

Согласовано:

Директор ОБПОУ "КАТК"

Сиданов А.В.



2022год

Утверждаю:

ИП Евдокимов О.А.

М.П.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ с 30/05/2022г по 10/06/2022г

обучающихся по организации горячего питания обучающихся
для детей оставшихся без попечения родителей с 12 лет и старше

Приложение 1

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7

ДЕНЬ 1

обед

№ 170 СР 2005	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	4,91	12,53	102,5
№ 42 СР 2004	Салат Витаминный из капусты	100	2,03	7,01	6,57	93,77
№307 СР 2005	Сосиска отварная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
№688 СР2005	Макароны отварные	180	6,624	5,454	31,74	202,14
№355	Соус красный основной	100	1,53	4,92	13,519	104,56
№ 943 СР 2005	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
ИТОГО		1030	35,114	34,734	141,499	991,62

Полдник

	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	24,8	103,8
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	булочка домашняя	95	7,7	9,65	46,63	304
Итого полдник		495	9	10,55	88,68	486,8
Итого обед+полдник		1525	44,114	45,284	230,179	1478,42

ДЕНЬ 2

обед

№ 42 СР 2004	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,08	0,18	8,62	40,4
№208 СР2005	Суп Лапша	250	3,33	3,52	9,75	76,63
№307 СР 2005	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
№ 679 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№355	Соус красный основной	100	1,53	4,92	13,519	104,56
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
ИТОГО		1030	37,852	27,792	163,037	1006,89

Полдник

	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	печенье	30	2,25	3	22,32	125,1
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120

Итого полдник	430	4,35	3,9	65,97	324,1
Итого обед+полдник	1460	42,202	31,692	229,007	1330,99

ДЕНЬ 3

Обед

№ 126 СР 2005	Икра свекольная	150	3,53	6,9	18,5	150,15
№204 СР205	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	2,18	2,84	14,29	91,5
№ 286 СР 2010	Тефтели в том/соусе	100	7,36	8,06	9,31	273,54
№688 СР2005	Макаронны отварные	180	6,624	5,454	31,74	202,14
№355	Соус красный основной	100	1,53	4,92	13,519	104,56
№ 943 СР 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,83	0,73	37,4	183,3
ИТОГО		1060	27,254	28,904	138,759	1033,19

Полдник

сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	10,3	46
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
	вафли	60	2	16,2	28	204
Итого полдник		460	3,8	16,4	64,7	370
Итого обед+полдник		1520	31,054	45,304	203,459	1403,19

ДЕНЬ 4

Обед

сб.рец.1996г. Рец.№9,58	салат из свеклы с зел/горошком	100	1,88	7,19	14,88	106
№101 ср 2005	Суп-харчо	250	1,75	4,89	8,49	84,75
№ 486 СР 2005	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	18,03	10,21	8,49	195
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	4,96	0,1	75
№ 679 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№355	Соус красный основной	100	1,53	4,92	13,519	104,56
№ 943 СР 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,83	0,73	37,4	183,3
ИТОГО		1070	38,272	39,632	139,887	1007,06

Полдник

сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	10,3	46
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
	вафли	60	2	16,2	28	204
Итого полдник		460	3,8	16,4	64,7	370
Итого обед+полдник		1530	42,072	56,032	204,587	1377,06

ДЕНЬ 5

обед

№126 СР 2005	Икра морковная	100	0,9	6,08	9,02	87,4
170	Суп картофельный с зел/гор.	250	14,75	4,975	5,272	121,975
№307 СР 2005	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
СР № 378	Рис отварной	180	5,166	1,314	50,796	226,03
№355	Соус красный основной	100	1,53	4,92	13,519	104,56
№ 943 СР 2005	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9

ИТОГО		1030	45,466	29,729	155,747	1028,62
<i>Полдник</i>						
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	печенье	30	2,25	3	22,32	125,1
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого полдник		430	4,35	3,9	65,97	324,1
Итого обед+полдник		1460	49,816	33,629	221,717	1352,72

ДЕНЬ 6

<i>обед</i>						
	Салат икра кабачковая	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№206 СР2006	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№536 СР 2010	Сосиска отварная	100	10,94	20	22,5	224
№688 СР2005	Макаронны отварные	180	6,624	5,454	31,74	202,14
№ 868 СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
ИТОГО		930	31,874	36,704	152,03	974,39

<i>Полдник</i>						
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	Пряник	60	3,8	1,3	4,5	207,6
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого обед		460	5,9	2,2	48,15	406,6
Итого обед+полдник		1390	37,774	38,904	200,18	1380,99

ДЕНЬ 7

<i>обед</i>						
№ 42 СР 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№101 ср 2006	Суп-харчо	250	1,75	4,89	8,49	84,75
№ 286 СР 2010	Тефтели в том/соусе	100	7,36	8,06	9,31	273,54
№ 679 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№ 868 СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
ИТОГО		930	26,882	25,652	142,268	1002,24

<i>Полдник</i>						
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	10,3	46
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
	печенье	30	2,25	3	22,32	125,1
Итого обед		430	4,05	3,2	59,02	291,1
Итого обед+полдник		1360	30,932	28,852	201,288	1293,34

ДЕНЬ 8

<i>обед</i>						
№ 126 СР 2005	Салат свекольный	150	3,53	6,9	18,5	150,15
№197 СР2005	Рассольник с рисом	250	2	5,11	16,93	121,75
591	Гуляш	100	12,11	10,06	2,39	138,24
№688 СР2005	Макаронны отварные	180	6,624	5,454	31,74	202,14
№355	Соус красный основной	100	1,53	4,92	13,519	104,56
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9

ИТОГО		1080	33,204	33,334	155,519	904,7
Полдник						
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
№ 469 СР 2005	вафли	60	2	16,2	38	204
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого обед		460	4,1	17,1	81,65	403
Итого обед+полдник		1540	37,304	50,434	237,169	1307,7
ДЕНЬ 9						
обед						
№ 71 СР 2004	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№ 38 СР 2010	Суп картофельный с мак. изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
№ 255 СР 2010	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,3	4,7	9,59	133,75
СР № 378	Рис отварной	180	5,166	1,314	50,796	226,03
№355	Соус красный основной	100	1,53	4,92	13,519	104,56
№ 868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
ИТОГО		1030	31,506	19,744	172,505	982,59
Итого обед		2060	63,012	39,488	345,01	1965,18
Полдник						
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	10,3	46
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
	печенье	30	2,25	3	22,32	125,1
Итого полдник		430	4,05	3,2	59,02	291,1
Итого обед+полдник		2490	67,062	42,688	404,03	2256,28
ДЕНЬ 10						
обед						
	Салат икра кабачковая	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№206 СР2005	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
№ 304 СР 2010	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	260	25,38	21,25	54,61	471,25
№ 943 СР 2005	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
Итого обед		910	39,85	32,5	141,4	953,3
Полдник						
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	24,8	103,8
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	вафли	30	1	8,8	14	103
Итого полдник		430	2,3	9,7	56,05	285,8
Итого обед+полдник		1340	42,15	42,2	197,45	1239,1
ВСЕГО за 10 дней		15615	424,48	403,83	2329,07	14419,8
Среднее показания за 10 дней		1561,5	42,448	40,383	232,907	1441,98