

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«САКСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

2-х разовое питание
на осеннее-зимний период
(с 01 ноября)

г.Саки 2022 г.

№ рецепт уры	день первый Наименование блюд	Выход бл	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ,ккал
ЗАВТРАК						
133	Кукуруза отварная	75	1,88	0,9	7,88	51,75
209	Яйцо отварное	1шт	5,8	4,6	0,3	63
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,57	9,25	38,61	271,25
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
378	Чай с молоком	180	1,37	1,21	14,31	73
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	ИТОГО за завтрак	520	27,7	20,66	105,25	730,85
ОБЕД						
70	Овощи натур. солен.(помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,6	18,8	144,25
288	Птица(курица) отварная с маслом	110	23,48	25,82	0,48	328
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО за обед	1255	46,85	44,54	136,18	1162,7
	Всего за день	1775	74,55	65,2	241,43	1893,6

день
второй

№реце	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.ц ккалл
	ЗАВТРАК					
120	Суп молоч с вермишелью	250	5,47	4,75	17,96	150
14	Масло сливочное порц	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,34	91
	Повидло плодово ягодное	20	0,08	0	13	50
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	ИТОГО за завтрак	565	18,55	19,1	89,58	628,85
	ОБЕД					
75	Икра свекольная	150	3,55	0,15	34,3	277,95
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25
259	Жаркое по домашнему	225	20,82	23,26	21,32	379
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,108	22,58	107,28
п/п	Кондитерское изделие	30	1,8	7,2	16,2	112
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1035	36,51	38,028	159,63	1267,28
	Всего за день	1600	55,06	57,128	249,21	1896,13

день
третий

№реце	Наименование блюд	Выход гр	Белки	Жиры	Углево	Э.ц.кк ал
	ЗАВТРАК					
222	Пудинг из творога со с/молоком	170	22	17,21	56,36	468
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
382	Какао с молоком	180	3,67	3,15	15,84	106,7
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	Итого за завтрак	465	35,83	32,31	116,5	912,6
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,9	187,7
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	255	1,92	5,92	11,1	114,1
255	Печень по - строгановски	150	19,89	16,85	5,28	277,5
303	Каша вязкая рисовая	200	3,42	5,56	35,43	205,4
349	Компотиз смеси с/фруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,5
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1330	41,88	50,62	153,5	1288
	Всего за день	1795	77,71	82,93	270	2201

день
четверт
ый

№ рецеп	Наименование блюд	Выход в	Белки	Жиры	Углеводн	Э.ц.ккал
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная с пшеничной крупой с маслом	210	8,64	11,06	54,3	352
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,34	91
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	ИТОГО за завтрак	505	21,64	25,41	112,92	780,85
	Обед					
75	Икра из моркови	100	2,01	0,1	20,5	91,2
106	Суп картофельный с рыбой	250/50	2,19	2,78	15,39	106
256	Мясо тушеное	125	19	21,72	3,2	281,25
203	Макароны отварные с маслом	157	6,7	7,1	37,6	195,7
388	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,38
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	Фрукты (апельсин)	170	0,68	0,68	16,7	80
	ИТОГО за обед	832	39,47	34,57	158,3	1082,33
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1337	61,11	59,98	271,22	1863,18

день
пятый

№ реце	Наименование блюд	Выход в г	Белки	Жиры	Углеводы	Э.цен.ккал
	ЗАВТРАК					
пр	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
210	Омлет натуральный	111	10,78	19,2	2	224
378	Чай с молоком	180	1,37	1,21	14,31	73
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	Итого за завтрак	506	23,91	38,66	67,99	725,65
	Обед					
52	Салат из свеклы	150	2,12	9,01	12,39	139,2
102	Суп картоф. с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3
229	Рыба, тушенная с овощами	120/50	16,57	8,41	6,46	178,5
147	Картофель запеченый	150	3,45	13,66	23,47	246
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
п/п	Кондитерское изделие	25	1,8	7,2	16,2	112
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Итого за обед	1170	44	51,13	169,57	1344,25
	Всего за день	1676	67,91	89,79	237,56	2069,9

