

УТВЕРДЖАЮ

Директор ГБПОУ СРСК

Шаповалов А. Д.

«01» сентября 2023 г.

Примерное десятидневное меню (обеда) - 11⁰⁵ – 12⁴⁰
ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мкг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День первый														
Завтрак														
841	Котлета из говядины с томатным соусом	100/50	18,75	16,61	47,57	566,3	0,17	13,67	9,23	0,19	82,55	218,72	74,78	13,67
423	Картофель отварной	200	2,23	3,56	15,89	105,12	0,05	0,24	0,05	0,2	156,5	106,5	1,74	0,76
1203	Чай с сахаром	200/15	0,2	--	15	57,2	0,0	0,1	0,0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0,0	0,0	4,22	26,0	142,2	58,87	1,67
	ИТОГО:		28,78	21,07	128,16	954,62	0,48	14,01	9,28	4,75	270,31	475,66	139,79	16,96
Обед														
71	Помидоры свежие натуральные	100	0,58	0,08	1,52	9,6	78,25	3,92	0	1,07	25,12	38,61	20,99	0,59
306	Суп картофельный с бобовыми	400	10,08	8,64	42,73	278,9	0,368	24,4	1,74	4,9	70,14	175,08	64,04	3,24
820	Жаркое по домашнему	100/300	23,58	23,53	55,8	748,1	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27
1203	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		42,04	33,15	164,75	1319,8	79,2	58,72	1,8	11,53	185,91	978,83	267,1	16,06
День второй														
Завтрак														

548	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	250/10/ 10	7,56	7,26	52,94	309,56	47,95	0,30	2,1	2,42	160,35	129,15	23,1	1,01
209	Яйцо варёное	2 шт	5,08	4,6	0,28	62,78	25,5	0,1	31,5	2,42	160,35	129,15	23,1	1,01
1222	Какао с молоком	200	3,8	3,2	25,8	142	0,03	1,0	0,02	0,14	122,12	121,84	17,6	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0,0	0,0	4,22	26	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		24,04	15,96	128,72	740,24	73,74	1,4	35,02	9,2	468,82	522,34	122,67	5,32

Обед

71	Огурцы свежие натуральные	100	0,58	0,08	1,52	9,6	0	3,92	0	0,4	14,0	14,0	8,0	2,8
306	Щи из свежей капусты с картофелем	400	10,8	8,64	42,73	278,9	0,128	49,42	1,54	4,46	67,9	79,94	33,78	1,22
827	Гуляш говяжий	100/50	24,9	22,00	7,7	326,0	0,1	7,6	0	0,9	22,6	256,4	38,3	3,3
940	Макароны отварные	200	1,89	6,64	46,4	282,0	0,16	-	0,06	1,34	54,6	8,08	32,78	1,32
639	Компот из с/фр	200	0,1	-	33,2	129	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		47,19	42,48	158,43	1322,18	26,15	59,92	33,1	10,48	336,7	624,01	186,63	10,38

День третий

Завтрак

841	Биточки из говядины с соусом	100/50	18,75	16,61	47,57	566,3	0,17	13,67	9,23	0,19	82,55	218,72	74,78	13,67
940	Макароны отварные	200	1,89	6,64	46,4	282,0	0,16	0	0,06	1,34	54,6	8,08	32,78	1,32
1203	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26	142,2	58,87	2,67
71	Помидоры свежие натуральные	100	0,58	0,08	1,52	9,6	78,25	3,92	0	1,07	25,12	38,61	20,99	0,59

Обед

Пром пр	Икра кабачковая	60	1,9	4,3	8,7	80,28	25,5	2,8	31,5	2,42	160,35	129,15	23,1	1,01
	ИТОГО:		29,02	24,23	160,19	1141,1	78,84	17,69	9,29	6,96	193,52	415,85	191,82	19,11

307	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	5,4	4,32	46,7	237,2	0,16	22	1,26	0,7	26,30	89,8	36	1,32
893	Плов из птицы	100/300	45,4	19,4	60,2	613,4	0,21	6,6	2,1	5,7	54,3	613,2	133,2	6,9
1203	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	1,67
	ИТОГО:		58,7	25,42	173,12	1143,4	78,88	33,25	3,36	11,83	136,97	892,05	253,46	11,34

День четвёртый

Завтрак

411	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250/10/10	9,23	9,83	70,1	378	0,1	0,2	0,05	0,7	40,2	76,38	23,2	1,64
453	Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,78	25,5	0,1	31,5	2,42	160,35	129,15	23,1	1,01
	Сок яблочный	200	1,0	0	23,4	98	0,02	4,0	сл	0,2	16	18	10	0,4
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	1,67
	ИТОГО:		22,91	15,33	143,5	765	0,41	4,2	0,19	5,2	104,2	310,58	113,67	4,79

