

Утверждаю

«Согласовано»

Директор ГБПОУ СМСК

Шаяхметов Г.Ф. СМСК



ИП Даутова Эльнара Ринатовна



Примерное десятидневное меню завтраков и обедов с учётом содержания основных пищевых веществ, энергетической ценности продукции, витаминов и минеральных элементов.

На осенне-зимний период на 2020-2021 год.

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Рекомендуемые величины потребления пищевых веществ и энергии для детей и подростков в день 2713 ккал (в среднем)

Завтрак должен составлять 20-25%(от возрастной суточной потребности), что составляет 543-678 ккал.

Обед должен составлять от 30-35%(от возрастной суточной потребности), что составляет 814-950 ккал.

По сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность							Энерг. ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г	Минеральные вещества, мг%					Витамины, мг %		
						P	Ca	Mg	Fe			F	B2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

День 1 Завтрак

187	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/7	9,9	11,9	35,4	132	164,57	91,07	2,69	0,25	0,24	0,63	290
337	Яйцо варёное	1 шт	6,4	5,8	0,4	70	27,5	6	1,3	0,13	0,22	0	79
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	190
Ттк	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22				46,76
	Итого:		28,41	23,6	96,84	320,4	324,67	135,67	5,21			-	605,76

Обед

Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	348	8	42	0,6	0	0,1	10	96
42	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	119	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18	54
132	Суп щи из свежей капусты	250	2,1	6,7	10,1	68	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4	110
Ттк	Котлеты	100/30	20,6	18,3	17,5	50,8	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38	320
511	Каша гречневая	200/7	14,4	9,4	63,0	88	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00	401
686	Сок	200	0,68	0	24	4	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
Ттк	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22				46,72
Ттк	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	26,88	18	11	6	0,5				91,96
	Итого:		54,41	120,42	198,12	713,2	157,61	352,42	12,47	0,6	0,55	32,16	2209,68

День 2 Завтрак

322	Хлеб «Калорийный»	100	7,9	16,4	56,2	40	20,46	13,8	0,98	0,08	0,08	0,12	403
340	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	90,4	100,23	16,81	2,5	0,07	0,46	0,22	285
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
Ттк	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,6	6,6	0,22				46,72

	Итого:		29,81	41,4	102,24	147,8	137,29	43,21	4,5					796,72
<b>Обед</b>														
17	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	71	38,53	19,68	0,96	0,03	0,04	0,03	13,88	90
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12	2,0	6,0	14	48	34,73	24,32	1,13	0,05	0,05	0,05	9,53	117
478	Запеканка картофельная с мясом	250/8	28,2	32,8	33,3	232	21,88	33,6	3,46	0,07	0,15	0,07	1,60	545
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	39	6	2	0,08	0	0	0	1,2	60
Тгк	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22					46,72
Тгк	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	26,88	18	11	6	0,5					91,96
	Итого:		150,23	45,62	128,72	425,4	116,74	92,2	6,35					950,68

**День 3 Завтрак**

76	Вак белаш	100	11,3	11,1	23,7	138,6	25,99	18,76	1,45	0,08	0,09	0,08	2,79	242
257	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	7,2	10,0	50,1	132	146,24	41,97	0,68	0,08	0,19	0,08	0,63	321
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0	0,50	62
Тгк	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,6	6,6	0,22					46,72
	Итого:		25,81	22	117,24	288	188,83	73,33	3,15					671,72

**Обед**

20	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	112	34,61	18,65	1,2	0,01	0,03	0,01	1,86	105
Тгк	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,1	6,7	10,1	78	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	0,06	14,4	110
Тгк	Биточки	100/40	14,9	12,0	12,3	154	57,38	29,45	1,2	0,08	0,18	0,08	0,38	217
332	Макаронные изделия отварные	200/8	8,1	7,2	48,2	35,6	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,09	0	295
235	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	12	2,5	3,24	0,16	0,010	0,012	0,010	0,99	37
202	Кисель «Витаминизированный»	200	0	0	18	50	0	0	0	0,5	0,6	0,5	30	72

