СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Белгородской области в Алексеевском районе
_____А.Г. Харченко
«27» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум»
_____Вишневецкий А.А.
«____» _____2020 г.

Перспективное десятидневное меню (осень-зима)

Для студентов ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум» на 2020-2021 учебный год.

Номер рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						1 День								
						Завтрак								
183	Каша малочная гречневая	220	13,31	7,31	47,1	304	0,05	0,14	72,0	-	200,63	12,7	648,27	4,85
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	0	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
3	Бутерброд с масло	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	-	139,2	96,0	9,45	0,49
	Итого		19,64	15,61	71,8	574,4	0,09	2,38	131,0	-	355,16	131,9	669.99	7,47
						Обед								
45	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100,0	1,512	6,022	8,792	95,7	0,051	32,9	-	-	31,96	33,86	16,64	0,573
101	Суп картофельный с рисом	300	2,388	3,39	22,258	128,61	0,119	19,2	0,18	-	34,36	68,16	28,29	10,54
280	Бефстроганов из говядины	100	17,252	23,614	6,563	302,52	0,98	36,1	0,91	-	33,86	189,4	26,85	2,64
128	Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	242,0	0,2	24,9	70,0	-	58,32	121,8	38,36	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	33,36	122,0	0,02	0,75	0,01	-	20,4	15,4	6	0,81
	Хлеб ржаной	100	51,1	0,88	27,33	201,0	0,88	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
442	Булочка «К чаю»	50	7,87	1,75	19,43	125,0	0,09	0,27	12,0	-	140,4	132,1	31,6	0,76

	Итого		85,062	48,476	142,913	1216,83	2,34	116,12	83,1	-	335,3	683,6	184,29	19,213
	Итого за день					1791,23								
						2 День								
						Завтрак								
223	Запеканка творожная с повидлом яблочным	200	22,05	15,175	70,225	360,0	0,085	2,625	92,75	-	195,35	270,6	31,0	1,425
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,67	15,946	100,6	0,09	0,65	0,01	-	60,4	45	7	0,09
	Итого		25,216	17,845	86,171	515,2	0,175	3,275	92,76	-	255,75	315,6	38,0	1,515
						Обед								
67	Винегрет	100	1,8	5,2	8,6	90,0	19,08	12,95	0,9	-	28,05	44,58	19,15	0,77
81	Борщ из свежей капусты с картофелем	350	9,45	9,68	34,3	127,75	0,256	70,09	2,31	-	106,3	114,8	48,53	1,82
268	Котлета из говядины с соусом	100/60	14,98	13,22	16,48	294,0	0,06	0,02	2,8	-	26,8	180,4	33,76	2,8
202	Макарон. изделия отварные	200	5,4	4,8	38,4	208,0	0,2	0,07	-	-	28,08	16,55	5,4	1,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	0,02	0,75	0,01	-	20,4	15,4	6	0,81
	Хлеб ржаной	100	51,1	0,88	27,33	201,0	0,88	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
442	Булочка «К чаю»	50	7,87	1,75	19,43	125,0	0,09	0,27	12,0	-	140,4	132,1	31,6	0,76
	Итого		91,2	35,53	175,94	1169,75	1,596	171,0	17,35		455,88	610,6	175,95	12,78
	Итого за день					1684,95								
						3 День								
						Завтрак								
183	Каша гречневая молочная с маслом	210	9,09	12,99	35,18	295,0	0,29	1,64	65,2	-	183,58	245,7	99,23	2,87

