

Утверждаю

Директор ГБПОУ РБ СМК



*Л.К. Алтаева*

Утверждаю

ИП Салий О.М.



О.М.Салий

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ И УЖИНОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

На осенне-зимне –весенний периоды при 5-ти дневной учебной неделе

Возрастная категория 15-18лет

# Первый день

№ Рецептур Блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергитическая Ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>Завтрак:</b>																		
124	Каша молочная Дружба	230/6	7.1	9,8	37,3	267	0,11	0,25	71,61	0,32	141,4	163,21	40,45	0,9					
	Масло сливочное	15	0,09	12,39	0,12	111	0	0	0	0	0,14	2,1	0	0,02					
	Хлеб	80	5,11	0,81	29,42	113	0,01	0	0	0,02	11	18	6	0,5					
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	130	0,04	4	12	0	40	24	18	0,8					
	Итого за прием		12,9	23,4	99,44	621	0,16	0,77	83,61	0,34	192,6	207,31	64,45	2,22					
	<b>Обед:</b>																		
3	Салат из свежей капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	0,02	9,34	0	2,41	50,94	28,86	15,25	0,71					
72	Тефтели мясные с соусом	100/50	16,7	24,7	18,1	362	0,03	0,64	0,61	5,1	11,46	137,56	28,36	1,4					
137	Макаронные изделия с	200/7	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0	0	1,13	14,27	52,2	111,2	1,13					

	маслом																		
198	Кисель Золотой шар витаминный	200	0	0	17,4	67	0,4	28	170	3,3	250	4,2	14	2,5					
	Хлеб	80	5,11	0,81	29,42	113	0,01	0	0	0,02	11	18	6	0,5					

	2 день завтрак																		
196	Запк. ман. с изюм. мол	180/30	7,3	9,4	43,9	270	0,11	0,89	0,179	0,74	208,36	312	32,03	1					
278	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0	03,1	22	0,84	0,07					
120	Хлеб пшен	40	3,16	0,4	19,32	95	0,06	0	0	0	9,2	28,8	13,2	0,8					
242	Пирожок печеный	75	10,3	10	31,9	295	0,05	0	2,43	0,1	9,41	56,7	5,55	0,5					
Итого			21,6	19,8	110,32	720	0,22	3,69	2,61	0,84	230,07	419,5	51,62	2,37					
	<b>Обед</b>																		
302	С-т из св.	150	2,4	7,65	14,1	135	0,05	28,2	0	3,53	63,22	40,75	22,32	1,65					
	Капусты. пом.огур																		
124	Щи из св.капуст.	250	2,1	5,6	7,3	8,8	0,02	10,3	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44					
332	Макар изд.отварн.	200	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99					

451	Котлета	100	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
593	Соус кр осн	50	0,5	2,2	3	34	0,01	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,05
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Фрукты	150	0,7	0,7	14,7	101	0,05	15	0,045	0	24	48	13,5	3,3
Итого			36,84	38,43	164,35	1111	0,38	54,59	63,6	8,03	191,29	321,31	104,13	8,85
Всего			58,44	58,23	274,67	1831	0,6	58,28	66,21	8,87	421,36	740,81	155,75	11,22
	3 День Завтрак													
119	Сардельки отварные	50	5,05	7,65	0,43	116	0,02	0	0	1,35	18,5	79,5	10,78	1,3
340	Омлет натур	120/5	10,6	15,6	1,8	190	0,02	0,02	0,106	30,29	63,62	252,9	10,4	1,56
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,26	22	0	0,03
120	Хлеб пшен	70	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,02	17,5	18	23,5	0,95
258	Шанежка налив	100	5,7	8,6	59,7	265	0,08	0	0,07	1,8	14,17	90,9	9,33	0,77
Итого			24,85	32,45	93,63	716	0,21	0,02	0,176	33,46	114,05	463,3	54,01	4,61
	Обед													
111	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	16	118	0,05	8,18	1	0,5	506	189,5	25,18	1,14
43	Салат из св.капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	0,02	22,7	0	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
297	Гречневая каша	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
451	Биточки	50	7,85	6,51	7,89	123	0,03	0,025	1,29	1,56	17,39	70,06	13,83	0,72

