

Утверждаю:

И.о. директора ГАПОУ СО "Артинский
агропромышленный техникум"
Сыворотко Д.В.



Десятидневное меню питания обучающихся ГАПОУ СО "Артинского
агропромышленного техникума" на 2020 год.

День первый

Наименование блюда	№технол.карты	Выход г	Энергетическая ценность , ккал	Химический состав			Витамины
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
Ватрушка с картофелем		100	250	6,5	6,9	39,7	B1-0,18.B2-0,10.PP-1,68.
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	CA-0,3.
		Итого:	285	6,5	6,9	48,8	
ОБЕД							
Борщ со сметаной	2/2	250	100	2,2	5,4	12,7	B1-0,0.B2-0,0.C-10,8.
Котлета куриная	05/09.	80	211	14,3	11,7	11,9	B1-0,03.B2-0,02.C-0,0,
Каша рисовая на молоке	105/1	200	210/13	5,12	6,62	32,61	B1-0,06.B2-0,12.C-0,30
Какао на молоке	14/10	200	150	3,8	4	26	B1-0,03.B2-0,13C-0,52.
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,2	
		Итого:	887,13	32,62	28,68	126,41	

День второй

ЗАВТРАК							
Ватрушка с творогом	5/12	65	212	8,5	8,1	26,2	B1-0,06.B2-0,12.C-0,12
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
		Итого:	247	8,5	8,1	35,3	
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	17/2	250	147	5,3	5	23,2	B1-0,2.B2-0,1.C-5,7.
Сосиски отварные с маслом	40/8	100\5	113\33	5,24	13,62	0,4	B1-0,01.B2-0,03.C-0.
Макароны отварные	43/3	150	188	5,3	3,8	32,4	B1-0,06.B2-0,02.C-0,0.
Компот из сухофруктов	6/10	200	72	0,5	0	18,3	B1-0,01.B2-0,02.C-50,16.
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,2	
		Итого:	736,33	23,54	23,38	117,5	

День третий

Наименование блюда	ТТК	Выход г	Энергетическая ценность , ккал	Химический состав			Витамины
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
Коржик молочный	102	75	288	4,8	8,5	48,4	
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
		Итого:	323	4,8	8,5	57,5	
ОБЕД							
Рассольник домашний со сметаной	9/2	250\10	116	2,3	5,5	15,7	B1-0,1,B2-0.1C-10,5
Зразы рубленные с яйцом	18/8	80	173	8,54	14,62	9,36	B1-0,1,B2-0.C-4,6
Каша "Дружба"	16/9	200	175	5	5,9	25,6	B1-0,07,B2-0.13C-0,53
Компот из свежих фруктов	1/10	200	113	0,2	0	28,2	B1-0,01.B2-0,01.C-50,08
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,2	
		Итого:	793	23,24	26,98	122,06	

День четвертый

Наименование блюда	ТТК	Выход г	Энергети- ческая ценность , ккал	Химический состав			Витамины
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
Ватрушка с повидлом		75	231	4,7	2,2	48,4	B1-0,08.B2-0,04.PP-0,60
Чай сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
Итого:		275	266	4,7	2,2	57,5	
ОБЕД							
Суп Крестьянский с крупой и сметаной	31/2	250	110	2,3	5,5	14,7	B1-0.B2-0.C-5,8.
Биточки из говядины с рисом	15/8	80	171	11,7	11,6	4,7	B1-0,03.B2-0,08.C-0
Каша ячневая	14/4	200	195	6	5,3	30,7	B1-0,10.B2-0,13.C-0,42.
Компот из сухофруктов	6/10	200	72	0,5	0	18,3	B1-0,01.B2-0,02.C-50,16.
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,22	.
		Итого:	764	27,7	23,36	116,62	

День пятый

Наименование блюда	ТТК	Выход г	Энергетическая ценность , ккал	Химический состав			Витамины
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
Ватрушка со сметаной	6/12	65	223	5,6	8,4	30,7	B1-0,07.B2-0,07.C-0,10
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
		Итого:	258	5,6	8,4	39,8	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	250	67	1,9	3,2	9,3	B1-0.B2-0.C-13,6.
Рыба отварная(минтай)	2/7	100	75	16,9	0,8	0	B1-0,1.B2-0,1.C-0,6.
Рис отварной	45/3	150	197	3,7	3,4	37,1	B1-0,04.B2-0,02.C-0.
Кисель	8/10	200	96	0,1	0	24,5	B1-0.B2-0.C-51,2.
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,2	
		Итого:	651	29,8	8,36	114,1	

