

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО

«Ирбитский аграрный техникум»

Лихачева А.П.

«09» января 2024 г.



ГАПОУ СО «ИРБИТСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

1 й день, завтрак	1.Выход, гр.	2.Белки, гр.	3.Жиры, гр.	4.Углев. гр.	5.Энер. цен.
Бутерброд с масл. слив.	50	2,37	16,13	15,0	214,65
Каша пшённая с м. слив.	200\5	6,23	4,71	31,19	192,07
Кофейный напиток	200	1,53	1,54	16,39	85,54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		14,39	23,01	88,92	620,33
1 й день, обед					
Рассольник	250	1,26	4,22	14,07	99,30
Гуляш из говядины в\с	50\75	12,27	9,39	5,56	155,83
Макаронные	180	5,54	0,45	40,83	189,53
Морковь припущенная	50	0,91	1,35	4,86	35,23
Чай с сахаром	200	-	-	10,79	43,16
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		26,52	16,31	117,15	721,47
Итого за день:		40,91	39,32	206,07	1341,80

2 й день, завтрак	1.	2.	3.	4.	5.
Бутерброд с сыром	50	7,57	5,66	14,43	138,94
Запеканка из творога	150	24,24	15,78	19,33	316,30
Чай с сахаром	200	-	-	10,79	43,16
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		36,07	22,07	70,89	626,47
2 й день, обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	4,17	7,22	71,13
Рыба припущенная	100	26,32	8,19	1,01	183,03
Пюре картофельное	180	2,39	5,23	20,98	140,55
Свёкла припущенная	50	1,05	1,32	6,17	40,76
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Компот	200	0,44	-	25,49	103,72
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		38,27	20,65	104,05	755,13
Итого за день:		74,34	42,72	174,94	1381,60

3 й день, завтрак	1.	2.	3.	4.	5.
Яйцо варёное	40+40	8,44	8,02	0,34	107,3
Каша пшённая с м. слив.	200\5	6,23	4,71	31,19	192,07
Какао с молоком	200	4,02	3,44	19,5	125,04
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		25,23	17,07	92,07	622,83
3 й день, обед					
Борщ из св. капусты	250	1,21	4,17	7,83	73,69
Котлета из говядины	100	12,65	5,33	14,65	157,17
Рис отварной	180	3,94	6,06	42,63	240,82
Морковь припущенная	50	0,91	1,35	4,86	35,23
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Сок	200	-	-	22,0	88,0
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		25,6	18,65	135,15	810,85
Итого за день:		50,83	35,72	227,22	1433,68

4 й день, завтрак	1.Выход, гр.	2.Белки, гр.	3.Жиры, гр.	4.Углев. гр.	5.Энер. цен.
Бутерброд с маслом слив.	50	2,37	16,13	15,0	214,65
Каша рисовая с м. слив.	200\5	4,79	4,05	28,41	169,25
Чай с сахаром	200	-	-	10,79	43,16
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		11,42	20,81	80,54	555,13
4 й день, обед					
Рассольник	250	1,26	4,22	14,07	99,30
Тефтели из говядины	115	12,68	8,5	12,73	178,14
Пюре картофельное	180	2,39	5,23	20,98	140,55
Капуста тушёная	180	2,82	5,01	9,89	95,93
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Кисель	200	-	-	17,48	69,92
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,40	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		26,04	24,7	118,33	799,78
Итого за день:		37,46	45,51	198,87	1354,91

5 й день, завтрак	1.	2.	3.	4.	5.
Бутерброд с м.с.и сыром	50	6,48	8,17	14,76	158,49
Каша геркулес с м.сл.	200\5	5,73	5,79	2,41	84,67
Компот	200	0,44	-	25,49	103,72
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		16,91	14,59	69,0	474,95
5 й день, обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	4,17	7,22	71,13
Печень тушёная	50	11,46	6,54	3,65	119,30
Греча	180	6,07	1,49	43,99	213,65
Свёкла припущенная	50	1,05	1,32	6,17	40,76
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Чай с сахаром	200	-	-	10,79	43,16
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого:		27,05	15,66	124,80	748,34
Итого за день:		43,96	30,25	193,80	1223,29