593	Соус кр осн	50	0,5	2,2	3	34	0,01	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,05
277	Компот из св пл (вит С )	200	0,2	0	35,8	142	0,01	1,6	0,018	0,4	6,03	6,8	3,13	0,8
120	Хлеб пшен	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0
93	Пицца школьная	100	11,92	10,63	37	296	0,17	18,29	0,05	0,38	171,72	181,15	40,86	1,94
Итого			36,46	35,92	153,24	1089,4	0,49	52,92	52,3	6,6	825,29	731,51	276,51	10,71
Всего			61,31	68,37	246,87	1805,4	0,7	52,94	52,48	12,3	939,34	1194,81	330,52	15,32
	4 день Завтрак													
табл	Каша гречневая	180/5	8,2	4	23,4	200	0,19	0,46	0,037	3,14	110,29	151,5	98,29	3,07
табл	Сыр порц	20	5,33	3,33	5,47	72	0	0,14	8,88	0,4	180	0	10	0,18
277	Масло слив	10	0,01	4,3	0,06	77	0	0	0	0,23	1,2	2,4	0	0,02
762	Какао	200	3,3	2,5	13,7	88	0							
	Булочка домашняя	50	3,95	5,7	24,15	119	0,07	0	0,009	2	9,2	44,5	13,2	0,8
	Итого		20,79	19,83	66,78	556	0,29	1,12	8,946	5,77	409,26	338,4	172,59	14,67
	Обед													
5	Винегрет с фасолью	100	1,2	8,9	4,5	103	0,01	1,5	0	4,58	21,65	24,07	11,02	0,55
520	Суп-лапша дом	205	2,9	2,8	17,9	110	0,08	6,6	12,87	0,17	15,1	58,03	20,93	0,86
487	Картоф пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39

636	Курица отв	70	16,6	14	0,3	193	0,09	0,64	0,09	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31
120	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	31,3	124	0,02	13,2	0,01	0,11	17,25	11,01	6,22	0,22
726	Хлеб пшен	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0
726	Блины с/м	200/10	9,4	14,3	69,1	457	0,04	0	35,4	4,27	19,16	69,9	12,17	0,94
	Фрукты	150	1,35	0,3	12,15	77	0,04	60	12	0,3	17	34,5	6,5	0,15
Итого			36,79	47,08	167	1271	0,44	95,86	90,55	10,21	151,43	427	108,89	5,42
Всего			57,58	66,91	233,78	1827	1,14	96,98	99,5	15,98	560,69	765,4	281,48	10,09
	5 день Завтрак													
272	Пудинг творожный	150	10,4	16,3	32,1	323	0,53	30,68	0,65	1,2	236,25	282	38,52	1031
117	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,65	0,01	0,03	60,3	152	7	0,08
249	Хлеб пшен	40	3,16	1,6	0,4	95	0,06	0	0	0	9,2	28,8	13,2	0,8
	Вак-беяш	87,5	10	9,8	19,7	242	0,05	0,24	0,03	0,7	20,24	96,8	10,96	1,06
Итого			25,6	28,1	88,42	747	0,66	31,57	0,69	1,93	325,99	559,6	69,69	3,25
	Обед													
139	Суп карт с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,13	2,8	0,13	2,26	19,13	405	23,16	1,34
613	Маринад овощн	100	1,5	8,9	11,7	138	0,04	2,2	0	4,8	24,35	28,69	49,61	0,63
436	Жаркопо-дом	250	17,1	17,4	18,3	392	0,14	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
631	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0,01	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83