Итого:		24,21	22,4	134,84	267,4	191,46	78,17	3,28			739,72		
<b>Обед</b>													
Таб	Фрукты свежие	150	1,5	0,5	21	4	8	72	0,6	0	0,1	10	96
Таб	Салат Пёстрый	100	1,0	51	10,4	19	26,03	15,29	1,41	0,02	0,03	3,92	90
131	Рассольник домашний	250/12	2,5	6,2	16,3	62	27,82	28,97	1,08	0,10	0,07	12,6	133
ТТК	Котлеты рыбные	100/30	19,0	12,8	18,3	89	55,55	35,58	1,18	0,17	0,16	0,45	266
520	Картофельное пюре	200	4,5	7,2	29,4	73	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22	203
699	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0	19,8	105	7,11	2,49	0,11	0,01	0	5,28	77
ТТК	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22				46,72
ТТК	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	26,88	18	11	6	0,5				91,96
	Итого:		93,16	79,92	170,52	387,4	192,32	208,59	6,61				1003,68

**День 6 завтрак**

216	Лапшевник с творогом	220/8	17,9	15,9	43,6	156	152,30	49,06	1,61	0,11	0,21	7,04	393
778	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,6	28,5	190	8,53	5,18	0,43	0,04	0,02	0	163
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
ТТК	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22				46,72
	Итого:		25,91	22,7	115,54	363,4	177,43	66,84	3,06				664,72

**Обед**

71	Винегрет овощной	100	1,34	9,6	6,6	32	13,8	7,8	0,36	0,12	0,01	3,3	119
139	Суп лапша	250	9,6	5,1	38,5	101	38,99	48,25	2,79	0,26	0,09	5,59	115
ТТК	Котлеты рубленые из птицы	100/30	18,0	25,5	18,5	123	26,37	27,22	2,15	0,09	0,13	0,47	378
511	Рис отварной	200/7	6	6,5	61,3	87,8	7,62	41,58	0,86	0,06	0,04	0	334
686	Сок	200	0,68	0	24	4	5,8	1,4	0,2	0	0	2,2	100
ТТК	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22				46,72

Ттк	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	26,88	18	11	6	0,5				91,96
	Итого:		49,45	48,92	204,22	383,2	108,18	138,85	7,08				1184,68
<b>День 7 Завтрак</b>													
Ттк	Вагрушка « Французская»	100	10,0	14,1	44,2	112	57,28	12,16	0,75	0,06	0,12	0,06	343
311	Каша молочная «Дружба» с маслом	250/7	7,7	10,6	41,0	132	156,08	45,44	0,99	0,14	0,19	0,66	291
637	Кофейный напиток	200	3	3,1	18	78,3	106	12,2	0,13	0,02	0,03	0,52	109
Ттк	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22				46,72
	Итого:		27,81	28,7	131,64	339,7	323,96	76,4					789,72

### Обед

Ттк	Шанежка наливная	100	6,6	6,1	40,2	40	13,88	8,74	0,74	0,07	0,04	0	245
Таб	Фрукты свежие	150	105	0,5	21	4	8	42	0,6	0	0,1	10	96
138	Борщ из свежей капусты	250	3,2	3	22,6	49	16,05	25,11	1,03	0,10	0,06	7,92	117
413	Колбасные изделия отварные	100	10,0	21,7	0,8	69	22,97	13,31	1,61	0,02	0,08	0,00	238
534	Капуста тушёная	50	5,0	6,3	21,7	79	118,93	45,15	1,75	0,08	0,10	37,9	102
332	Макаронные изделия отварные	200/8	8,1	7,2	48,2	35,6	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00	295
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	63	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29	121
Ттк	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22				46,72
Ттк	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	26,88	18	11	6	0,5				91,96
	Итого:		152,23	47,12	241,02	375	224,08	166,5	8,49				1352,68

