



Согласовано
 Директор ГБПОУ
 Благовещенский многопрофильный
 профессиональный колледж

В.Г. Шадрин

2023г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр комплексного
 обслуживания"



Котлякова

с.а. 2023

Примерное десятидневное меню питания учащихся ГБПОУ

№рец-	Наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва (г)			ЭЦ ккал	минеральные в-в				витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	РЭ,	ТЭ	В.1	С.мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
155-2010	Запеканка из творога с повидлом №	160/25	23,28	16,2	38,7	388	253	21,7	273	1,15	44	0,81	0,06	0,44
198-2010	Сыр	15	3,95	3,99	0	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	97,95	0,15	0	0
	Кофейный напиток №198, сб. 2010г.	200	2,84	2,2	19,29	104,44	146	9,18	78,3	0,13	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	11,5	8,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		34	35,19	82,26	775,27	583	50,38	493	2,41	199,6	1,67	0,18	1,07
Обед														
№6-2010	салат из св капусты с огур св	100	2,01	5,56	4,83	76,49	48,6	15,3	47,52	0,72	36,17	3,26	0,03	33,29
№140-2004	суп картофельный с мак изд	250	4,34	4,13	30,18	177,12	31,9	23,48	93,56	1,38	354,9	0,72	0,14	10,56
№443-2004	плов из говядины	250	18,28	19,31	46,11	435,03	29,5	25,28	233,1	1,43	335,4	4,83	0,07	0,69
№205-2010	компот из сухофруктов	200	0,33	0	25,39	97,83	1,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогаш	80	3,16	0,4	19,32	95,2	11,2	13,2	34,8	0,8	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржано-пшеничн.	90	5,94	1,08	30,06	156,4	31,5	42,3	142,2	2,12	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		34,06	30,49	155,89	1038,1	120	551,2	6,49	6,49	727,4	10,59	0,47	44,54
	Итого за день		68,14	65,68	238,15	1813,3	737	170	1044	8,9	927	12,26	0,65	45,61

2 день

Завтрак

№131-2010	каша молочная рисовая	200/7	4,51	7,53	32	214,81	156	13,5	109,2	0,21	71,44	0,81	0,03	0,16
	дучмаки с творогом	75	8,62	8,97	22,53	205,9	89,3	11,6	89,88	0,35	0	1,96	0,05	0,08
№201-2010	какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	131,4	161	6,74	101,1	0,5	22,12	0,01	0,03	0,52
	хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	214,2	40,7	19,7	78,3	1,6	0	1,17	0,14	0
	итого за прием		23,88	20,74	120,82	766,34	447	51,54	378,5	2,66	93,56	3,95	0,26	0,76

Обед

№25-2004	салат "Степной"	100	1,6	6,75	6,44	92,45	35,9	14,06	33,48	0,39	388,2	0,45	0,04	2,5
№132-2004	рассольник ленинградский	250/6	2,64	5,6	17,96	134,06	33,1	15,96	78,38	0,71	245,3	0,53	0,1	6,71
№68-2010	Жаркое по-домашнему	250	16,39	18,95	18,32	310,16	39,3	23,63	203,4	1,03	14,55	3,91	0,13	3,58
№204-2010	компот из апельсинов	200	0,44	0,1	18,64	73,48	18,9	6,18	10,7	0,19	4	0,2	0,02	12
	хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	214,2	43	29,7	78,3	1,6	0	1,17	0,14	0
	Хлеб ржано-пшеничн.	130	8,58	1,56	43,42	225,91	55	47	205,4	2,04	1,3	1,82	0,23	0
	итого		36,76	33,88	148,24	1050,3	225	136,5	609,7	5,96	653,3	8,08	0,66	24,79
	итого за день		60,64	54,62	269,06	1816,6	672	188,1	988,1	8,62	746,9	12,03	0,92	25,55

