

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ НМТ
И.В.Малеев



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**пищевой ценности приготовляемых блюд
для обучающихся**

государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

«Новопавловский многопрофильный техникум»

в возрасте от 15-18-ти лет на зимний период

средняя стоимость обеда 80 р. в день

Наименование и номер рецептуры взяты из сборника «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий» для предприятия общественного питания издательство Москва «Лада 2005» 2005 года, 658 страниц

День: понедельник

Неделя: первая

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
171	Борщ с капустой и картофелем	300	42,8	15,4	20,4	445	0,2	35,2	0,1	2,02	57,43	96,9	451,58	3,85
651	Птица жаренная	100	25,4	35,7	26,7	620,4	0,1	25,2	0,1	6,8	54,3	260,5	56,8	5,4
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,8	5,3	52,9	284	0,2	0,8	0,1	3,9	120,2	119,7	208,3	5,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,2	77	0,6	0	0	0	14,2	28,1	9,9	0,89
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,2	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	5,68
	Всего за день		104,5	68,3	269,1	1522,1	3,1	61,3	0,4	12,82	291,73	595	758	22

День: вторник

Неделя: первая

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
206	Суп картофельный с горохом	300	10	11,2	49,6	304	0,5	16,5	0,1	2,0	87,8	100,1	58,4	5,03
667	Котлета рубленая из птицы	100/5	20,5	23	21,8	454	0,3	15,8	0,2	0,2	67,2	3337,53	62,2	5,3
679	Гарнир-каша рассыпчатая гречневая	180	13,4	37,1	86,6	204	0,6	0,1	3,6	6,8	50	535	450	7,9
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,2	77	0,6	0	0	0	14,2	28,1	9,9	0,89
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,2	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	5,68
	Всего за день		69,4	76,9	388,4	1057,7	2,2	52,5	4	10,1	264,8	1090,5	612	24,8

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	13,7	13,4	84	285,7	12,4	40,8	6,7	8,5	81,9	186,6	85,7	5,4
683	Рис припущенный	200	10,8	5,3	52,9	284	0,2	0,8	0,1	3,9	120,2	119,2	208,3	5,3
637	Птица отварная	100	122	14	1,1	479	1,4	27	2,1	6,1	31,4	201,9	76	3,4
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,2	77	0,6	0	0	0	14,2	28,1	9,9	0,89
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,2	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	5,68
	Всего за день		172	38,3	172,2	1395,7	6,2	90,8	0,9	11,3	262,3	831,8	209,3	17,37

День: четверг

Неделя: первая

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	52,8	13,4	20,4	348	0,2	54,5	0,1	2,7	64,6	89,6	44,5	3,8
486	Рыба тушеная в томате с овощами	15075	30,8	14,1	15,2	485	2,1	8,7	0,5	4,7	80	540	86	4,2
692	Картофель отварной	1/180	13,5	29,1	86,4	390	3,1	27,5	0,2	3,8	57,9	84,3	38,2	2,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,2	77	0,6	0	0	0	14,2	28,1	9,9	0,89
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,2	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	5,68
	Всего за день		122,6	62,2	156,2	1395,7	6,2	90,8	0,9	11,3	262,3	831,8	209,3	17,37

День: пятница

Неделя: первая

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	время 11:00													
200	Суп картофельный с крупой	300	32,8	21,8	44,8	388	0,5	32,9	0,2	2,5	87,8	93,4	484,1	5,05
643	Птица тушенная в соусе	100/75	68	84	54	479	2,5	67	4,6	8,9	79,4	451,5	89,2	9,4
682	Рис отварной	180	10,8	5,3	52,9	284	0,2	0,8	0,1	3,9	120,2	119,2	208,3	5,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,2	77	0,6	0	0	0	14,2	28,1	9,9	0,89
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,2	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	5,68
	Всего за день		127,1	106,7	225,9	1323,7	3,0	100	5	15	347	782	822	26,32

