

Утверждаю
Директор ГБПОУ «Спасский
техникум отраслевых технологий»
С.В. Рыжев



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГБПОУ «СТОТ»

Спасского района Республики Татарстан

г. Болгар

2022-2023 уч. год

Первый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с вермишелью на кб	250	9,80	10,20	16,20	115,20
Сосиска отварная	50	8,69	22,84	1,80	247,15
Каша гречневая	200	5,94	7,20	30,60	215,30
Салат из свежей капусты	100	1,60	4,90	9,50	44,30
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90
<u>Полдник</u>					
Каша манная молочная	200	4,86	8,20	30,40	220,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50

Второй день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Суп гороховый на кб	250	13,00	9,20	23,30	222,20
Рагу овощное с курицей	50/250	9,08	14,56	20,30	296,50
Салат из моркови	100	1,00	4,50	14,50	100,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
<u>Полдник</u>					
Омлет	100/5	27,70	29,80	5,20	397,80
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50

Третий день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Борщ на кв со сметаной	250/10	12,2	15,4	19,9	260,2
Тефтели мясные	60	12,44	9,44	12	185,336
Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24
Макароны отварные	200	5,6	9	36,3	251,1
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90
<u>Полдник</u>					
Каша рисовая молочная	200	4,2	6,4	35,26	289,4
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,9	1,8	1,8	271,5
Пшеничный	250	20,5	3,5	3,25	487,5

Четвертый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Рассольник на кост. бульоне со сметаной	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75
Картофельное пюре	240	2,77	5,25	20,19	139,06
Рыба тушеная с овощами	75/75	19,6	24,1	42	451,2
Салат из св.капусты	100	1,6	4,9	9,5	44,3
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90
<u>Полдник</u>					
Каша пшеничная молочная	200	8,3	7,9	45,2	355,3
Молоко кипяченое	200	5,52	4,9	9,28	96,72
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50

Пятый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Щи из св. капусты на кост. бульоне	250	1,75	4,875	8,475	84,75
Плов из курицы	250	16,94	10,46	35,73	305,3
Салат свекольный	100	1,5	4,9	11,9	91,6
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
<u>Полдник</u>					
Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50

Шестой день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с рисом на кб	250	2,5	2,8	17	103,25
Котлета мясная	50	19,6	21,40	13,1	171
Каша гречневая	200/5	5,94	7,2	30,6	215,3
Салат из свежей капусты	100	1,60	4,90	9,50	44,30
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90
<u>Полдник</u>					
Каша пшенная молочная	200	8,6	7,9	45,2	355,3
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50

Седьмой день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с вермишелью на кб	250	9,8	10,2	16,2	115,2
Картофель тушеный с курицей	250	15,75	12,25	24,25	277,5
Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
<u>Полдник</u>					
Каша рисовая молочная	200	4,2	6,4	35,26	289,4
Молоко кипяченое	200	5,52	4,9	9,28	96,72
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50

Восьмой день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Щи на кб со сметаной	250/10	1,75	4,875	8,475	84,75
Котлета рыбная	75	10,36	1,93	6,79	85,93
Рис отварной	200	3,7	5,9	40,4	234,9
Салат из свеклы	100	1,5	4,9	11,9	91
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90
<u>Полдник</u>					
Омлет	100/5	27,70	29,80	5,20	397,80
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50

Девятый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Рассольник на кб	250	2,1	5,11	16,59	120,75
Макароны отварные	200	5,6	9	36,3	251,1
Сосиски отварные	50	8,69	22,84	1,8	247,15
Салат из свежий капусты	100	1,60	4,90	9,50	44,3
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
<u>Полдник</u>					
Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
Чай сладкий	200	0,2	0	20,3	76,9
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50

Десятый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с пшеном на кост. бульоне	250	2,5	2,8	17	103,25
Котлета куриная	80	8,4	8,48	7,84	98,8
Капуста тушеная	250	5,9	9,2	33,5	204
Сыр	10	2,6	2,65	0,35	35,56
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
<u>Полдник</u>					
Каша манная молочная	200	4,86	8,2	30,4	220
Чай сладкий	200	0,2	0	20,3	76,9
Хлеб (на весь день)					
Ржаной	150	9,90	1,80	1,80	271,50
Пшеничный	250	20,50	3,50	3,25	487,50