6 й день, завтрак	1.	2.	3.	4.	5.
Бутерброд с маслом слив.	50	2,37	16,13	15,0	214,65
Каша пшённная с м. слив.	200	6,23	4,71	31,19	192,07
Кофейный напиток	200	1,53	1,54	16,39	85,54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		14,39	23,01	88,92	620,33
6 й день, обед					
Борщ из св. капусты	250	1,21	4,17	7,83	73,69
Котлета из куры	100	11,1	5,52	14,34	151,44
Макаронные	180	7,86	2,8	57,48	286,56
Морковь припущенная	50	0,91	1,35	4,86	35,23
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Компот	200	0,44	-	25,49	103,72
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		28,41	15,58	153,18	866,58
Итого за день:		42,80	38,59	242,10	1486,91

7 й день, завтрак	1.	2.	3.	4.	5.
Бутерброд с сыром	50	7,57	5,66	14,43	138,94
Запеканка из творога	150	24,24	15,78	19,33	316,30
Чай с сахаром	200	-	-	10,79	43,16
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		36,07	22,07	70,89	626,47
7 й день, обед					
Рассольник	250	1,26	4,22	14,07	99,30
Рыба припущенная	100	26,32	8,19	1,01	183,03
Пюре картофельное	180	2,39	5,23	20,98	140,55
Свёкла припущенная	50	1,05	1,32	6,17	40,76
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Сок	200	-	-	22,0	88,0
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		37,91	20,70	107,41	767,58
Итого за день:		73,98	42,77	178,30	1394,05

8 й день, завтрак	1.Выход, гр.	2.Белки, гр.	3.Жиры, гр.	4. Углев. гр.	5. Энер цен.
Яйцо варёное	40+40	8,44	8,02	0,34	107,3
Каша пшённая с м. слив.	200\5	6,23	4,71	31,19	192,07
Какао с молоком	200	4,02	3,44	19,05	125,04
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		25,23	17,07	92,07	622,83
8 й день, обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,18	4,17	7,22	71,13
Гуляш из говядины в\с	50\75	12,27	9,39	5,56	155,83
Рис отварной	180	3,94	6,06	42,63	240,82
Морковь припущенная	50	0,91	1,35	4,86	35,23
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Чай с сахаром	200	-	-	10,79	43,16
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,4	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		25,19	22,71	114,24	762,11
Итого за день:		50,42	39,78	206,31	1384,94

9 й день, завтрак	1.	2.	3.	4.	5.
Бутерброд с маслом слив.	50	2,37	16,13	15,0	214,65
Каша рисовая с м. слив.	200	4,79	4,05	28,41	169,25
Чай с сахаром	200	-	-	10,79	43,16
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		11,42	20,81	80,54	555,13
9 й день, обед					
Борщ из св. капусты	250	1,21	4,17	7,83	73,69
Тефтели из кури	115	11,05	5,53	12,73	144,89
Пюре картофельное	180	2,39	5,23	20,98	140,55
Капуста тушёная	180	2,82	5,01	9,89	95,93
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Кисель	200	-	-	17,48	69,92
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,40	140,70
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		24,36	21,68	112,09	740,92
Итого за день:		35,78	42,49	192,63	1296,05

10 й день, завтрак	1.	2.	3.	4.	5.
Бутерброд с м. с. и сыром	50	6,48	8,17	14,76	158,49
Каша геркулес с м.слив.	200\5	5,73	5,79	2,41	84,67
Кофейный напиток	200	1,53	1,54	16,39	85,54
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Итого:		18,0	16,13	59,9	456,77
10 й день, обед					
Суп картофельный с горохом	250	1,16	4,17	2,04	50,33
Печень тушёная	50	11,46	6,54	3,65	119,30
Соус	50	0,35	0,84	2,14	17,52
Греча	180	6,07	1,49	43,99	213,65
Свёкла припущенная	50	1,05	1,32	6,17	40,76
Компот	200	0,44	-	25,49	103,72
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	14,7	70,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,64	57,72
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого:		25,19	15,39	119,62	717,75
Итого за день:		43,19	31,52	179,52	1174,52

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2008 г. Голунова, Лабзина