


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Красноуральский многопрофильный техникум»

Согласовано:
Зам. директора по АПР и безопасности
А. А. Рябова 
«19» августа 2020 г.



Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО «КМТ»
Е. В. Елсукова 

«19» августа 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню, для организации питания, обучающихся
ГАПОУ СО «Красноуральский многопрофильный техникум» на 2020-2021 уч. год.

Г. Красноуральск 2020г.

День 1

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг				№ блюда по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Каша рисовая на молоке со сл. маслом	200/10	2,85	11,4	70,7	320	172.6	23.75	0.39	1	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
2.	Масло сливочное порционно	15	-	10,9	-	98	2.2	0.3	0.02	-	
3.	Чай заварка с сахаром	200	-	-	15	59,9	0.3	-	0.045	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	27.6	39.4	1.88	-	
Итого						626,4					
Обед											
5.	Суп-пюре горох. с гречками на курице со сметаной	250/20	18,25	11,38	17,5	239,13	516.25	41	2.38	11.5	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 169, 704
6.	Рис отварной со сл.маслом	180	6,3	7,2	63	342	35.9	13.5	1.15	-	
7.	Рыба минтай тушеная с овощами	100/25	41.8	3.2	-	168	625.83	45.36	1.23	16	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 309
8.	Чай заварка с сахаром	200	-	-	15	59,9	-	-	-	-	
9.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44.8	64.8	3.12	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
10											
Итого						1046.03					
Итого						1672.43					

День 2

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг				№ блюда по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Картофель отварной в молоке	220	5,05	5,53	34,3	207,3	4.2	5.7	4.4	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 201
2.	Сыр порционно	20	4,56	5,76	-	72	-	-	-	4,8	
3.	Кефир с сахаром	200/20	6	5	26,8	179	292	28	0,2	0,14	
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27.6	39.4	1.88	
Итого						606,8					
Обед											
5.	Салат из свежей моркови с сахаром и раст. маслом	150	2,18	0,17	21,74	97,2	239,5	23,1	1,38	61,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 34
6.	Уха «рыбацкая» из минтая	250	43,3	12,5	18,75	360,7	61,25	40,75	1,09	15	
7.	Капуста тушеная свежая	180	3,6	11,8	-	187	0.18	-	0.018	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 210
8.	Кура отварная	100	16,6	16,4	-	214	240.4	32.07	3.04	-	
9.	Компот из сухофруктов	200	0,11	-	2,2	9,1	41.1	2.5	0.44	1.9	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 440
10	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44.8	64.8	3.12	-	
Итого						1105					
Итого						1711,8					

День 3

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг				№ блюда по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Запеканка творожная со сливочным маслом	200/7	24,85	20,04	20,08	363	6,7	4,9	6,7	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 345
2.	Масло сливочное порционно	15	-	10,9	-	98	2.2	0.3	0.02	-	
3.	Чай заварка с сахаром	200	-	-	15	59,9	0.3	-	0.045	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27.6	39.4	1.88	
Итого						675,4					
Обед											
5.	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	150	0,45	7,2	-	171	340,5	46,5	123,9	11,47	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 29
6.	Щи из свежей капусты со сметаной на курице	250/20	10,3	8	-	188	348,75	26,88	1,63	32,5	
7.	Макаронные изделия отварные со сл. маслом	180	6,3	21,6	42,3	388	80,42	10,38	0,78	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 469
8.	Котлета из говядины	100	20,1	7	7,7	306	435,8	34,86	3,44	0,24	
9.	Компот из сухофруктов	200	0,11	-	2,2	9,1	41.1	2.5	0.44	1.9	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 416
10.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44.8	64.8	3.12	-	
Итого						1299,1					
Итого						1974,5					