### День 8 Завтрак

696	Пицца детская	100	26,6	18,2	49,7	95	252,15	35,64	2,50	0,11	0,18	1,52	475
257	Каша молочная пшённая с/м	250/7	9,1	11,1	42,6	132	157,56	55,06	1,43	0,22	0,19	0,64	314
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
Ттк	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	28,44	17,4	4,60	6,6	0,22				46,72

Итого:		43,01	30,2	135,74	244,4	422,17	103,3	4,95			897,72	
<b>Обед</b>												
39	Витаминный	100	1,6	11,1	14,5	38,53	19,68	0,96	0,03	0,04	13,88	90
132	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	22,6	46	16,05	25,11	1,03	0,10	0,06	7,92	133
435	Жаркое по-домашнему	200	25,4	23,0	29	29,97	61,07	4,65	0,19	0,23	10,65	429
648	Кисель вит «С»	200	0	32	0	22	6	0,2	0,4	0,02	50	126
Ттк	Хлеб пшеничный	90	2,9	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
Ттк	Хлеб ржаной	120	2,9	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
Итого:			36	127,7	345,5	127,7	163,86	9,64				966

**День 9 Завтрак**

408	Булочка слобная	100	7,8	52,3	75,5	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05	317
257	Каша молочная пшеничная с маслом	250/7	9,1	44,3	132	163,75	44,35	2,24	0,17	0,22	0,64	296
42	Сыр порционный	10	2,63	0	128	100	5,5	0,07	0,21	0,003	0,07	35
685	Чай с сахаром	200	0,2	15	0	12	6	0,80	0	0	0,50	62
Ттк	Хлеб пшеничный в/с с вит и железом	40	2,9	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
Итого:			22,63	131,1	463,5	317,71	92,42	5,42				804

**Обед**

Ттк	Плюшка московская	100	7,8	51	26,4	23,69	11,10	0,84	0,09	0,04	0,04	291
140	Суп гороховый	250	3,1	13,9	58	13,93	8,62	0,49	0,03	0,03	0,72	115
Ттк	Куры отварные	120	20,0	0,3	66,6	16,44	16,78	1,58	0,05	0,11	0,76	232
463	Каша гречневая	200/7	14,4	63,0	164	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00	401
685	Чай с сахаром	200	0,2	15	0	12	6	0,8	0	0	0,50	62
Ттк	Хлеб пшеничный	90	2,9	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94

Тгк	Хлеб ржаной	120	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого:		49,8	37,6	170,7	669	112,01	303,08					1234
<b>День 10 Завтрак</b>													
2	Бутерброды с повидлом	40/15/50	3,4	12,5	50,9	16,5	17,64	16,37	1,45	0,07	0,05	0,25	326
337	Яйцо варёное	1 шт	6,4	5,8	0,4	129	27,5	6	1,3	0,13	0,22	0	79
257	Каша молочная рисовая с маслом	250/7	7,2	10,0	50,1	132	146,24	41,97	0,68	0,08	0,19	0,63	321
693	Какао с молоком	200	5	5	32,6	101	128	32	1	0,8	0,22	0	98
	Итого:		22	33,3	134	378,5	319,38	96,34	4,43	1,08	0,68	0,88	824

### Обед

21	Салат «Витаминный»	100	2,1	5,7	14,2	87	30,8	15,7	0,8	3,2	0,03	11,1	90
Тгк	Рассольник ленинградский	250/12	2,1	6,7	10,1	78	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4	110
Тгк	Тефтели из говядины	100/50	13,7	21,4	17,6	40	43,60	31,62	1,42	0,08	0,13	1,80	319
520	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	73,3	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22	203
627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	1,34	6	2	0,08	0	0	1,2	60
Тгк	Хлеб пшеничный	90	2,9	0,3	19,5	128	15	26	1,4	0	0,1	0,2	94
тгк	Хлеб ржаной	120	1,4	0,2	8	128	7,5	13	0,7	0	0,8	0	39
	Итого:		26,9	41,5	113,8	535,64	193,29	152,89	6,75	3,51	1,26	43,92	915