3 день

Завтрак

№134-2010	каша молочная "Дружба"	200/5	4,23	8,24	32,05	214,66	146	10,95	127,1	0,43	63,66	0,86	0,11	0,37
№12-2011	рыба в омлете	80/30	12,56	13,46	3,84	201,91	95,5	16,44	149,5	0,69	71,91	1,57	0,13	0,76
	Сыр	15	3,95	3,99	0	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
№194-2010	чай с сахаром	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,9	0	0	0,04	0	0	0	0
	хлебпшеничный	90	7,9	0,9	48,3	238	43	17	87	1,6	0	1,3	0,16	0
	итого за прием		28,9	26,75	97,86	759,84	456	55,39	458,5	2,87	171,3	3,79	0,4	1,24

Обед

№18-2000	свекла с сизюмом	100	2,08	2,91	16,74	98,11	46,5	24,65	48,18	0,54	2,77	0,54	0,01	0,55
№33-2010	щи из свежей капусты	250/5	1,23	5,22	8,85	80,59	27,6	20,56	46,31	0,24	30,31	0,62	0,06	12,07
№431-2004	печень по-строгановски	80/40	18,3	16,81	7,37	252,22	39,6	21,79	350,5	2,49	621,8	5,25	0,26	14,16
№104-2010	картофеное пюре	200	4,12	7,86	26,13	184,6	68,6	21,31	115,1	0,33	58,58	0,47	0,15	6,94
№631-2004	компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	17,37	67,62	12,1	4,18	5,57	0,44	0,8	0,16	0,01	0,8
	Хлеб ржано-пшеничн.	80	6,32	0,8	38,64	190,4	38,4	13,6	69,6	1,4	0	1,04	0,13	0
	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	55	27,6	158	2,45	1	1,4	0,18	0
	итого		38,8	34,91	148,49	1047,3	288	133,7	793,3	7,89	715,3	9,48	0,8	34,53
	итого за день		67,7	61,66	246,35	180,16	743	189,1	1252	10,76	886,5	13,27	1,2	35,77

4 день

Завтрак														
№133-2010	каша молочная пшеничная	200/5	4,69	8,2	31,43	220,12	144	20,33	162,2	0,52	68,45	0,95	0,17	0,42
№70-2010	котлета из говядины	100/5	14,16	14,84	12,82	232,29	25,9	26,15	149	0,71	112,2	0,89	0,09	0,05
	сыр	15	3,95	3,99	0	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,8	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0
№201-2010	какао с молоком	200	0,91	0,9	5,7	33,45	161	6,74	25,27	0,23	8,28	0,03	0,01	0,13
	хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,15	119	43	16,5	43,5	1	0	0,65	0,8	0
	итого за прием		27,71	36,68	74,18	731,3	545	80,72	476,9	2,59	289,9	2,68	0,35	0,71
Обед														
№3-2010	Салат из свежей капусты	100	0,86	4,99	9,27	86,9	31,4	15,59	29,44	0,43	37,82	3,89	0,03	41,84
№138-2004	суп картофельный с крупой	250	1,55	2,57	18,58	108,78	15,4	13,01	76,27	0,56	354,8	0,98	0,08	6,6
№52-2010	рыба припущенная	100	14,39	0	6,72	170,27	96,5	19,21	115,3	0,41	89,61	2,93	0,09	9,69
№147-2010	макаронные изделия отварные	220/7	5,73	6,01	47,38	278,93	13,2	6,43	57,65	0,65	49,4	2,19	0,09	0
№205-2010	компот из сухофруктов	200	0,33	0	25,39	97,83	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогаш	80	6,32	0,8	38,64	190,4	18,4	9,8	69,6	1,2	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржано-пшеничн.	130	8,58	1,56	43,42	225,91	45,5	44,85	205,4	2,5	1,3	1,82	0,23	0
	итого		37,76	16,75	183,18	1055,6	148	106,4	584,6	5,97	520	10,24	0,64	48,59
	итого за день		65,47	53,43	257,36	1786,9	694	187,1	1062	8,56	809,9	12,92	0,99	49,3

