

Утверждаю  
 Директор  
 ГБОУ СПО Краснодарского края



С.В.Касаткин

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования  
 «Краснодарский колледж электронного приборостроения» Краснодарского края  
 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.

Возрастная группа: Учащиеся----- от 15 лет и старше  
 Период: Осенне-зимний  
 период/Обед,завтрак

Первая неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц,гр	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>				<b>День 1</b>								
Тстр619	Фрукты(банан)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.04	10.0	0.05	8.0	0.6		
366	Запеканка творожная со сметаной	150/30	22.5	19.9	21.0	358.5	0.08	0.5	0.36	170.0	0.8		
	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.84	23.38	121.8	0.13	0	0.06	24.5	2.73		
707	Сок яблочный(аск.кислота)	200	1.0	0.0	21.2	88.0	0.02	4.0	0.02	14.0	2.8		
769	Булочка Домашняя	100	7.5	13.2	60.9	394.0	0.03	0	0.04	6.0	0.7		
337	Йогурт вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.18	22.0	1.0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>43.72</b>	<b>39.54</b>	<b>168.48</b>	<b>1217.3</b>	<b>0.33</b>	<b>14.5</b>	<b>0.71</b>	<b>244.5</b>	<b>8.6</b>		



	<b>ИТОГО</b>		<b>26.68</b>	<b>39.95</b>	<b>111.9</b>	<b>852.7</b>	<b>0.51</b>	<b>30.46</b>	<b>0.46</b>	<b>214.3</b>	<b>9.99</b>
					<b>День 3</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>										
78	Икра свекольная	100	2.4	7.6	11.4	128.0	0.02	7	0.05	41	0.7
309	Макаронны отварные	100	3.4	6.1	22.8	163.0	0.07	0	0.02	14.4	0.7
261	Печень (говяж) в соусе	100	11.43	15.75	2.51	197.0	0.19	12.7	1.41	30	5
966	Ряженка(4%)	200	6.0	12.0	8.2	169.0	0.07	0	0.03	14.4	1.6
	Хлеб пшеничный	40	4.62	0.84	23.38	121.8	0.13	0	0.06	24.5	2.73
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6
	<b>ИТОГО</b>		<b>30.57</b>	<b>42.77</b>	<b>84.19</b>	<b>858.8</b>	<b>0.55</b>	<b>19.7</b>	<b>1.6</b>	<b>143.5</b>	<b>12.33</b>
	<b>ОБЕД</b>										
43	Салат из свеж. капусты	100	1.4	5.1	8.9	88.0	0.04	15.9	0.1	46	0.8
135	Суп овощной	250	2.2	4.4	12.4	99	0.1	8.2	0.08	32	1
518	Картофель отварной	180	3.6	0.72	28.4	135	0.18	26.1	0.1	21.6	1.44

378	Рыба жареная с луком	100/50	11.8	1.9	7.6	258.3	0.08	0.8	0.11	59	1.1
692	Кофейный напиток на мол.	200	4.9	5.0	32.5	190.0	0.02	0.4	0.08	34	0
707	Сок яблочный(аск.кислота)	200	1	0.0	21.2	88.0	0.02	4	0.02	14	2.8
	Хлеб ржаной	70	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6
	<b>ИТОГО</b>		<b>27.62</b>	<b>17.6</b>	<b>126.9</b>	<b>938.3</b>	<b>0.51</b>	<b>55.4</b>	<b>0.52</b>	<b>225.8</b>	<b>8.74</b>
					<b>ДЕНЬ 4</b>						
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
847	Яблоко свежее	200	0.3	0.0	8.6	40	0.03	10	0.02	16	2.2
222	Рагу овощное	130	3.8	9.0	21.2	182	0.1	16	0.1	76	1.6