День
шестой

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен.
	ЗАВТРАК					
402	Оладьи с изюмом и с/молоком	170	12,08	12,17	78,22	471
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	13,5	54
14	Масло сливочное порц	10	0,08	7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	Итого за завтрак	455	19,98	21,19	136	826,85
	Обед					
40	Салат картофельный с морковью и зелен. горошком	150	4,1	10,6	14,33	169
96	Рассольник по - ленинградски со сметаной	255	3,27	6,09	12,15	117,55
268	Биточки из говядины со сливочн маслом	110	16,5	24,2	14,32	344
303	Каша вязкая ячневая	155	3,24	4,22	20,82	134,25
389	Сок плодово -ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1065	35,87	47,66	148,17	1184,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1520	55,85	68,85	284,17	2010,9

День
седьмо
й

№ реце	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
173	Каша молочная пшениная	210	8,64	11,06	44,32	312
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное порц	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,34	91
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	645	27,84	30,41	113	850,85
ОБЕД						
75	Икра свекольная	150	3,55	0,15	34,3	277,95
104	Суп картоф. с мясными фрикадельками	285	2,5	3,17	17,54	120,84
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	160	14,62	7,42	5,7	157,5
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	24,52	137,25
388	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	18,72	79,38
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Итого за обед	1325	38,82	23,13	164,9	1169,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1970	66,66	53,54	277,9	2020,6

день
восьмой

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со с/молоком	120	17,53	13,26	33,6	324
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
382	Какао с молоком	180	3,67	3,15	15,84	106,7
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	Итого за завтрак	415	31,36	28,36	93,72	768,55
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,9	187,65
88	Щи из св. капусты с картофелем и сметаной	255	3,02	5,95	8,07	100,05
261/333	Печень тушенная в соусе	150	4,08	13,14	5,72	238,5
203	Макароны отварные с маслом	157	6,7	7,1	37,6	195,7
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	Фрукты (апельсин)	170	0,68	0,68	16,7	80
	Итого за обед	1177	24,94	44,08	155,74	1174,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1592	56,3	72,44	249,46	1942,7

День
девятый

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
182	Каша молочн. из овсян. хлопьев	210	7,82	12,83	34,27	285
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,018	13,5	54
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	645	24,24	29,798	102,15	786,85
ОБЕД						
55	Салат из свеклы с солен огурцом	150	1,65	4,12	7,29	127,9
106	Суп картофельный с рыбой	250/50	2,19	2,78	15,39	106
292/331	Куры, тушен. с овощами с соусом	235	20,6	18,1	20,21	325,8
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,108	22,58	107,28
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
п/п	Кондитерское изделие	40	1,8	7,2	16,2	119
386	Кисломолочная продукция	200	5,8	5	8	101
	Итого за обед	905	40,39	39,228	135,95	1135,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1550	64,63	69,026	238,1	1922,6

День
десяты
й

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн.цен.
ЗАВТРАК						
218	Вареники ленивые из творога со с/молоком	170	32,54	17,48	49,72	486
14	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66
15	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0	36
378	Чай с молоком	180	1,37	1,21	14,31	73
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
	Итого за завтрак	465	44,07	30,64	108,31	896,85
ОБЕД						
42	Салат картоф. с солен.огурц.и зелен горош.	150	2,62	9,27	13,86	149,2
103	Суп картоф. с вермишелью	250	2,69	2,84	17,45	119
265	Плов из говядины	225	24,7	25,3	39,03	483
389	Сок плодово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Хлеб ржаной	35	2,9	1,15	14,87	90,65
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	1020	38,77	39,96	156,89	1170,5
	Всего за день	1485	82,84	70,6	265,2	2067,3