

Утверждаю

Генеральный директор ООО "ЯСА-Питание"

Ю. Овчин

Согласовано

Директор ГАПОУ СО "Каргинский
машинно-тракторный
техникум"

Е. Ю. Исаева

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ обед для студентов _____
с учетом физиологических потребностей, калорийности и витаминов 2020 – 2021 уч. год

№№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
ТТК № 75	Закуска из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,0	7,1	4,2	86,0	-	45,8	-	-	-	-	-
ТК № 104	Суп овощной с курицей	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12,0		33,95	103,6	37,9	2,075
ТК № 279	Тефтели из говядины в соусе	60/50	7,46	8,29	9,44	142,0	0,12	0,41	33	23,65	83,14	16,5	0,68
ТК № 171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	8,76	37,02	247,5	0,045		45	35,68	181,42	23,73	1,07
ТК № 883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
ТТК № 63	Апельсин с сахаром	130	0,6	35,6	42,0	142,0		42,0					
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Итого:		24,81	66,23	149,31	1015,65	0,44	101,62	78,00	113,24	408,90	92,87	4,36
2 день													
ТТК № 89	Икра баклажанная	100	2,2	5,7	9,3	98,0		10,8					
ТК № 88	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250/15/10	6,515	10,85	8,272	173,72	0,288	15,8	0,065	61,05	75,9	28,325	1,53
ТК № 294	Биточки рубленые куриные	100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62
ТК № 3/3	Картофельное пюре	180	15,58	7,83	40,02	291,43	0,68		34,28	108,24	243,51	70,5	5,36
ТК № 342	Напиток ягодный	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
	Хлеб пшеничный вит.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44

Итого:	44,34	41,27	121,86	1105,64	1,42	27,8	88,15	255,27	463,41	143,23	13,16
--------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------

№№ рецептуры	Наименование блюда завтрак	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
3 день													
ТТК № 58	Закуска из свежих помидоров с растительной заправкой	100	1,5	4,1	6,2	54,0		10,2					
ТК № 102	Суп картофельный с рисом и курицей	250/15	9,79	7,936	16,535	189,55	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТК № 10	Голубцы Любительские	60/30	7,46	8,29	9,44	142,00	0,12	0,41	33,00	23,65	83,14	16,50	0,68
ТК № 203	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,55	234,85	0,1		34,28	14,57	45,08	9,77	0,98
ТК № 348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	14,92	122,2	0,03	-	-	20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Йогурт в инд. упаковке	180		6,0	12,0	169		8,2					
	Итого:		28,79	33,74	114,97	1062,59	1,28	31,91	71,28	118,42	299,08	87,97	5,00
4 день													
ТК № 132	Закуска овощная (свекла, морковь, огурец соленый, лук репчатый, картофеля)	100	1,4	10,1	6,8	124,0		16,2					
ТК № 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075
ТК № 261	Печень тушеная в молочном соусе	75/50	3,4	10,95	4,76	198,8	2	36,07	6926	32,02	279,12	18,5	5,9
ТК № 302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	7,311	46,36	292,5	0,385	-	0,015	17,784	244,71	162,99	5,48
ТК № 883	Кисель	200	1,16	0,14	23,93	115,2	0,006	1,44	-	10,8	5,94	1,5	0,096
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Итого:		25,66	34,84	114,55	1013,45	2,66	65,71	6926,02	103,71	668,17	234,13	13,99
5 день													
ТК № 832	Закуска рыба жареная под маринадом	160	18,2	15,5	11,8	260,0		10,8					
ТК № 82	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250/15/10	6,553	10,82	11,303	177,72	0,113	10,725	0,065	61,525	81,5	32,325	1,935

ТК № 305	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94	0,05			2,89	72,72	22,8	0,63
ТК № 388	Напиток из шиповника	200	-	-	19,96	79,84	0,19	240	-	13,6	4	4	5,6
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Итого:		42,91	60,1	109,27	1217,49	0,763	262,445	0,1	107,215	321,64	94,715	10,8
	6 день												
ТК №	Закуска из моркови с яблоками	100	1,3	3,1	9,2	75,0		5,9					
ТК № 95	Рассольник по – Ленинградски с курицей и сметаной	250/15/10	10,27	17,17	14,71	254,53	0,06	11,19	26,45	27,41			1,349
ТК № 294	Котлета куриная рубленая	100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62
ТК № 199	Пюре из бобовых (горошница)	180	15,58	7,83	40,02	291,43	0,68		34,28	108,24	243,51	70,5	5,36
ТК № 342	Компот из свежих яблок	200	0,23	-	29,41	148,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Итого:		47,2	44,5	128,2	1193,45	1,2	18,3	114,5	221,6	387,5	114,9	13,0
	7 день												
ТК № 16/4	Икра Морковная	100	2,2	7,6	11,5	123,0		12,7					
ТК № 102	Суп овощной с бобовыми и курицей	250/15	9,79	8,8	16,535	189,55	0,991	23,3	4	50,675	116,7	40,375	2,45
ТК № 10	Голубцы Любительские	90/50	11,19	12,43	14,16	213,0	0,18	0,61	49,5	35,47	124,71	24,75	1,02
ТК № 171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	8,76	37,02	247,5	0,045		45	35,68	181,42	23,73	1,07
ТК № 1009	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0		2,3	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Яблоко свежее	150	0,5	12,9	17,2	70		17,2					
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Итого:		39,78	50,44	130,74	1056,04	1,796	43,41	98,5	145,22	462,03	104,5	5,54
	8 день												
ТК №	Закуска из сельди с луком и растительной заправкой	100	8,9	8,1	8,6	152,0		2,9					

ТК № 103	Суп пюреобразный с макаронами и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ТК № 469	Плов (свинина)	275	21,18	52,32	54,66	709,0	0,3	7,53	24,33	57,93	219,16	67,55	2,46
ТК № 349	Компот из сухофруктов	200	0,23	-	29,41	118,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Итого:		39,05	63,64	129,4	11248,74	0,6	19,0	24,3	113,3	350,7	117,0	6,2
	9 день												
ТК № 16\29	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13,5	129,0		16,6					
ТК № 104	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/15	6,21	5,94	13,4	131,96	0,228	12		33,95	103,6	37,9	2,075
ТК № 260	Гуляш из свинины	75/75	15,96	42,28	4,33	463,5	0,55	1,38		30	192,93	33,58	3,31
ТК № 171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,22	8,76	37,02	247,5	0,045		45	35,68	181,42	23,73	1,07
ТК № 342	Компот из свежих яблок	200	0,23	-	29,41	148,5	0,06	0,3	-	17	29,2	9	2,2
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Итого:		30,8	57,4	103,5	1214,45	0,9	13,7	45,0	125,8	542,0	117,4	9,1
	10 день												
ТК № 62	Закуска из свежих огурцов с растительной заправкой	100	0,6	7,1	3,0	79,0		8,1					
ТК № 103	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/15	5,93	4,82	17,45	118,25	0,17	8,25		29,20	67,6	27,3	1,1
ТК № 294	Котлета куриная рубленая	100/5	16,65	15,99	15,54	273,0	0,35	0,9	53,8	59,78	80	22,2	3,62
ТК № 305	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94	0,05			2,89	72,72	22,8	0,63
ТК № 132	Яблоки с сиропом	200	0,4	39,2	12,2	159,0							
ТК № 1009	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0			-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржаной	40				57,47							
	Итого:		31,2	70,9	126,7	1082,18	0,6	17,3	53,8	115,3	259,5	87,9	6,2