

Утверждаю:  
 Директор БПОУ «Усть-Заостровский СТ»  
 О.В.Васильева

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для детей проживающих в общежитии и сотрудников 2022-2023 г.**

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич	№ рец.
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная на цельном молоке с маслом сливочным	200/10	9,8	9,53	49,78	326	323
Чай с сахаром	200/15	1,2	0,4	18	79,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		18,6	10,83	117,48	631,6	
<b>Обед:</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250/15	1,57	3,84	12,45	93,88	74
Гуляш из говядины	50/75	9,1	13,7	2,01	185,2	207
Каша перловая	200	6,3	6,5	49,4	269,5	323
Кисель с витамином С	200	0,02		32,1	125,8	349
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		24,59	24,94	145,66	900,38	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Жаркое по-домашнему	300	46,4	39,1	52,7	734,8	820
Чай с сахаром	200/15	-	-	15	56	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	149
Итого:		54	40	117,4	1016,8	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		97,19	75,77	380,54	2548,78	
Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич ч. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Макароны отварные с сыром	200/25/5	13	14,9	51	379,6	538
Кофейный напиток	200	2,2	1,6	26,3	134,2	485
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		22,8	17,4	127	739,8	

<b>Обед:</b>						
Суп с бобовыми	250	4,66	3,91	19,31	140,3	1036
Печень по-строгановски	50/50	8,04	8,79	3	135,05	672
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,08	172,38	318
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,3	-	37,7	143,5	426
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		24,9	16,6	144,79	817,23	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Тефтели с соусом	60/50	6,24	8,76	4,84	124,2	1077
Капуста тушенная	250	5,5	12,1	24,8	224,8	228
Чай с сахаром	200/15	-	-	15	56	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		19,34	21,76	94,34	631	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		67,04	55,76	366,13	2188,03	

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Омлет натуральный на цельном молоке с маслом сливочным	105/5	11,3	18,5	2,2	219,4	640
Какао на цельном молоке	200	2,2	1,6	26,3	134,2	1203
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		21,1	21	78,2	579,6	
<b>Обед:</b>						
Рассольни Питербургский	250/10	3,3	9,2	25,3	191,4	747
Плов из говядины	250	25,71	32,96	50,71	509,15	638
Напиток из шиповника с витамином С	200	1	0	6,8	35,2	604
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		37,61	43,06	132,51	961,75	
<b>Полдник:</b>						

<b>Ужин:</b>						
Рагу из овощей	250	40,4	47,7	50,1	779	735
Биточки из говядины с соусом	50/50	20,5	18,6	10	286,8	466
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		68,7	67,2	125,9	1353,4	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		127,41	131,26	336,61	2894,75	

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша рисовая на цельном молоке с маслом сливочным	200/10	8,4	13,9	39,5	306	323
Чай с сахаром	200/15	-	-	15	56	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		16	14,8	104,2	588	
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с макаронами	250	3,4	2,2	29	143,2	1005
Птица жареная	75	91,51	13,16	0,48	196,66	710
Бобовые отварные с маслом сливочным	200/10	2,08	6,42	1,76	75,36	56,57
Напиток Лимонный	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	149
Итого:		105,09	22,68	100,22	719,47	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Рыба запеченная	75/50	27,9	13,3	5,2	250,5	641
Картофель отварной	200	5,4	6,1	52,6	274,4	311
Чай с сахаром	200/15	-	-	15	56	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	149
Итого:		40,9	20,3	122,5	806,9	
<b>2 Ужин:</b>						

Итого за день:		161,99	57,78	326,92	2114,37	

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша ячневая на цельном молоке с маслом сливочным	200/10	8,4	13,9	39,5	306	323
Кофеинный напиток	200	12	9,6	142,4	674	485
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		28	24,4	231,6	1206	
<b>Обед:</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	3,2	10,2	15,4	163	1164
Говядина тушенная с морковью и томатом	100	33	28,1	7	412,7	816
Гречневый гарнир	200	9	6	48	271,4	323
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,5	-	33,3	128	428
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		53,3	45,2	153,4	1201,1	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Котлета рыбная	75/50	26,7	14,8	2,8	249,5	450
Рис отварной	200	5,6	15,4	46,3	334,6	761
Чай с сахаром	200/15	-	-	15	56	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		39,9	31,1	113,8	866,1	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		121,2	100,7	498,8	3273,2	