День 4

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг				№ блюда по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Суп молочный с мак. изделиями	250	6	13,3	2,2	152,2	185,7	25,3	1,4	1,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 161
2.	Сыр порционно	20	4,56	5,76	-	72	-	-	-	4,8	
3.	Какао на молоке	200	11,2	28,8	24,5	402	183,25	17,5	0,2	1,25	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 642
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27,6	39,4	1,88	
Итого						774,7					
Обед											
5.	Салат из свежей капусты с раст. маслом	150	2,1	7,5	-	120	239,55	23,1	1,38	61,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 62
6.	Борщ из свежей капусты со сметаной на cure	250/20	9,3	8	-	190,5	370,25	38,6	2	24,5	
7.	Картофель отварной	200	4	2,2	19,7	114,6	650,3	24,8	1,5	36,3	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 471
8.	Рыба минтай тушеная с овощами	100/25	41,8	3,2	-	168	625,83	45,36	1,23	16	
9.	Сок фруктовый пакетированный	200	-	-	11,2	45	200	10	0,4	4	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 309
10	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44,8	64,8	3,12	-	
Итого						875,1					
Итого						1649,8					

День 5

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мп				№ блюда по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Омлет натуральный со сл. маслом	110/15	19,2	36	-	402	8,1	3,6	1,4	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 284
2.	Масло сливочное порционно	15	-	10,9	-	98	2.2	0.3	0.02	-	
3.	Чай заварка с сахаром	200	-	-	15	59,9	0.3	-	0.04	-	
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27.6	39.4	1.88	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
Итого						708,4					
Обед											
5.	Салат из свежей моркови с сахаром и раст. маслом	150	2,18	0,17	21,7	97,2	242,25	48,75	-	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 34
6.	Жаркое по-домашнему из говядины	300	24,72	23,47	42,4	479	1015,5	55,9	3,63	23,58	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 394
7.	Булочка «Домашняя»	100	10,7	15,4	103,8	342	363,4	64,2	4,6	18,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП с/р м.к. и б.изд. 1998г. № 109
8.	Компот из сухофруктов	200	0,11	-	2,2	9,1	41.1	2.5	0.44	1.9	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 651
9.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44.8	64.8	3.12	-	
10.											
Итого						1164,3					
Итого						1872,7					

День 6

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг				№ блюда по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Суп молочный с рисом	250	6	13,3	2,2	152,2	185,7	25,3	1,4	1,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 162
2.	Сыр порционно	20	4,56	5,76	-	72	-	-	-	4,8	
3.	Какао на молоке	200	11,2	28,8	24,5	402	183,25	17,5	0,2	1,25	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 642
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27,6	39,4	1,88	
Итого						774,7					
Обед											
5.	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	150	0,45	7,2	-	171	340,5	46,5	123,9	11,47	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 29
6.	Греча отварная со сл.маслом	180	10,8	8,2	52	363	135,9	78,7	6,42	-	
7.	Гуляш из мяса говядины	85/15	20,4	57,6	-	296	435	35,86	3,48	0,36	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 401
8.	Компот из сухофруктов	200	0,11	-	2,2	9,1	41,1	2,5	0,44	1,9	
9.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44,8	64,8	3,12	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 651
10.											
Итого						1076,1					
Итого						1850,8					

День 7

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мп				№ блюда по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Запеканка творожная со сливочным маслом	200/7	24,85	20,04	20,08	363	6,7	4,9	6,7	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 345
2.	Сыр порционно	20	4,56	5,76	-	72	-	-	-	4,8	
3.	Кефир с сахаром	200/20	6	5	26,8	179	292	28	0,2	0,14	
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27,6	39,4	1,88	
Итого						762,5					
Обед											
5.	Салат из свежей капусты с раст. маслом	150	2,1	7,5	-	120	239,55	23,1	1,38	61,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 62
6.	Суп куриный с мак. изделиями со сметаной на курице	250/20	11,38	16,2	16,2	232,5	506,9	29,38	1	15,63	
7.	Расстегай с минтаем печеный	100	15,7	8,17	48,12	329	314,6	43,4	5,8	1,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 139
8.	Сок фруктовый пакетированный	200	-	-	11,2	45	200	10	0,4	4	
9.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44,8	64,8	3,12	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 139696
10.											
Итого						963,5					
Итого						1726					

