

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО



9 августа 2020 г.

ГАПОУ СО «ИРБИТСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

1 й день	Вес в гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы гр.	Энергет. ценность	Вит. «С», мг
Бутерброд с сыром	50	7,57	5,66	14,43	138,94	
Каша пшённая	200	6,23	4,71	32,11	195,75	
Кофейный напиток	200	1,53	1,54	15,49	81,94	
Рассольник	250	1,26	4,22	14,07	99,30	
Котлета из говядины	100	12,65	5,33	14,65	157,17	
Макаронные	180	5,54	0,45	40,83	189,53	
Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	10,70	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Чай	200	-	-	13,49	53,96	70
Хлеб	270	20,52	2,43	134,19	640,71	
Итого:		56,2	25,28	283,93	1588,04	

2 й день	Вес в гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы гр.	Энергет. ценность	Вит. «С», мг
Бутерброд с колбасой	50	5,67	7,18	14,43	145,02	
Каша рисовая	200	4,79	4,05	29,31	172,85	
Запеканка из творога	200	23,41	15,82	17,23	304,94	
Чай	200	-	-	13,49	53,96	
Щи из св. капусты с картофелем	250	1,18	4,17	7,22	71,13	
Рыба припущенная	100	9,25	0,3	0,29	40,86	
Пюре картофельное	180	2,39	5,23	20,98	140,55	
Свёкла варёная	50	0,45	-	3,22	14,68	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Компот	200	0,44	-	29,07	118,04	70
Хлеб	270	20,52	2,43	134,19	640,71	
Итого:		68,45	40,02	272,20	1722,78	

3 й день	Вес в гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы гр.	Энергет. ценность	Вит. «С», мг
Яйцо варёное	40	4,22	4,01	0,17	53,65	
Каша пшённая	200	6,23	4,71	32,11	195,75	
Какао с молоком	200	4,02	3,44	18,58	121,36	
Борщ из св. капусты	250	1,21	4,17	9,63	80,89	70
Гуляш из говядины	50	12,27	9,39	5,56	155,83	
Рис	180	3,94	6,06	42,63	240,82	
Капуста морская	50	0,45	0,1	1,5	8,70	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Сок	200	-	-	22,0	88,00	
Хлеб	300	22,80	2,7	149,10	711,90	
Итого:		55,49	35,42	284,05	1676,94	

4 й день						
Бутерброд с сыром	50	7,57	5,66	14,43	138,94	
Каша рисовая	200	4,79	4,05	29,31	172,85	
Чай	200	-	-	13,49	53,96	
Рассольник	250	1,26	4,22	14,07	99,30	
Тефтели из говядины	115	12,68	8,5	12,73	178,14	
Пюре картофельное	180	2,39	5,23	20,98	140,55	
Капуста тушёная	180	2,82	5,01	12,58	106,69	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Кисель	200	-	-	19,27	77,08	70
Хлеб	270	20,52	2,43	134,19	640,71	
Итого:		52,38	35,94	273,82	1628,26	

5 й день						
Бутерброд с маслом сл.	50	2,37	16,13	15,0	214,65	
Каша геркулесовая	200	5,73	5,79	3,3	88,23	
Кофейный напиток	200	1,53	1,54	15,49	81,94	
Щи из св. капусты с картофелем	250	1,18	4,17	7,22	71,13	
Печень тушёная	50	11,46	6,54	3,65	119,30	
Греча	180	6,07	1,49	43,99	213,65	
Огурцы свежие	50	0,36	-	0,92	5,12	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Чай	200	-	-	13,49	53,96	70
Хлеб	270	20,52	2,43	134,19	640,71	
Итого:		49,57	38,93	240,02	1508,73	

6 й день	Вес в гр.	Белки, гр.	Белки, гр.	Углеводы гр.	Энергет. ценность	Вит. «С», мг
Бутерброд с сыром	50	7,57	5,66	14,43	138,94	
Каша пшённая	200	6,23	4,71	32,11	195,75	
Кофейный напиток	200	1,53	1,54	15,49	81,94	
Борщ из св. капусты	250	1,21	4,17	9,63	80,89	
Котлета из кури	100	11,1	5,52	14,34	151,44	
Макаронные	180	7,86	2,8	57,48	286,56	
Морковь варёная	50	1,55	2,58	8,21	62,26	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Компот	200	0,44	-	29,07	118,04	70
Хлеб	270	20,52	2,43	134,19	640,71	
Итого:		57,26	27,67	312,73	1728,99	

7 й день						
Бутерброд с колбасой	50	5,67	7,18	14,43	145,02	
Запеканка из творога	200	23,41	15,82	17,23	304,94	
Каша рисовая	200	4,79	4,05	29,31	172,85	
Чай	200	-	-	13,49	53,96	
Рассольник	250	1,26	4,22	14,07	99,30	70
Рыба припущенная	100	9,25	0,3	0,29	40,86	
Пюре картофельное	180	2,39	5,23	20,98	140,55	
Свёкла варёная	50	0,45	-	3,22	14,68	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Сок	200	-	-	22,0	88,00	
Хлеб	270	20,52	2,43	134,19	640,71	
Итого:		68,09	40,07	271,98	1720,91	

8 й день						
Яйцо варёное	40	4,22	4,01	0,17	53,65	
Каша пшённая	200	6,23	4,71	32,11	195,75	
Какао с молоком	200	4,02	3,44	18,58	121,36	
Щи из св. капусты с картофелем	250	1,18	4,17	7,22	71,13	
Гуляш из говядины	50	12,27	9,39	5,56	155,83	
Рис	180	3,94	6,06	42,63	240,82	
Морская капуста	50	0,45	0,1	1,5	8,70	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Чай	200	-	-	13,49	53,96	70
Хлеб	300	22,8	2,7	149,10	711,90	
Итого:		55,46	35,42	273,13	1633,14	

9 й день	Вес в гр.	Белки, гр.	Белки, гр.	Углеводы гр.	Энергет. ценность	Вит. «С», мг
Бутерброд с сыром	50	7,57	5,66	14,43	138,94	
Каша рисовая	200	4,79	4,05	29,31	172,85	
Чай	200	-	-	13,49	53,96	
Борщ из св. капусты	250	1,21	4,17	9,63	80,89	
Тефтели из курицы	115	11,05	5,53	12,73	144,89	
Пюре картофельное	180	2,39	5,23	20,98	140,55	
Капуста тушёная	180	2,82	5,01	12,58	106,69	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Кисель	200	-	-	19,27	77,08	70
Хлеб	270	20,52	2,43	134,19	640,71	
Итого:		50,70	32,92	269,38	1576,60	

10 й день						
Бутерброд с маслом сл.	50	2,37	16,13	15,0	214,65	
Каша геркулесовая	200	5,73	5,79	3,3	88,23	
Кофейный напиток	200	1,53	1,54	15,49	81,94	
Суп картофельный с горохом	250	1,16	4,17	2,04	50,33	
Печень тушёная	50	11,46	6,54	3,65	119,30	
Греча	180	6,07	1,49	43,99	213,65	
Огурцы свежие	50	0,36	-	0,92	5,12	
Соус	50	0,35	0,84	2,77	20,04	
Компот	200	0,44	-	29,07	118,04	70
Хлеб	270	20,52	2,43	134,19	640,71	
Итого:		49,99	38,93	250,42	1552,01	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2008 г. Голунова, Лабзина.