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>6 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Запеканка творожная со сметаной	150/25	26,7	42,6	18,8	571	238
Какао на цельном молоке	200	2,2	1,6	26,3	134,2	1203
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
<b>Итого:</b>		36,5	45,1	94,8	931,2	
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с крупой	250	3,2	8,4	29,2	199,3	1004
Котлета из говядины	50/50	21,2	19,4	10	297,4	466
Макароны отварные	200	7	8,1	47	294	946
Напиток Апельсиновый	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
<b>Итого:</b>		52,6	51,3	167,3	1306,7	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Печень жареная	50/50	27,9	13,3	5,2	250,5	641
Картофельное пюре	255	4,3	3	35,8	138,38	318
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
<b>Итого:</b>		40	17,2	106,8	676,48	
<b>2 Ужин:</b>						
<b>Итого за день:</b>		129,1	113,6	368,9	2914,38	

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Суп молочный с макаронами	250/5	5,6	5,9	22,4	159,5	1015

Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		48,3	74,1	88,3	1061,6	
<b>Обед:</b>						
Солянка домашняя	250/10	10,7	26,1	6,8	224,8	886
Рагу из цыпленка-бройлера	325	40,4	47,6	50,1	780,9	736
Кисель с витамином «С»	200	0,02	-	32,1	125,8	349
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		58,72	74,6	138,7	1357,5	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Рыба под маринадом	75/50	24,2	15,8	20,6	310,6	146
Картофель отварной	200	5,4	6,1	52,6	274,4	311
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		37,4	22,8	139	872,6	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		144,42	171,5	366	3291,7	

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшененная на цельном молоке с маслом сливочным	200/10	9,2	12,7	46,1	321,2	323
Кофеинный напиток	200	12	9,6	142,4	674	485
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		28,8	23,2	238,2	1221,2	
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с консервами из бобовых	250	3,2	8,4	29,2	199,2	1003
Бестрогонов	50/50	8,04	8,79	3	135,05	21
Каша перловая	200	6,3	6,5	49,4	269,5	323
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,3	-	37,7	143,5	426
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		25,44	24,59	169	973,25	

<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Голубцы с мясом и рисом	216/50	12,11	7,85	10,25	155,34	187
Рис отварной	200	5,6	15,4	46,3	334,6	761
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
<b>Итого:</b>		25,51	24,15	122,35	777,54	
<b>2 Ужин:</b>						
<b>Итого за день:</b>		79,75	71,94	529,55	2971,99	

Итого за день:		67,8	66,53	256,79	1960,89	

Наименование блюд	Выход блюда (грамм)	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность (к/кал)	№ рец.
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Омлет, смешанный с колбасными изделиями с маслом сливочным	130/5	45,7	61,4	4,5	750,4	646
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром.
Итого:		69,6	94,6	86,8	1458,5	
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,57	3,84	12,45	93,88	1006
Рыба под маринадом	75/50	24,2	15,8	20,6	310,6	146
Гречневый гарнир	200	9	6	48	271,4	323
Напиток Апельсиновый	200	0,5	-	19,28	78,25	601
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		26,77	35,64	213,76	1259,08	
<b>Полдник:</b>						
<b>Ужин:</b>						
Запеканка картофельная с мясом	243/50	26,7	14,8	2,8	249,5	241
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	16,1	61,6	1143
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	пром
Итого:		34,5	15,7	68,6	537,1	
<b>2 Ужин:</b>						
Итого за день:		130,87	145,94	369,16	3254,68	
Итого за 10 дней :		1126,8	990,78	3799,4	27412,77	

Примечание: Подготовка сырья к производству производится в соответствии с кулинарных изделий (для ресторанов кафе, клубов, баров и столовых) 2007г.

"Сборника рецептур блюд и с соблюдением Санитарных

правил 2.3.6 1079-01, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "ПРОФИС"Санкт-Петербург2003 г. Составитель Л. Е. Голунова.

Заведующий столовой

Сатьянова С.Н.