	3,86	56
38	Суп картофельный на курином бульоне с клецками	300	6	5,26	26,94	134,32
191	Плов из отварной куры	300	53,8	67,99	61,54	989,75
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	5,92	2,32	41,12	200
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,4
	Сок	200	0,8		23,4	100
	Фрукты (груша)	230	0,48	0,1	12,5	54
	Всего в обеде:		71,84	80,43	207,38	1702,11