День 8

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг				№ блюда по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Омлет натуральный со сл. маслом	110/15	19,2	36	-	402	8,1	3,6	1,4	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 284
2.	Масло сливочное порционно	15	-	10,9	-	98	2.2	0.3	0.02	-	
3.	Чай заварка с сахаром	200	-	-	15	59,9	0.3	-	0.04	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27.6	39.4	1.88	
Итого						708,4					
Обед											
5.	Уха «рыбацкая» из минтая	250	43,3	12,5	18,75	360,7	61,2 5	40,7 5	1,09	15	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 181
6.	Капуста тушеная свежая	180	3,6	11,8	-	187	0.18	-	0.01 8	-	
7.	Котлета из говядины	100	20,1	7	7,7	306	435, 8	34,8 6	3,44	0,24	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 416
8.	Чай заварка с сахаром	200	-	-	15	59,9	0.3	-	0.04 5	-	
9.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44.8	64.8	3.12	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
10.											
Итого						1150,6					
Итого						1859					

День 9

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг				№ блюда по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Каша гречневая молочная	200	7,3	11,4	38,6	286	145	92,3 4	7,15	1,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 257
2.	Крендель чайный	80	8,4	23,4	52,3	215	148, 6	23,4	1,3	0,15	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП с/р м.к. и б.изд. 1998г. № 45
3.	Чай заварка с сахаром	200	-	-	15	59,9	0,3	-	0,04 5	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27,6	39,4	1,88	
Итого						709,4					
Обед											
5.	Салат из свежей моркови с сахаром и раст. маслом	150	2,18	0,17	21,7	97,2	242, 25	48,7 5	-	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 34
6.	Щи из вежей капусты со сметаной на куре	250/20	10,3	8	-	188	348, 75	26,8 8	1,63	32,5	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 120
7.	Картофель отварной	200	4	2,2	19,7	114,6	650, 3	24,8	1,5	36,3	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 471
8.	Рыба горбуша тушеная с овощами	100/25	41,8	3,2	-	196	625, 83	45,3 6	1,23	16	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 309
9.	Компот из сухофруктов	200	0,11	-	2,2	9,1	41,1	2,5	0,44	1,9	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюдо и кул. изд. для ПОП 1996г. № 651
10	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44,8	64,8	3,12	-	
Итого						841,9					
Итого						1551,3					

День 10

№пп	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества мг				№ блюда по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
1.	Каша рисовая на молоке	200/10	2,85	11,4	70,7	320	172,6	23,75	0,93	1	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 627
2.	Сыр порционно	20	4,56	5,76	-	72	-	-	-	4,8	
3.	Сок фруктовый пакетированный	200	-	-	11,2	45	200	10	0,4	4	
4.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	60/40	5,75	0,87	29,2	148,5	148,5	27,6	39,4	1,88	
Итого						585,5					
Обед											
5.	Макароны отварные со сл. маслом	180	6,3	21,6	42,3	388	80,42	10,38	0,78	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 469
6.	Печень куриная тушеная с овощами	100	26,8	12,67	3,48	235,13	630,25	36,85	5,62	-	
7.	Булочка «Домашняя»	100	10,7	15,4	103,8	342	363,4	64,2	4,6	18,2	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП с/р м.к. и б.изд. 1998г. № 109
8.	Компот из сухофруктов	200	0,11	-	2,2	9,1	41,1	2,5	0,44	1,9	
9.	Хлеб пшен., пшенично-ржан	80/80	9,2	1,39	46,72	237	44,8	64,8	3,12	-	Изд-во «Хлебпродинформ» Москва с/р блюд и кул. изд. для ПОП 1996г. № 651
10.											
Итого						1211,23					
Итого						1796,73					

Разработано:

Заведующий столовой



/А.С. Пастухова