Обед

304	Суп картофельный с крупой	400	4,4	4,2	40,8	209,2	0,08	0,540	1,54	2,24	79,9	68,32	29,62	1,1
841	Биточки из говядины с томатным соусом	100/50	18,75	16,61	47,57	566,3	0,17	13,67	9,23	0,19	82,55	218,72	74,78	13,67
423	Картофель отварной	200	2,23	3,56	15,89	105,12	0,05	0,24	0,05	0,2	156,5	106,5	1,74	0,76
1222	Какао с молоком	200	3,8	3,2	25,8	142	0,03	1,0	0,02	0,14	122,12	121,84	17,6	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		37,6	28,56	181,28	1258,22	78,84	19,37	10,84	8,06	492,19	696,19	203,6	19,42

День пятый**Завтрак**

467	Омлет натуральный	160/5	16,5	29,0	2,9	339	0,22	0,45	1,09	0,63	121,65	263,9	71,25	3,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	10/15/40	7,7	10,2	21,89	213,51	25,5	0,1	31,5	1,17	101,93	78,58	40,05	0,72
1222	Какао с молоком	200	3,8	3,2	25,8	142	0,03	1,0	0,02	0,14	122,12	121,84	17,6	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		35,6	43,3	100,29	920,51	25,57	2,08	32,21	6,73	371,7	606,52	187,77	7,62

Обед

71	Огурцы свежие натуральные	100	0,58	0,08	1,52	9,6	0	3,92	0	0,4	14,0	14,0	8,0	2,8
262	Борщ с капустой и картофелем	400	3,2	8,4	20,8	172,8	0,12	25,8	1,02	2,54	68,62	142,64	41,8	2,52
841	Котлета Говяжья с соусом красным основным	100/50	18,75	16,61	47,57	566,3	0,173	13,67	9,23	0,19	82,55	218,72	74,78	13,67
940	Макароны отварные	200	1,89	6,64	46,4	282,0	0,16	0	0,06	1,34	54,6	8,08	32,78	1,32
1203	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:'		32,22	32,63	180,99	1315,9	0,713	43,49	10,31	8,83	251,02	533,88	220,63	23,1 2

День шестой**Завтрак**

548	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	250/10/ 10	7,56	7,26	52,94	309,56	47,95	0,30	2,1	2,42	160,35	129,15	23,1	1,0 1
453	Яйцо варёное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,78	25,5	0,1	31,5	2,42	160,35	129,15	23,1	1,01
1203	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		20,44	12,76	117,92	655,54	73,71	0,5	33,6	9,2	351,95	408,74	109,47	5,55

Обед

Пром пр	Икра кабачковая	60	1,9	4,3	8,7	80,28	25,5	2,8	31,5	2,42	160,35	129,15	23,1	1,0 1
282	Щи из свежей капусты с картофелем	400	10,8	8,64	42,73	278,9	0,41	49,42	1,54	4,46	67,9	79,94	33,78	1,22
841	Шницель говяжий с соусом	100/50	18,75	16,61	47,57	566,3	0,17	13,67	9,23	0,19	82,55	218,72	74,78	136, 7
406	Каша гречневая	200	10,66	13,2	75,33	282,0	0,2	-	0,004	3,4	16,4	163,8	112,2	3,8
1203	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		50,0	43,8	238,4	1490,68	26,54	65,99	42,27	14,83	358,15	742,02	307,13	146, 26

День седьмой
Завтрак

841	Котлета говяжья, соус красный основной	100/50	18,75	16,61	47,57	566,3	0,17	13,67	9,23	0,19	82,55	218,72	74,78	13,6 7
423	Картофель отварной	200	2,23	3,56	15,89	105,12	0,05	0,24	0,05	0,2	156,5	106,5	1,74	0,76
1222	Какао с молоком	200	3,8	3,2	25,8	142	0,03	1,0	0,02	0,14	122,12	121,84	17,6	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,6 7
	ИТОГО:		32,13	24,27	138,96	1039,42	0,51	14,91	9,3	4,75	387,17	589,26	152,99	17, 73

Обед

71	Помидоры свежие натуральные	100	0,58	0,08	1,52	9,6	78,25	3,92	0	1,07	25,12	38,61	20,99	0, 59
306	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	400	10,08	8,64	42,73	278,9	0,37	24,4	1,74	4,9	70,14	175,08	64,04	3,2 4
820	Печень по- строгановски	100/100	16,7	15,4	44,7	334	0,3	30,3	0,06	1,2	59,4	614,7	118,8	8,7