450	Пшеницель наугураальный(гов)	50	17.5	24.9	9	331	0.07	0	0.17	18	1.6
707	Сок яблочный	200	1	00	21.2	88.0	0.02	4	0.02	14	2.8
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.3	69.6	0.07	0	0.03	14.4	1.6
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6
	<b>ИТОГО</b>		<b>27.96</b>	<b>34.86</b>	<b>89.2</b>	<b>796.0</b>	<b>0.36</b>	<b>30</b>	<b>0.37</b>	<b>147.6</b>	<b>11.4</b>
	<b>ОБЕД</b>										
337	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.18	22	1
50	Салат из моркови и яблок	100	1.3	3.1	9.1	70	0.06	4.3	0.07	32	0.6
124	Щи из свеж. капусты с карт	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.05	20.5	0.05	65	0/8
492	Плов из мяса птицы	180	8.1	7.9	18.1	179.0	0.04	5.6	0.04	30	0.8
631	Компот из свеж фруктов	200	0.3	0.0	23.3	91.0	0.02	26	0.02	18	0.8
	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.84	23.38	121.8	0.13	0	0.06	24.5	2.73
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6
	<b>ИТОГО</b>		<b>23.78</b>	<b>21.22</b>	<b>100.08</b>	<b>692.8</b>	<b>0.4</b>	<b>56.4</b>	<b>0.45</b>	<b>210.7</b>	<b>8.33</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>										
42	Сыр Российский	20	7.6	7.6	9.7	364.0	0.076	0.12	0.11	154	1.72
966	Кефир(2.5%)	200	5.0	6.4	8.2	117.0	0.08	1.6	0.34	240	0.2
161	Суп молочн. рисовый	250	4.5	4.7	18.25	106	0.05	0.75	0.17	145	0.25
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6
	<b>ИТОГО</b>		<b>19.8</b>	<b>19.18</b>	<b>52.05</b>	<b>667.0</b>	<b>0.27</b>	<b>2.47</b>	<b>0.65</b>	<b>558.2</b>	<b>3.77</b>
	<b>Обед</b>										
139	Суп картоф. с макар издел.	250	2.9	2.5	21.0	120.0	0.1	8.2	0.08	32	1
309	Макаронны отварные	100	3.4	6.1	22.8	163.0	0.07	0	0.02	14.4	0.7
17	Салат из сол. помид.с лук.	100	0.12	12.9	2.4	104	0.02	5	0.02	23	0.6
266	Бифштекс рубленный(гов зазн. часть.)	75	15.3	23.55	0.23	274.49	0.08	0	0.12	21.	1.5

ДЕНЬ 5



						<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>Завтрак</b>														
847	Фрукты(яблоко)	200	0.3	00	8.6	40	0.03	10	0.02	16	16	2.2		
463	Сырники со сметаной	150/10	28.44	19.51	17.10	357.16	0.08	0.5	0.36	170	170	0.8		
Г стр	Конфитор абрикосовый	50	0.2	0	32.5	125	0.005	0.25	0.01	70.65	70.65	2.3		
146														
686	Чай с лимоном(аск. кисл)	200	0.3	00	15.2	60.0	0	2.2	0	16	16	0.8		
707	Сок грушевый	200	1	00	21.2	88.0	0.02	4	0.02	14	14	2.8		
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.3	69.6	0.07	0	0.03	14.4	14.4	1.6		
<b>ИТОГО</b>			<b>32.88</b>	<b>19.99</b>	<b>107.9</b>	<b>739.7</b>	<b>0.205</b>	<b>16.5</b>	<b>0.44</b>	<b>301.05</b>	<b>301.05</b>	<b>10.5</b>		
<b>ОБЕД</b>														
109	Борщ с картоф. и.капустой	250	2.82	5.99	15.15	81.75	0.05	10.8	0.08	58	58	1.3		
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	7	0.02	17	17	0.5		
302	Каша гречневая рассыпч.	100	5.6	7.2	27.5	202	0.05	0	0.04	34.2	34.2	1.08		
491	Чахохбили из кур	125	7.8	7.6	6.4	127	0.08	4	0.06	27	27	0.9		
640	Кисель из ягод(аск.кисл)	200	0.4	00	21.2	156	0.06	4.4	0.08	22	22	0.2		
	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.84	23.38	121.8	0.13	0	0.06	24.5	24.5	2.73		
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	19.2	1.6		
<b>ИТОГО</b>			<b>24.66</b>	<b>22.21</b>	<b>111.40</b>	<b>779.50</b>	<b>0.47</b>	<b>26.2</b>	<b>0.46</b>	<b>201.9</b>	<b>201.9</b>	<b>7.32</b>		
					<b>ДЕНЬ 3</b>									
<b>Завтрак</b>														
42	Сыр Российский	20	7.6	7.6	9.7	364.0	0.076	0.12	0.11	154	154	1.72		
340	Омлет натуральный	110	10.0	16.7	1.9	199	0.1	0	0.78	108	108	4.2		
243	Сарделька отварная	65	11.4	18.2	1.2	247.15	0.04	0	0.09	26	26	1.6		
966	Ряженка(4%)	200	6.0	12.0	8.2	169.0	0.07	0.6	0.03	248	248	1.6		
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80.0	0.07	0	0.03	19.2	19.2	1.6		
<b>ИТОГО</b>			<b>37.72</b>	<b>54.98</b>	<b>36.9</b>	<b>1059.15</b>	<b>0.356</b>	<b>0.72</b>	<b>1.04</b>	<b>555.2</b>	<b>555.2</b>	<b>10.72</b>		