120	Хлеб пшен	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,03	0	34	32	13	0,3		
117	Шанежка налив	75	5	4,65	30,3	184	0,04	0,01	14,28	0,63	18,22	37,07	5,86	0,43		
Итого			31,64	36,93	120,95	1044	0,4	71,62	14,45	11,85	127,75	720,89	144,59	6,74		
			56,8	65,06	209,37	1791	1,06	103,19	15,14	13,78	453,74	1280,49	214,28	9,99		
	6 день Завтрак															
288	Запек из св плодов	120/30	3,1	4	44,2	202	0,04	0,94	0,3	1,05	39,2	70,95	20,87	0,87		
288	Напиток Валетек	200	0	0	18,6	73	0,3	0,36	0,12	11,7	0	0	0	0		
120	Хлеб пшен	70	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,02	17,5	18	23,5	0,95		
263	Булочка домашняя	100	7,19	11,41	54,26	220	0,08	0	0,018	4	15,16	89	9,52	0,81		
Итого			13,59	16,01	133,76	582	0,51	1,3	0,44	16,77	71,86	177,95	53,89	2,63		
	Обед															
124	Щи из св кап	280	1,8	5,8	8,4	93	0,05	11,96	0,13	1,59	32,43	209	19,03	0,71		
16	С-т из св огурц	150	1,2	6,75	4,5	82,5	0,03	5,76	0	3,46	30,73	55,87	17,53	0,8		
520	Карт пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39		
593	Соус кр осн	50	0,5	2,2	3	34	0,01	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,05		
	Сок фрук	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		

120	Хлеб пшен	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
741	Ватрушка с творогом	75	8,1	5,1	27,6	191	0,06	0,06	0	0	0	41,84	0	10,52	0,64			
	Фрукты	150	1,35	0,3	12,15	77	0,04	60	0,007	0,3	17	16,5	6,5	0,15				
	Ряженка	150	6	12	8,2	169	0,03	0,45	0,045	0,15	186	138	21	0,15				
Итого			39,29	51,03	128,6	1164	0,46	97,2	43,56	9,15	316,54	692,01	151,91	8,12				
Всего			52,88	67,04	262,36	1746	0,97	98,5	44	25,92	388,4	869,96	205,8	10,75				
	7 день Завтрак																	
189	Каша дружба	180,5	6,3	8,88	34	241	0,11	0,48	0,032	0,08	113,85	101,2	33,29	0,73				
337	Яйцо вар	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,028	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1				
	Сыр порц	20	5,33	5,33	5,47	72	0	0,14	8,88	0,4	180	0	10	0,18				
686	Чай сах/лим	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08						
120	Хлеб пшен	70	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,02	1705	18	23,5	0,95				
Итого			20,23	19,51	70,37	518	0,228	1,74	9,01	1,31	336,21	197,34	72,32	2,94				
	Обед																	
144	Суп овощной	250	2	4,3	10,8	107	0,09	9	0,09	1,46	22,39	174,5	21,79	0,76				
19	С-г из св помидор	150	1,35	6	6,6	87	0,045	10,35	00	0,705	21,2	36,28	19,68	0,95				
413	Рис со овощами	200	4,86	17,1	45,8	362	0,06	3,5	0,1	1,3	24,8	112,58	37,06	1				
631	Сосиска отв	85/4	8,4	17,6	0,7	195	0,02	0	12,12	0,46	19,19	104,05	11,17	1,35				



635	Напиток лимонный	200	0,1	0	22,5	86	0	2,33	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
120	Хлеб пшени	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0
318	Пудинг ман	180/20	7,3	11,2	64,3	385	0,06	1,92	28,73	0,24	61,22	125,31	29,14	1,13
	Фрукты	150	1,35	0,3	12,15	77	0,04	60	12	0,3	17	34,5	6,5	0,15
Итого			26,1	56,58	167,7	1320	0,32	87,1	53,04	4,48	169,34	589,16	126,44	5,43
Всего			46,33	123,6	238,07	1834	0,54	88,84	62,05	5,8	505,55	786,5	198,76	8,37
	8 день Завтрак													
334	Макар запеч с сыром	180/8	9,4	15,5	34,8	320	0,07	0,05	0,14	0,18	145,31	338,7	14,93	0,9
табл	Масло слив	10	0,01	4,3	0,06	77	0	0	0	0,23	1,2	2,4	0	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
762	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,13	115	0,04	0	0,009	2	7,59	44,5	4,76	0,4
Итого			13,21	25,5	75,69	565	0,11	0,05	0,15	2,41	154,5	385,6	19,69	1,36
	Обед													
140	Суп-лапша	250	2,8	4,4	13,2	104	0,03	0,8	0,17	1,8	12,63	239	7,74	0,46
43	С-т из св капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	0,02	22,7	0	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
297	Гречка отв	200	9,5	2,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
205	Котлета куриная	100	20,2	24,9	12,8	357	0,03	0,18	29,74	0,46	24,47	84,21	11,64	0,82
631	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0,01	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83