5 день

Завтрак														
№132-2010	каша молочная манная	180/5	3,55	5,39	25,03	167,32	156	18,56	93,12	0,35	42,66	0,86	0,05	0,31
№747-2004	сосиска в тесте	100	9,38	11,47	26,89	240,12	14,1	7,68	88,16	0,88	7,8	0,94	0,01	0
№198-2010	кофейный напиток	200	2,84	3,08	19,2	112,02	161	6,18	78,3	0,13	33	0,1	0,03	0,52
	хлеб пшеничный	90	6,11	0,9	48,3	214,2	43	17,5	78,3	1,8	0	1,17	0,14	0
	итого		21,88	2,84	119,42	733,66	374	49,92	337,9	3,16	83,46	3,07	0,23	0,83
Обед														
№10-2010	салат из моркови	100	1,05	4,47	14,48	92,52	35,7	18,43	41,24	0,35	292	2,74	0,04	1,72
№182-1995	суп гороховый на бульоне	250/	9,24	6	14	141,72	57,1	16,85	72,86	0,62	185,7	0,73	0,16	3,61
№89-2010	рагу овощное с мясом	280	24,18	30,14	25,69	466,69	84,2	41,59	290,8	1,03	328,8	4,85	0,13	12,95
№631-2004	компот из свежих фруктов	200	0,15	0,11	17,37	67,62	87,1	2,18	5,57	0,44	0,8	0,36	0,01	0
	Хлеб пшеничный обогаш	50	3,95	0,5	24,15	119	21,5	8,5	158	1	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржано-пшеничн.	100	6,6	1,2	33,4	173,78	55	34,5	158	2,45	1	1,4	0,18	0
	итого за прием		45,17	42,42	129,1	1061,2	341	122,1	726,1	5,89	808,2	10,73	0,58	19,08
	итого за день		67,05	63,26	248,52	1794,5	714	172	1064	9,05	891,7	13,8	0,81	19,91

6 день

Завтрак														
№157-2010	сырники из творога со сметаной	90/10	14,68	6,48	15,44	197,05	255	14,48	143,2	0,24	62,58	0,89	0,03	0,1
№96-2010	куры отварные	60	13,55	11,93	0,2	164,82	23,6	11,92	123,8	0,71	82,21	0,94	0,03	0,54
№106-2010	морковь тушенная с рисом	110	1,93	5,53	18,23	130,5	26,4	17,54	62,98	0,24	280,6	0,68	0,04	1,2
№194-2010	чай с сахаром	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогащ	100	3,95	1	48,3	238	43	10,6	87	1,2	0	1,3	0,16	0
	итого за прием		34,37	25	95,89	783,95	349	54,54	417	2,43	425,3	3,81	0,26	1,84
Обед														
№19-2010	салат из свеклы с яблоком	100	0,87	5,06	8,26	80,5	34,3	13,71	25,04	0,53	2,52	2,81	0,02	7,94
№132-2004	Рассольник Ленинградский	250	1,76	5,46	17,43	130,15	33,1	15,21	86,05	0,44	298,1	0,49	0,09	6,51
№423-2004	Бефстроганов	50/30	15,45	17,13	2,67	226,56	31,8	16,6	168,2	1,37	0	0	0,04	0,06
№854-1995	Капуста тушенная	200/5	2,33	6,65	23,26	171,44	183	29,26	102,7	0,91	171,4	3,81	0,13	23
№204-2010	компот из апельсинов	200	0,44	0,1	18,64	73,48	16,9	6,18	10,7	0,05	4	0,1	0,02	12
	Хлеб пшеничный обогащ	60	4,74	0,6	28,98	142,8	19,8	6,5	52,2	0,6	0	0,78	0,1	0
	хлеб ржаной	120	6,92	1,44	40,88	208,54	66	33,13	189,6	2,5	1,2	1,68	0,22	0
	итого за прием		32,51	36,45	139,32	1033,3	385	120,6	634,5	6,4	477,2	9,67	0,61	49,51
	итого за день		66,88	61,45	235,21	1817,4	733	175,1	151,5	8,83	902,5	13,48	0,87	51,35

