

Индивидуальный предприниматель Чурсина Юлия Валериевна



Согласовано
Директор ГАПОУ СО ТИПК
Чернова С.Н.

Утверждаю:



ИП Чурсина Ю.В.

**Примерное меню на 10 дней
для обучающихся
ГАПОУ СО «Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»**

1 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша Дружба молочная	150	7,20	5,42	36,87	231,82	0,09	3,56	0,03	0,12	28,65	59,80	18,82	0,68
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Итого		20,72	26,64	98,53	722,09	0,36	3,8	40,08	0,99	570,62	640,04	133,97	4,39

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп с клецками картофельный	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Гречневая каша рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		31,155	37,86	116,10	917,325	0,43	52,01	0,55	5,8	141,86	453,35	130,23	7,6

2 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж*	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		42,57	25,38	105,84	829,87	0,31	2,1	40,13	0,87	515,39	652,74	102,96	3,51

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Рыба	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Пюре картофельное	150	3,45	6,0	35,68	180,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		27,775	37,14	90,755	792,12	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64

3 день.

завтрак

блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		19,3	21,65	74,34	559,28	0,64	4,68	6,7	1,05	47,09	209,29	52,41	7,46

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Суп гороховый	250	2.73	3.89	13.61	98.79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Котлета домашняя	75	11,67	10,72	5,70	180,70	0,09	0	0,04	0,66	12,93	136,42	21,07	2,15
Макароны отварные с маслом	150/5	5.52	5.295	35.325	211.095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		28.35	39.715	137.16 5	1176.83 5	0.53	31.04	0.75	67.08 1	246.1	585.6	143.81	9.92

4 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		17,795	19,76	93,365	679,435	0,313,93	13,9 3	0,28	5,67	113,86	346,43	95,74	5,29

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи мясные со сметаной	250/ 10	5,65	12,30	34,87	152,60	0,16	11,81	0,32	2,45	29,10	86,75	32,40	1,28
Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Салат Витаминный	50	1,16	8,14	10,32	132,54	0,03	7,54	0,23	5,54	20,00	38,9	16,03	0,87
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		48,55	68,17	107,45	1160,75	0,43	21,25	1,57	8,82	134,4	622,97	181,52	9,39

5 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж*	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	40,0	0,09	240,0	180,0	28,0	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		42.45	25.38	93.8	781.23	0.31	2.1	40.13	1.41	511.94	650.74	101.46	3.26

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной рассыпчатый	150	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Салат из свеклы с сыром	50	2,40	6,0	9,9	79,5	0,03	2,1	0,20	2,36	41,4	36,74	19,1	1,23
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		40.69	43.115	135.45	1077.5	0.4	54.91	0.5	5.64	142.5	47076	125.46	7.24

6 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша пшениная молочная	200	6,12	6,76	35,76	235,78	0,08	2,40	0,05	0,157	115,0	60,8	26,8	0,56
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
		16,42	16,14	72,55	502,67	0,23	2,79	40,05	0,38	394,0	440,73	90,31	2,55

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Тефтели	70	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
Картофель тушеный	150	3,195	6,06	23,295	160,45 5	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		20,955	37,0	116,675	858,73 5	0,34	16,46	0,56	6,27	232,21	458,02	150,56	7,57

7 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная молочная	150	9,27	5,325	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		29.22	28.505	102.6	787.69	0.39	10.6 3	0.12	5.501	282.15	499.7	134.45	6.97

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник со сметаной	250/ 10	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Рагу из овощей и птицы	250	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,3 5	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3 0	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		26.31	37.35	81.6	663	0.42	62.4 6	0.8	10.32	130.66	404.28	124.02	7.85

8 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.5	0	3.2	0.2	2.45	11.9	1.4	1.1
Каша Геркулес	200	9,8	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,2	0,54
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого		22,78	23,33	82,34	632,18	0.70	5.72	46.7	1,02	296,7	361,49	75,96	7,11

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп с клецками	250	2.31	7.74	15.43	140.59	0.05	8.25	0.24	1.53	41.93	48.81	22.65	2.01
Картофель туш. с мясом	210	37,2	45,33	41,05	760,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		46.04	68.87	128.43	1334.62	0.38	16.9 1	1.78	9.41	190.13	654.43	206.05	9.39

9 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша Геркулес молочная	200	9.80	13.94	41.73	310.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	10	2.32	3.32	0	33.1	0.02	0	0	0.12	3.9	27.8	4.45	0.55
Итого		21.1	23.46	81.67	624.12	0.22	3.31	40.4	0.83	346.38	401.24	76.15	2.64

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	250	2.73	3.89	13.61	98.79	0,15	11,1 2	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Рыба запеченная	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Картофельное пюре	150	3,45	6,0	35,68	180,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Салат из свеклы	50	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		27.945	34.17	116.775	857.995	0.45	19.1 1	0.79	7.43	148.72	518.83	131.58	15.99

10 день.

завтрак

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2.0	1.5	0.25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло	10	0.1	7.2	0.1	66	0.04	0	0.02	0.04	43.84	104	22	0.5
Итого		32.5	20.51	61.14	561.67	0.19	0.70	0.11	0.64	307.02	532.18	89.61	3.2

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Отбивная из курицы	80	10,45	10,56	4,80	165,8	0,07	0	0,04	0,67	12,45	143,42	22,65	2,05
Рис отварной	150	3.885	5.085	37.77	225.18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
Салат из капусты и моркови	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Итого		31.095	35.355	130.34	987.665	0.35	54.14	0.54	7.22	157.33	426.82	129.73	8.65

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.