	Бутерброд с масло	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	-	139,2	96,0	9,45	0,49
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	50	25,55	0,44	13,66	100,5	0,44	-	-	-	8,0	61,45	18,27	1,24
	Итого		40,51	21,75	78,67	612,5	0,77	1,78	124,2	-	341,88	405,9	128,35	4,88
						Обед								
62	Салат из капусты - витаминный	100	1,8	5,2	8,6	90,0	19,08	12,95	0,9	-	28,05	44,58	19,15	0,77
96	Рассольник	350	10,5	11,9	46,4	324,33	0,303	42,67	1,94	-	114,6	168,2	67,2	1,91
268	Рагу овощное с курицей	300	20,571	19,32	2,42	360,0	23,65	4,59	0,27	-	132,3	94,41	11,58	1,44
359	Кисель из фруктового сока	200	0,43	-	38,62	157,6	0,006	4,44	20,66	-	120,6	116,2	4,86	0,252
	Хлеб	100	51,1	0,88	27,33	201,1	0,88	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
410	Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	12,49	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		93,62	42,78	135,86	1335,03	43,99	61,51	3,14		411,6	546,3	156,1	6,81
	Итого за день					1947,53								
						4 День								
						Завтрак								
204	Макароны с сыром	200/30	15,56	18,308	39,22	384,56	0,092	0,25	132,48	-	339,48	232,4	23,36	1,42
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Булка с маслом	50/10	4,72	14,98	29,78	272,0	0,068	-	80,0	-	16,8	45,0	8,4	0,7
	Итого		20,35	33,308	84,0	716,56	0,16	0,28	212,48	-	367,38	280,2	33,16	2,4
						Обед								
52	Салат из свеклы с раст. маслом	100	5,6	10,75	6,83	147,0	0,05	7,22	0,07	-	39,02	39,38	16,67	1,03
102	Суп гороховый с курицей	325	14,28	10,98	32,257	273,25	0,35	22,9	1,96	-	65,78	183,5	59,9	3,2
229	Рыба тушеная с овощами	100/15	20	12,125	0,25	207,5	0,25	15,12	0,087	3,7	37,25	205,5	43,75	1,25

	Каша пшенная	200	3,9	8,2	26,3	197,0	0,35	31,13	0,11	-	48,54	116,1	39,61	1,4
421	Булочка сдобная	50	17,422	16,69	31,796	345,0	0,157	0,38	0,346	-	14,68	44,8	9,47	0,88
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	0,02	0,75	0,01	-	20,4	15,4	6	0,81
	Хлеб ржаной	100	51,1	0,88	27,33	181,0	0,88	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
	Итого		112,9	59,625	156,163	1474,75	2,057	77,5	2,583	3,7	241,7	727,5	212	11,06
	Итого за день					2191,31								
						5 День								
						Завтрак								
212	Омлет натуральный с колбасой	150/60	14,74	28,42	2,54	324,0	0,14	0,2	269,2	-	89,2	229,2	18,74	2,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	50	25,55	0,44	13,66	100,5	0,44	-	-	-	8,0	61,45	18,27	1,24
	Итого		40,36	28,88	31,2	484,5	0,58	0,23	269,2	-	108,3	293,4	38,41	4,12
						Обед								
67	Винегрет	100	1,8	5,2	8,6	90,0	19,08	12,95	0,9	-	28,05	44,58	19,15	0,77
112	Суп рыбный с пшеном	335	18,43	5,167	29,183	229,61	0,302	32,42	1,59	-	61,79	328	96,35	2,27
255	Печень в соусе	100/75	20,37	11,625	7,125	216,25	0,237	3,05	0,075	-	12,25	14,48	4,76	0,287
171	Гречка отварная рассыпчатая	200	10,4	9,4	50,8	235	0,16	-	0,06	-	17,39	250,3	166,8	5,58
410	Ватрушка с повидлом	75	4,7	2,5	49,6	237	0,1	0,05	0,1	-	14,68	44,8	9,47	0,88
376	Кофейный напиток	200/15	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	2,24
	Хлеб ржаной	100	51,1	0,88	27,33	181,0	0,88	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
	Итого		107	34,772	195,138	1246,86	20,769	48,57	2,725		155,4	813,3	337,4	101,6