7 день

Завтрак														
№130-2010	каша овсяная жидкая	2000/7	6	9,52	26,81	211,4	156	17,58	161,5	0,64	61,23	0,82	0,14	0,42
№70-2010	биточки	70/5	9,66	9,6	8,46	159,4	56,7	13,03	89,08	0,77	73,68	0,92	0,06	0,01
	сыр	15/	3,95	3,99	0	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
№198-2010	кофейный напиток	200	2,84	2,2	19,29	104,44	146	9,18	78,3	0,13	22	0	0,03	0,52
	хлеб пшеничный обогащен	90	7,11	0,9	43,47	214,2	40	16	78,3	1,6	0	1,17	0,14	0
	итого за прием		29,56	26,21	98,03	741,13	569	66,79	502,1	3,25	192,6	2,97	0,37	1,06
Обед														
№16-2010	салат из свежих овощей	100	0,67	6,93	3,24	77,38	27,8	8,52	27,22	0,22	295,3	0,92	0,03	11,07
№36-2010	борщ из свежей капусты	300	2,12	5,84	14,92	118,76	46,6	10,75	46,42	0,36	356,2	0,97	0,06	9,41
№385-2004	рыба "Апегитная"	120	10,67	11,27	6,72	170,27	96,5	19,21	115,3	0,41	89,61	2,93	0,09	9,69
№102-2010	картофель отварной с маслом	200/7	3,75	4,16	26,86	162,07	27,2	15,5	97,83	0,51	34,68	0,85	0,12	1,65
№194-2010	чай с сахаром	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	хлеб пшеничный обогащен	90	7,11	0,9	43,47	214,2	43	33	98	1,6	0	1,17	0,14	0
	хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	260,67	55	50,65	257	2,8	1,5	2,1	0,27	
	итого за прием		34,49	30,96	158,97	1056,9	297	137,6	641,8	5,94	777,3	8,94	0,71	31,83
	итого за день		64,05	57,17	257	1798	866	204,4	1144	9,19	969,9	11,91	1,08	32,89

8 день

Завтрак														
№153-201	омлет с зеленым горошком	140/5	11,8	14,22	3,27	218,68	120	13,89	172,5	0,56	207,1	0,97	0,06	0,52
	сыр	15	3,95	3,99	0	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	97,95	0,15	0	0
№198-2010	кофейный напиток	200	2,84	2,2	19,29	104,44	161	9,18	78,3	0,1	22	0	0,03	0,52
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	238	43	17	87	1,6	0	1,3	0,16	0,16
	итого за прием		26,57	33,79	70,98	724,94	495	51,07	435,7	2,4	362,7	2,48	0,25	1,15
Обед														
№38-2010	салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,3	30,75	44	1,08	0,08	4,27	0,05	6,25
№148-2004	суп лапша домашняя с куриц	250/15	5,81	5,64	13,1	132,17	24	6,75	49,61	0,3	202,7	0,81	0,03	0,62
№63-2010	Азу	50/30	14,41	13,38	2,19	222,65	12,1	17,24	159	1,01	0	1,12	0,04	0,81
№466-1996	рис припущенный	180	4,35	4,08	46,11	247,33	6,21	23,25	95,75	0,4	39,18	0,81	0,04	0
№206-2010	компот из свежих фруктов	200	0,45	0,11	17,69	66,18	62	24,52	56,97	0,5	32,72	0,58	0,04	11,52
	Хлеб пшеничный обогащ	60	4,74	0,6	29,98	142,8	21,5	8,5	52,2	0,89	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржано-пшеничн.	90	5,94	1,08	30,06	156,4	55	28,6	142,2	2,45	0,9	1,26	0,16	0
	итого за прием		36,78	25,07	147,76	1007,9	205	139,6	599,7	6,63	275,5	9,63	0,46	19,2
	итого за день		63,35	58,86	218,74	1732,9	700	190,7	1035	9,03	638,3	12,1	0,71	20,35