<b>ОБЕД</b>												
39	Салат «Витаминный»	100	1.4	5.1	8.9	92	0.16	0.12	30.18	84.4	7.46	
104	Суп с фрикадельками	250	7.29	5.70	16.99	148.50	0.1	8.2	0.08	32	1	
518	Картофель отварной	180	3.6	0.72	28.4	135	0.18	26.1	0.1	21.6	1.44	
388	Котлеты рыбные(треска)	100	6.5	4.4	7.6	98	0.08	0.8	0.11	59	1.1	
692	Котлеты рыбные(треска)	100	6.5	4.4	7.6	98	0.08	0.8	0.11	59	1.1	
	Котлеты рыбные(треска)	200	4.9	5.0	32.5	190	0.02	0.4	0.08	34	0	
	Кофейный напиток	200	4.9	5.0	32.5	190	0.02	0.4	0.08	34	0	
	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.84	23.38	121.8	0.13	0	0.06	24.5	2.73	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6	
	<b>Итого</b>		<b>31.03</b>	<b>22.24</b>	<b>133.67</b>	<b>865.30</b>	<b>0.74</b>	<b>35.62</b>	<b>30.64</b>	<b>274.7</b>	<b>15.23</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>												
<b>Завтрак</b>												
20	Салат из свеж овошей(огурцы,помидоры)	100	1.5	4.1	3.0	56	0.04	12.9	0.06	39	0.7	
266	Бифштекс рубленный	100	15.39	23.55	0.23	202.0	0.06	0	0.09	16.5	1.2	
302	Каша гречневая	200	5.6	7.2	27.5	181.8	0.14	0	0.07	21.5	2.88	
686	Чай с лимоном(аск.к.та)	200	0.3	0.0	15.2	60	0	2.2	0	16	0.8	
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.3	69.6	0.07	0	0.03	14.4	1.6	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6	
	<b>Итого</b>		<b>28.15</b>	<b>35.81</b>	<b>75.13</b>	<b>649.40</b>	<b>0.38</b>	<b>15.1</b>	<b>0.28</b>	<b>126.7</b>	<b>8.78</b>	
<b>ОБЕД</b>												
337	Дипло вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.18	22	1	
51	Салат из свежлы с яблоками	100	1.49	7.4	8.87	108.53	0.02	7	0.05	41	0.7	
139	Суп с макар. изделиями	250	4.2	3.5	30.8	166.95	0.15	1	0.08	82	2.2	
374	Рыба тушеная с овощами(треска)	100	10.6	5.4	5.6	115.0	0.10	0	0.1	47	0.9	
349	Компот из сухофруктов	200	0.24	0.0	12.84	49.18	0.03	0	0	15.75	1.06	
	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.84	23.38	121.8	0.13	0	0.06	24.5	2.73	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6	
	<b>Итого</b>		<b>28.97</b>	<b>22.22</b>	<b>97.69</b>	<b>704.46</b>	<b>0.53</b>	<b>8.0</b>	<b>0.50</b>	<b>251.45</b>	<b>10.19</b>	

					День 5											
	<b>ЗАВТРАК</b>															
42	Сыр Российский	20	7.6	7.6	9.7	364.0	0.076	0.12	0.11	154	1.72					
337	Дйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.18	22	1					
Тстр619	Фрукты(банан)	200	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0.05	8	0.6					
366	Запеканка с творогом	180	15.0	13.3	15.0	239	0.08	0.2	0.16	128	1.2					
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.06	0.28	0	244	0.4					
966	Кефир(2.5%)	200	5.0	6.4	8.2	117.0	0.08	1.6	0.34	240	0.2					
	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.48	13.3	69.6	0.07	0	0.03	14.4	1.6					
	<b>ИТОГО</b>		<b>41.7</b>	<b>37.88</b>	<b>100.0</b>	<b>1138.6</b>	<b>1.12</b>	<b>12.2</b>	<b>0.87</b>	<b>810.4</b>	<b>6.7</b>					
	<b>ОБЕД</b>															
50	Салат из моркови с яблоком	100	1.3	3.1	9.1	70	0.02	5	0.02	23	0.6					
139	Суп картоф. с макар издел.	250	2.9	2.5	21.0	120.0	0.1	8.2	0.08	32	1					
321	Капустя тушеная	180	3.6	5.94	16.6	135	0.05	30.6	0.05	104	1.44					
243	Сарделька отварная	65	11.4	18.2	1.2	247.15	0.04	0	0.09	26	1.6					
707	Сок яблочный	200	1.0	0.0	21.2	88	0.02	4	0.02	14	2.8					
	Хлеб пшеничный	70	4.62	0.84	23.38	121.8	0.13	0	0.06	24.5	2.73					
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	15.9	80	0.07	0	0.03	19.2	1.6					
	<b>ИТОГО</b>		<b>27.54</b>	<b>31.06</b>	<b>108.38</b>	<b>861.95</b>	<b>0.56</b>	<b>47.8</b>	<b>0.35</b>	<b>242.7</b>	<b>11.77</b>					
	<b>ИТОГО</b>		<b>613.29</b>	<b>607.62</b>	<b>2171.47</b>	<b>17088.65</b>	<b>9.56</b>	<b>567.3</b>	<b>41.09</b>	<b>5477.0</b>	<b>193.57</b>					

Исп.----Долгова Л.И. тел. +7(918)6252859