	Итого за день					1731,36								
						6 День								
						Завтрак								
297	Запеканка творожно-рисовая со сметаной	200/20	21,074	20,671	42,363	431,81	0,108	0,694	0,261	-	140,1	293,4	40,5	1,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Булка	30	2,31	0,9	15,99	70,5	0,048	-	-	-	6,6	25,5	9,9	0,59
	Итого		23,454	21,591	73,353	562,31	0,156	0,724	0,261	-	157,8	321,7	51,8	2,81
						Обед								
45	Салат из свежей капусты с морковью и раст. маслом	100	3,1	9,2	4,3	112,0	0,05	40,62	0,25	-	71,49	28,51	14,11	0,86
104	Суп картофельный с пшеном	300	2,18	5,34	15,6	120,0	0,29	24,2	1,069	-	36,74	80,81	32,09	1,52
262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,0	3,98	1,39	25,6	-	27,53	181,3	23,32	3,96
202	Макаронные изд. отварные	200	5,4	4,8	38,4	208,0	0,2	0,07	-	-	28,08	16,55	5,4	1,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	0,02	0,75	0,01	-	20,4	15,4	6	0,81
	Хлеб ржаной	100	51,1	0,88	27,33	181,0	0,88	-	-	-	16,0	122,9	36,55	2,49
410	Ватрушка с творогом	75	4,46	2,98	44,13	222,0	0,04	0,08	18,0	-	15,6	42,8	17,4	1,08
	Итого		79,92	28,54	176,76	1119,0	5,46	67,11	44,93	-	215,84	704,1	134,87	12,16
	Итого за день					1681,31								
						7 День								
						Завтрак								

63	Каша малочная гречневая	220	13,31	7,31	47,1	304,0	0,05	0,14	72,0	-	200,63	12,7	648,27	4,85
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Булка с маслом	50/10	4,72	14,98	29,78	272,0	0,068	-	80,0	-	16,8	45,0	8,4	0,7
	Итого		18,1	22,31	91,88	636,0	0,208	0,17	152,0	-	228,53	60,5	658,07	5,83
						Обед								
47	Салат из зеленого горошка с луком	130	2,982	9,912	10,02	131,39	0,39	47,7	0,11	-	81,52	55,27	29,6	0,021
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	350	9,45	9,68	34,3	273,0	0,256	70,09	2,31	-	106,3	114,8	48,53	1,82
265	Плов из говядины	250	26,76	27,76	52,44	549,95	0,17	9,35	0,2	-	63,49	43,54	6,55	4,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	0,02	0,75	0,01	-	20,4	15,4	6	0,81
	Хлеб ржаной	100	51,1	0,88	27,33	181,0	0,88	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
442	Булочка «К чаю»	50	7,87	1,75	19,43	125,0	0,09	0,27	12,0	-	140,4	132,1	31,6	0,76
	Итого		101,89	54,632	172,86	1414,5	2,3	84,53	2,56		264,7	368,8	119,9	9,391
	Итого за день					2052,5								
						8 День								
						Завтрак								
171	Каша пшенная рассыпчатая	160	6,84	9,19	39,23	267,0	0,18	-	40,0	-	28,45	140,0	50,19	1,65
282	Оладьи из печени	100	17,74	20,58	6,95	298,18	0,26	7,88	168,3	-	12,01	150,5	10,53	12,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб	50	25,55	0,44	13,66	100,5	0,44	-	-	-	8,0	61,45	18,27	1,24
	Итого		50,2	30,23	74,84	725,68	0,88	7,91	208,3	-	59,56	357,7	80,39	15,57