9 день

Завтрак														
№133-2010	каша молочная пшениная	180/5	6,55	7,83	30,83	214,02	155	26,7	162,5	0,65	51,49	0,85	0,16	0,47
№70-2010	шницель	90/10	14,41	16,74	13,06	242,4	61,7	19,25	158,6	0,83	99,13	1,19	0,09	0,06
	сыр	15	3,95	3,99	0	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
№194-2010	чай с сахаром	200	0,26	0,06	13,67	53,67	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	хлеб пшеничный обогащен	80	6,32	0,8	38,64	190,4	38,7	15,9	69,6	1,3	0	1,04	0,13	0
	итого за прием		31,49	29,42	96,2	752,09	426	72,85	485,7	2,93	186,3	3,14	0,38	0,64
Обед														
№31-2010	салат "Пестрый"	100	0,89	0,92	9,93	50,09	33,7	10,53	27,06	0,53	2,67	0,52	0,01	1,6
№43-2010	суп крестьянский с крупой	250/6	2,29	6,92	11,95	119,86	37,1	9,52	52,82	0,25	216,2	2,83	0,03	5,9
№43-2010	рыба тушеная с овощами	100	12,1	8,91	2,6	131,56	33	21,04	156,9	0,35	316,3	2,89	0,12	1,02
№104-2010	Картофель пюре с/м	200	4,12	6,87	26,13	184,6	78,6	19,31	117,1	0,54	58,58	0,67	0,15	6,94
№-2010	напиток из шиповника	200	0,67	0,27	28,99	115,65	32,2	1,23	4,16	0,34	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный обогащ	100	7,9	1	48,3	238	43	17	87	1,6	0	1,3	0,16	0
	Хлеб ржано-пшеничн.	100	6,6	1,2	33,4	173,78	55	30,5	158	2,45	1	1,4	0,18	0
	итого за прием		34,57	26,09	161,3	1013,6	313	109,1	603	6,06	758,2	10,37	0,66	98,66
	итого за день		66,06	60,51	257,5	1765,6	738	182	1089	8,99	944,5	13,51	1,04	99,3

10 день

Завтрак														
№156-2010	вареники ленивые	150/	20,95	15,29	24,56	338,3	234	25,48	333,4	0,51	128,2	0,77	0,09	0,67
	сыр	15	3,95	3,99	0	51,69	170	11	95	0,11	35,7	0,06	0	0,11
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	65,3	0,1	0	0
№194-2010	чай с сахаром	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный обогаш	100	7,9	1	48,3	238	43	17	87	2	0	1,3	0,16	0
	итого за прием		33,11	28,59	86,61	756,32	449	53,48	517,3	2,68	229,2	2,23	0,25	0,78
Обед														
№9-2010	салат из свежих помидор	100	0,84	5	3,19	60,55	28,8	9,17	41,96	0,3	8,1	3,61	0,03	9,41
№37-2001	суп картофельный с клецками	250/30	3,14	3,78	19,63	126,27	16,5	13,06	64,25	0,5	232,9	0,84	0,1	6,57
№464-2004	тефтели из говядины	100/40	12,39	11,46	12,57	210,95	62,5	20,44	165	0,75	4,4	2,75	0,09	3,62
№111-2010	рагу из овощей	200	2,81	9,99	21,85	191,85	62,7	27,02	102,5	0,51	595,8	0,98	0,12	15,19
ТТК	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	82,68	14	8	14	0,6	0	0,2	0,02	4
	хлебржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	34,1	158	2,45	1	1,4	0,18	0
	Хлеб пшеничный обогаш	80	6,32	0,8	38,64	190,4	18,4	13,4	69,6	1,2	0	1,04	0,13	0
	итого за прием		33,1	32,43	149,48	1036,5	238	125,2	615,3	6,31	842,1	10,82	0,67	38,79
	итого за день		66,21	61,02	236,09	1792,8	687	178,7	1133	8,99	1071	13,05	0,92	39,57

Примечание:

- 96- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания М., 1996 г.
97- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания М., 1997г.
04- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах М., 2004г.
тк- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания ООО фирма "Партнер" Уфа, 2009г.
д- Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002г.
03- Справочник рецептуры блюд для питания учащихся ОУ города Москвы, выпуск 4, 2003г.