120	Хлеб пшен	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
82	Дучмаки с тв	75	9,8	11,8	19,6	225	0,04	0,04	37,16	1,01	66,26	112,53	12,39	0,57		
	Фрукты	150	0,7	0,7	14,7	101	0,05	15	0,045	0	24	48	13,5	3,3		
Итого			46,14	49,18	139,25	1262	0,38	41,45	106,45	7,06	255,23	764,49	238,31	11,89		
Всего			59,35	74,68	214,94	1827	0,49	41,5	106,6	9,47	409,63	1150,09	258	13,25		
	9 день завтрак															
187	Каша пшенная	180/5	6,7	7,9	21,7	224	0,34	11,56	0,17	3,17	90,6	67,68	110,6	3,04		
табл	Сыр порц	20	5,33	5,33	5,74	72	0	0,14	8,88	0,4	180	0	10	0,18		
табл	Масло слив	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0	0,23	1,2	2,4	0	0,02		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04		
120	Хлеб пшен	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого			12,98	21,61	45,78	447	0,34	57,4	9,05	3,8	272	70,08	120,6	3,28		
	Обед															
21	Салат здоровье	100	1,6	7,1	5,7	92	0,05	2,07	0	0,02	20,77	43,31	21,18	0,65		
139	Суп гороховый	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9		
	Сок фрукт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
120	Хлеб пшен	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
738	Пирожки с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172	0,06	1,03	20,13	0,79	15,18	43,18	8,18	1,95		

	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	81	0,03	10	12	0,3	16	34,5	9	2,2
Итого			51,89	56,38	161,45	1385	0,5	27,05	103,38	1,8	130,96	548,64	145,43	12,369
Всего	64,87	77,99	207,23	1832	0,84	84,45	112,43	5,6	403,16	618,72	266,03	15,65		
	10 день завтрак													
297	Запек из творог	100/20	19,41	13,98	24,78	304	0,04	0,39	0,2	1,4	197,3	167,3	28,5	0,66
270	Молоко кипяч	200	2,9	6,8	9,9	123	5,4	2,2	4,4	1,2	23,4	0	6,8	1,2
738	Пирожки печеные	100	14,1	9,4	27,8	254	0,08	0,02	30,5	0,14	19,46	127	20,1	1,21
Итого			36,41	30,18	62,48	681	5,52	2,61	35,12	2,74	240,16	294,3	55,4	3,07
	Обед													
62	Суп карт с клецками	250	2,1	3	14,4	94	0,08	6,6	0,38	1,64	12,95	72,88	20	0,77
332	Макар изд отв	200	7,3	5,6	44,5	262	0,7	6,62	27,14	1,64	215,64	385,43	70,99	8,35
32	С-т картофельный	150	2,25	7,8	15	141	0,315	9,61	22,5	6,85	23,82	100	27,54	1,17
150	Голубцы ленивые	100	8,3	6,5	7,7	122	0,02	0,97	9,75	0,09	25,45	71,18	18,88	0,85
699	Напиток	200	0,1	0	22,5	86	0	2,33	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
120	Хлеб пшен	70	0,74	0,08	4,85	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0
93	Пицца школьная	100	11,92	10,63	37	296	0,17	18,29	0,05	0,38	171,72	181,15	40,86	1,94
	Фрукты	150	1,35	0,3	12,15	77	0,04	60	12	0,3	17	34,5	6,5	0,15
Итого			34,06	33,91	158,1	1099	1,15	104,42	71,82	10,92	470,12	847,08	285,87	13,32

Всего		70,47	64,09	220,58	1780	6,66	107,03	106,92	13,66	710,28	1141,38	341,27	16,39
-------	--	-------	-------	--------	------	------	--------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

Составил: Гимранова Л.Н.