						Обед								
82	Суп из гречки	350	9,45	9,68	34,3	127,75	0,256	70,09	2,31	-	106,3	114,8	48,53	1,82
219	Сырники из творога со сметаной	170/30	48,17	23,33	32,87	537,86	0,2	0,7	0,48	-	26,88	59,24	5,79	4,5
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,056	1,58	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
	Хлеб	100	51,1	0,88	27,33	181,0	0,88	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
	Итого		118,22	47,47	112,86	1167,76	1,265	45,62	2,29	-	166,2	248,2	118,3	9,219
	Итого за день					1893,44								
						9 День								
						Завтрак								
222	Суп молочный вермишелевый	200	23,41	17,44	38,77	405,14	0,008	0,09	8,64	-	19,749	15,29	43,54	1,458
379	Чай	200/15	0,2	-	22,5	58,0	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	2,24
	Булка с маслом	50/10	4,72	14,98	29,78	272,0	0,068	-	80,0	-	16,8	45,0	8,4	0,7
	Итого		28,33	32,42	91,05	735,28	0,086	0,19	88,64	-	41,80	68,49	56,34	4,398
						Обед								
52	Салат из свеклы с раст. маслом с сол. огурцом	100	5,6	10,75	6,83	147,0	0,05	7,22	0,07	-	39,02	39,38	16,67	1,03
172	Борщ из свежей капусты с картофелем	350	9,45	9,68	34,3	127,75	0,256	70,09	2,31	-	106,3	114,8	48,53	1,82
279	Тефтели с соусом	100	9,67	15,88	10,47	225,0	0,117	3,41	0,329	-	12,6	22,35	7,65	0,352
128	Каша пшенная рассыпчатая	200	3,9	8,2	26,3	197,0	0,35	31,13	0,11	-	48,54	116,1	39,61	1,4
359	Кисель из фруктового сока	200	0,31	-	39,4	160,0	0,006	1,2	0	-	14,96	11,96	3,8	0,25

	Хлеб ржаной	100	51,1	0,88	27,33	181,0	1,265	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	44,13	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		83,608	44,315	186,58	1374,43	1,973	58,34	35,757	-	196,65	378,6	151,39	7,91
	Итого за день					2109,71								
						10 День								
						Завтрак								
210	Омлет натуральный с колбасой	150/60	14,74	28,42	2,54	324,0	0,14	0,2	269,2	-	89,2	229,2	18,74	2,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Булка с маслом	50/10	4,72	14,98	29,78	272,0	0,068	-	80,0	-	16,8	45,0	8,4	0,7
	Хлеб	50	25,55	0,44	13,66	100,5	0,44	-	-	-	8,0	61,45	18,27	1,24
	Итого		40,36	28,88	31,2	484,5	0,58	0,23	269,2		108,3	293,4	38,41	4,12
						Обед								
47	Салат из с квашенной капусты с морковью	130	2,982	9,912	10,02	131,39	0,39	47,7	0,11	-	81,52	55,27	29,6	0,021
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	350	10,26	12,01	42,46	352,33	0,26	17,12	13,34	-	32,45	133,9	35,32	1,67
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	20,187	22,059	34,319	409,65	0,282	44,0	0,44	-	39,69	224	68,17	4,24
382	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26,0	125,11	0,19	0,02	1,33	-	133,33	111,1	25,56	2,0
422	Булочка сдобная	50	17,422	16,694	31,796	345,80	0,157	0,338	0,34		94,6	257,2	22,7	0,88
	Хлеб ржаной	100	51,1	0,88	27,33	181,0	1,265	-	-	-	16	122,9	36,55	2,49
	Итого		99,03	57,958	170,789	1497,78	2,532	109,76	14,05	-	388,1	909,4	206,6	8,641
	Итого за день					1982,28								

						Суббота (обед)								
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	3,1	9,2	4,3	112,0	0,05	40,62	0,25	-	71,49	28,51	14,11	0,86
104	Суп картофельный с пшеном	300	2,18	5,34	15,6	120,0	0,29	24,2	1,069	-	36,74	80,81	32,09	1,52
202	Макаронные изд. отварные	200	5,4	4,8	38,4	208,0	0,2	0,07	-	-	28,08	16,55	5,4	1,44
243	Сосиска отварная	100	11,22	24,378	2,04	271,32	-	-	-	-	17,85	81,09	102	0,9
	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	261,6	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	22,5	58,0	0,01	-	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб	50	25,55	0,44	13,66	100,5	0,44	-	-	-	8,0	61,45	18,27	1,24
	Итого:		52,15	51,23	141,14	1131,42	0,99	64,89	66,2	-	167,41	276,6	158	6,83

Исполнители медсестра Ялышева Н.В.

заведующая столовой Зинченко Т.Г.