

**Цикличное 10 – дневное меню горячего питания (обед) для предоставления питания обучающимся образовательного учреждения
ГАПОУ КТиХО**

№ п/п	№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Цена продаж	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Неделя первая, день первый, обед																
1	16	Салат из свежих огурцов	100	20,00	0,7	10,1	2,3	103	0,03	9	0,01	4,5	21	38	13	0,7
2	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	42,00	8,9	5,2	17,4	153	0,14	11	0,23	0,3	29	126	36	2,0
3	332	Макаронные изделия отварные	155	25,00	5,6	4,8	31,9	194	0,06	0	0	0,8	4	36	7	0,8
4	582	Соус белый,основной	50	3,00	0,6	2,5	3,2	42	0,01	1	0,11	0,6	4	8	3	0,1
5	495	Котлета натуральная из филе птицы	80	57,00	14,2	2,9	0,4	85	0,04	9	0,11	0,3	26	103	16	1
6	685	Чай с сахаром	200	12,00	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
7	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95
8	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого:				171,00	853,25											
Неделя первая, день второй, обед																
1	22	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	25,00	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,16	5,1	20	22	15	0,9
2	109	Борщ	250	39,00	2,7	4,1	8,9	83	0,01	11	0,20	0,2	45	43	21	1
3	520/3	Пюре картофельное	150	30,00	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
4	461	Тефтели	80	42,00	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2	0	3,0	9	82	12	1
5	587	Соус томатный	50	3,00	0,6	2,5	3,2	42	0,01	1	0,11	0,6	4	8	3	0,1
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	20,00	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
7	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95
8	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого:				171,00	744,25											
Неделя первая, день третий, обед																
1	19	Салат из свежих помидоров	100	25,00	1,2	10,1	2,9	108	0,02	27	0,30	5,3	91	24	16	1,1
2	124	Щи из свежей капусты	250	39,00	2,8	4,1	7,6	80	0,06	22	0,20	0,2	35	47	21	0,8
3	512/3	Рис припущенный с овощами	150	28,00	5,7	8,7	34,8	241	0,05	27	0,43	1,1	22	88	33	0,8
4	ТК	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	50/50	42,00	12,5	16,9	3,3	215	0,05	1	0,07	1,4	41	126	14	1,9
5	пром	Сок в ассортименте	200	25,00	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
6	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95
7	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого:				171,00	963,25											

Неделя первая, день четвертый, обед																
1	23	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	100	25,00	2,2	10,2	5,0	117	0,04	43	0,09	4,8	21	24	14	1,2
2	132	Рассольник ленинградский	250	39,00	2,7	4,3	16,8									
3	534/3	Капуста тушеная	150	30,00	3,8	4,3	9,8	109	0,04	27	0,11	0,3	90	59	29	1,2
4	498	Котлета рубленая из птицы	80	40,00	9,3	7,1	8,5	135	0,05	27	0,43	0,43	22	88	33	0,8
5	пром	Сок в ассортименте	200	25,00	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
6	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95
7	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого:			171,00				680,25									
Неделя первая, день пятый,обед																
1	24	Салат «полынский»	100	25,00	1,1	10,1	3,7	110	0,04	46	0,10	4,8	30	25	14	0,8
2	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	39,00	3,9	2,8	20,0	121	0,11	8	0,20	0,3	23	64	25	1,0
3	181	Картофельное пюре с морковью	150	30,00	2,5	7,3	15,9	140	0,11	4	0,56	0,3	33	71	28	1,0
4	391	Шницель рыбный с овощами	80	48,00	8,9	6,7	4,5	114	0,05	2	0,05	2,7	26	110	12	0,9
5	582	Соус белый,основной	50	3,00	0,6	2,5	3,2	42	0,01	1	0,11	0,6	4	8	3	0,1
6	686	Чай с лимоном	200	14,00												
7	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95
8	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого:			171,00				743,25									
Неделя вторая,день первый,обед																
1	14	Салат зеленый с огурцами	100	25,00	1,1	10,1	2,0	104	0,03	11	0,14	4,8	46	35	25	0,7
2	153	Суп с крупой и фрикадельками	250	42,00	8,3	5,1	11,7	126	0,04	1	0,20	0,4	25	116	19	1,3
3	333	Макароны с сыром	150	30,00	7,1	15,9	27,1	281	0,05	0	0,1	0,8	93	83	9	0,8
4	ТК 435	Гуляш из мяса индейки	50/50	50,00	16,0	11,8	3,3	184	0,05	2	0,03	0,9	18	155	19	1,4
5	685	Чай с сахаром	200	12,00	0,2	0,1	15,0	60	0	0	0	0	5	8	4	1
6	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95
7	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого:			171,00				971,25									
Неделя вторая,день второй,обед																
1	43	Салат из белокочанной капусты	100	20,00	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	27	15	0,7
2	135	Суп из овощей	250	39,00	3,0	4,2	10,2	91	0,08	11	0,22	0,2	30	53	22	0,8
3	492	Плов из птицы	200	65,00	17,9	13,7	27,7	306	0,08	11	0,22	4,4	37	188	37	12
4	704	Напиток из кураги	200	20,00	1,0	0	28,2	119	0,02	1	0,09	0,9	29	28	18	1
5	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95
6	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95
7	пром	Десерт фруктовый (апельсин)	100	15,00	0,72	0,16	6,48	0,02	48,00	0,03	0,72	27,20				
Итого:			171,00				812,27									
Неделя вторая,день третий,обед																
1	16	Салат из свежих огурцов	100	20,00	0,7	10,1	2,3	103	0,03	9	0,01	4,5	21	38	13	0,7

2	109	Борщ	250	42,00	2,7	4,1	8,9	83	0,01	11	0,20	0,2	45	43	21	1	
3	TK460	Рис отварной с овощами	150	30,00	4,8	4,5	30,8	183	0,04	1	0,42	2,7	10	70	26	0,8	
4	TK431	Голубцы ленивые	80	42,00	10,1	11,1	6,2	168	0,04	15	0	2,6	38	95	22	2	
5	пром	Сок в ассортименте	200	25,00	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	
6	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95	
7	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого:			171,00					856,25									
Неделя вторая, день четвертый, обед																	
1	TK46	Салат из белокачанной капусты с яйцом и майонезным соусом	100	25,00	4,4	9,9	2,7	117	0,04	19	0,26	4,7	50	70	17	4,7	
2	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	39,00	3,9	2,8	20,0	121	0,11	8	0,20	0,3	23	64	25	1,0	
3	436	Жаркое по-домашнему	200	75,00	16,9	16,1	13,4	266	0,10	5	0,01	2,2	21	190	36	3	
4	705	Напиток из плодов шиповника	200	20,00	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	
5	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95	
6	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого:			171,00					823,25									
Неделя вторая, день пятый, обед																	
1	39	Салат витаминный	100	25,00	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	2,4	36	27	17	1,1	
2	115	Борщ с фасолью	250	42,00	3,1	4,2	15,1	111	0,07	10	0,21	0,2	36	63	28	1,3	
3	217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	36,00	3,2	9,2	19,1	172	0,11	18	0,15	3,7	19	70	28	1	
4	501	Котлета рубленая	80	42,00	16,2	20,6	0,3	252	0,06	0	0,10	3,2	28	183	18	2,8	
5	686	Чай с лимоном	200	14,00	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	10	5	1	
6	пром	Хлеб пшеничный	50	6,00	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0	0	3,80	10,00	32,50	7,00	1,95	
7	пром	Хлеб ржаной	50	6,00	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0	0	3,40	23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого:			171,00					903,25									