День: понедельник

Неделя: вторая

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	время 11:00													
206	Суп картофельный с фасолью	300	15	13,1	67,6	357	0,9	17,3	0,2	2,5	84,4	120,6	57,5	5,4
619	Тефтели	100	16,5	32,1	30,3	493	2,5	21,4	0,2	1,1	87,13	289	54	3,0
692	Картофель отварной	180	5	4,2	25,2	280	0,2	0,2	0,2	0,6	29,5	243,5	42,5	0,9
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,2	77	0,6	0	0	0	14,2	28,1	9,9	0,89
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,2	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	5,68
	Всего за день		62	55	157,3	1302,7	4,4	39	0,7	4,3	260,83	771	194,6	15,9

День: вторник

Неделя: вторая

ОБЕД

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	время 11:00													
208	Суп картофельный	300	10	12,1	57,6	457	0,7	16,3	0,1	2,3	74,4	105,6	47,5	5,4
667	Котлета рубленая из птицы	100/5	7,8	26,8	22,4	285	0,3	0,1	0,1	0,1	18,5	69,5	10	0,5
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,8	5,3	52,9	284	0,2	0,8	0,1	0,8	5,3	260	5,6	5,3
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,2	77	0,6	0	0	0	14,2	28,1	9,9	0,89
	Хлеб йодированный	150	11,3	4,5	19	95,7	0,15	0,01	0,01	0,01	35,6	78,8	29,7	3,67
	Всего за день		40,1	48,7	227	1209	1,9	17,2	0,31	3,2	197	542	102	15,6

День: среда

Неделя: вторая

ОБЕД

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	время 11:00													
176	Борщ с фасолью и картофелем	300	23,8	12,4	20,5	345	0,1	26,7	0,1	2,1	38,4	105,1	132	3,2
637	Птица отварная	100	12	14	1,1	479	1,4	27	2,1	6,1	31,4	201,9	76	3,4
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	3	2,2	182	280	0,2	0,1	0,1	0,6	19,5	143,5	40,5	0,8
868	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	0,4	22,4	286	0,4	5,8	0,1	0,8	40	8	7	0,5
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,2	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	5,68
	Всего за день		64,3	34,6	81,2	1485,7	2,3	59,7	2,5	9,7	174,9	548,3	286,2	13,58

День: четверг

Неделя: вторая

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	время 11:00													
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	22,8	10,4	10,4	448	0,1	24,5	0,1	0,3	64,6	79	34,5	1,8
511	Котлета рыбная с маслом	100/5	20,8	10,1	5,2	368	0,2	6,1	0,05	2,7	80	250	31	0,4
692	Картофель отварной	180	10,5	20,3	21,4	390	0,03	7,5	0,02	3,1	57,9	84,3	18,2	0,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,2	77	0,06	0	0,02	0	14,2	28,1	9,9	0,9
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,02	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	1,6
	Всего за день		122,6	62,2	226,2	1937,71	6,2	90,8	0,9	11,37	262,3	641,8	209,3	17,4

День: пятница

Неделя: вторая

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	время 11:00													
200	Суп картофельный с крупой рисовой	300	2,8	2,8	14	288	0,5	12	0,02	2,5	67,8	23,9	84,1	3,05
642	Рагу из птицы	250/100	17	26,2	19	384	0,5	20,1	0,4	0,3	180,7	234	10,9	0,8
868	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	0,4	8,7	186	0,4	5,8	0,1	0,8	20	8	7	0,5
	Хлеб йодированный	150	25,3	5,6	19	95,7	0,02	0,1	0,1	0,1	45,6	89,8	30,7	1,6
	Всего за день		45,3	35	60	953,7	2,0	38	0,6	4,7	314,1	355,7	102	5,9
	Всего за 10 дней		345	353	580	12010	4	232	3	58	4130	6190	1010	59
	Всего за 1 день пище-в		34,5	35,3	58	1201	0,4	23,2	0,3	5,8	413	619	101	5,9