1203	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,8 6
406	Каша гречневая	200	10,66	13,2	75,33	282,0	0,02	-	0,004	3,4	16,4	163,8	112,2	3,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,6 7
	ИТОГО:		45,82	38,22	228,98	1225,84	79,2	58,72	1,8	14,93	247,33	1279,1	422,35	22, 51

День восьмой
Завтрак

411	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250/10/10	9,23	9,83	70,1	378	0,1	0,2	0,05	0,7	40,2	76,38	23,2	1,64
15	Сыр Российский	20	5,26	5,32	0,00	70,12	124	0,0	6,05	1,17	101,93	78,58	40,05	0, 72
1024	Кофейный напиток	200	1,9	1,6	28,1	128	0,02	0,5	0,01	0,08	68,9	65,5	7,0	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,6 7
	ИТОГО:		23,99	17,65	147,9	802,12	124,38	0,7	7,1	6,17	237,03	362,66	129,12	5,6 3

Обед

71	Огурцы свежие натуральные	100	0,58	0,08	1,52	9,6	0	3,92	0	0,4	14,0	14,0	8,0	2, 8
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	5,4	4,32	46,7	237,2	0,16	22	1,26	0,7	26,30	89,8	36	1,3 2
640	Рыба, тушенная с овощами с томатом	100/60	10,5	5	5,38	112	0,100	16,5	0,95	3,65	17,62	63,25	25,02	1,3 8
	Картофель отварной	200	2,23	3,56	15,89	105,12	0,05	0,24	0,05	0,2	156,5	106,5	17,4	0,7 6
1203	Сок яблочный	200	1,0	0	23,4	98	0,02	4,0	сл	0,2	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,6 7
	ИТОГО:		27,31	13,94	143,59	783,92	0,58	43,8	2,31	9,31	245,67	423,99	149,69	9,7 9

День девятый**Завтрак**

467	Омлет натуральный	160/5	16,5	29,0	2,9	339	0,22	0,45	1,09	0,63	121,65	263,9	71,25	3,6
1	Бутерброд с маслом	10/40	2,6	16,9	11	209	0,05	0	0,1	0,48	12,2	28,7	11,1	0,5 2
1222	Какао с молоком	200	3,8	3,2	25,8	142	0,03	1,0	0,02	0,14	122,12	121,84	17,6	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		30,5	50,0	89,4	916	0,56	1,45	1,21	5,47	281,97	556,64	158,82	7,4 2

Обед

Пром пр	Икра кабачковая	60	1,9	4,3	8,7	80,28	25,5	2,8	31,5	2,42	160,35	129,15	23,1	1, 0 1
282	Щи из свежей капусты с картофелем	400	10,8	8,64	42,73	278,9	0,41	49,42	1,54	4,46	67,9	79,94	33,78	1,2 2
721	Котлета из филе курицы панированная	100/10	21,3	40,05	8,83	480,06	0,17	13,67	9,23	0,19	82,55	218,72	74,78	13, 67
940	Макароны отварные	200	1,89	6,64	46,4	282	0,16	-	0,06	1,34	54,6	8,08	32,78	1,3 2
1203	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,8 6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,6 7
	ИТОГО:		42,97	61,03	171,36	1404,44	26,5	65,99	42,33	12,77	396,65	586,33	227,71	20, 75

День десятый**Завтрак**

841	Биточки из говядины с томатным соусом	100/50	18,75	16,61	47,57	566,3	0,17	13,67	9,23	0,19	82,55	218,72	74,78	13,67
423	Картофель отварной	200	2,23	3,56	15,89	105,12	0,05	0,24	0,05	0,2	156,5	106,5	1,74	0,76

1203	Сок яблочный	200	1,0	0	23,4	98	0,02	4,0	сл	0,2	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		29,58	21,07	136,56	995,42	0,5	17,91	9,28	4,81	21,05	485,42	145,39	17,5
Обед														
71	Помидоры свежие натуральные	100	0,58	0,08	1,52	9,6	78,25	3,92	0	1,07	25,12	38,61	20,99	0,59
262	Борщ с капустой и картофелем	400	3,2	8,4	20,8	172,8	0,12	25,8	1,02	2,54	68,62	142,64	41,8	2,52
893	Плов из курицы	100/300	22,04	21,75	46,7	507,5	0,21	6,6	2,1	5,7	54,3	613,2	133,2	6,9
	Свекла тушеная	100	1,8	3,8	10,9	85	0,02	10,2	0	0,14	43	44	24	0,14
1203	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	15	57,2	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,26	0	0	4,22	26,0	142,2	58,87	2,67
	ИТОГО:		35,42	34,93	144,62	1058,1	78,86	46,62	3,12	13,81	222,29	988,89	283,26	13,68