День шестой

Наименование блюда	ТТК	Выход г	Энергетическая ценность , ккал	Химический состав			Витамины
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК

Ватрушка с творогом	5,12	65	212	8,5	8,1	26,2	B1-0,06.B2-0,12.C-0,12.
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
		Итого:		8,5	8,1	35,3	

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	17,2	250	147	5,3	5	23,2	B1-0,2.B2-0,1.C-5,7.
Сосиски отварные с маслом	40/8	100/5	113/33	5,24	13,62	0,4	B1-0,01.B2-0,02.C-0.
Картофельное пюре	3/3	150	135	3,1	4,2	22,3	B1-0,1.B2-0,1.C-10,7.
Компот из сухофруктов	6/10	200	72	0,5	0	19,9	B1-0.B2-0.C-50,2.
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,2	
		Итого:	683,33	21,34	23,78	109	

День седьмой

Наименование блюда	ТТК	Выход г	Энергетическая ценность , ккал	Химический состав			Витамины
				белки	жиры	углеводы	

ЗАВТРАК

Коржик молочный	102	75	288	4,8	8,5	48,4	
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
		Итого:	323	4,8	8,5	57,5	

ОБЕД

Рассольник "Домашний" со сметаной	9/2	250/10	116	2,3	5,5	15,7	B1-0,1.B2-02.C-10,5
Зразы рубленые с яйцом	18/8	80	173	8,54	14,62	9,36	B1-0,1.B2-0.C-4,6
Каша "Дружба"	16/9	200	175	5	5,9	25,6	B1-0,07.B2-0.C-0,53
Компот из свежих фруктов	1/10	200	113	0,2	0	28,2	B1-0,01.B2-0,01.C-50,08
Хлеб витаминизированный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,2	

День восьмой

Наименование блюда	ТТК	Выход г	Энергетическая ценность , ккал	Химический состав			Витамины
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
Ватрушка с картофелем		100	250	6,5	6,9	39,7	B1-0,1.B2-0,10,PP-1,68
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
		Итого:	285	6,5	6,9	48.8	
ОБЕД							
Борщ со сметаной	2/2	250	100	2,2	5,4	12,7	B1-0,B2-0,C-10,8
Котлета куриная	05/09	80	211	14,3	11,7	11,9	B1-0,03.B2-0,02C-0.
Каша рисовая на молоке	105/1	200	210/13	5,12	6,62	32,61	B1-0,06,B2-0,12,C-0,30
Какао на молоке	14/10	200	150	3,8	4	26	B1-0,03.B2-0,1C-0.52
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,2	
		Итого:	737,13	28,82	24,68	100,41	

День девятый

Наименование блюда		Выход г	Энергетическая ценность , ккал	Химический состав			
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
Ватрушка с повидлом		75	231	4,7	2,2	48,4	B1-0,08,B2-0,04,PP-0,60
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
		Итого:	266	4,7	2,2	57,5	
ОБЕД							
Суп "Крестьянский "с крупой и сметаной	31/2	250\10	110	2,3	5,5	14,7	B1-0,B2-0,C-5,8
Биточки из говядины с рисом	15/8	80	171	11,7	11,6	4,7	,B1-0,03,B2-0,08,C-0
Каша ячневая	14/4	200	195	6	5,3	30,7	B1-0,10 B2-0,13C-0,42
Компот из сухофруктов	6/10	200	72	0,5	0	18,3	B1-0,01,B2-0,02,C-50,16.
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,22	
		Итого:	764	27,7	23,36	111,62	

День десятый

Наименование блюда		Выход г	Энергетическая ценность , ккал	Химический состав			
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
Ватрушка со сметаной	6/12	65	223	5,6	8,4	30,7	B1-0,07,B2-0,07,C-0,10
Чай с сахаром	10/10	200	35	0	0	9,1	
		Итого:	258	5,6	8,4	39,8	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты со сметаной	6,2	250	67	1,9	3,2	9,3	B1-0,B2-0,C-13,6.
Рыба отварная (минтай)	2/7	100	75	16,9	0,8	0	B1-0,1,B2-02,C-0,6
Рис отварной	45/3	150	197	3,7	3,4	37,1	B1-0,04B2-0,02,C-0
Хлеб пшеничный	1/13	60	216	7,2	0,96	43,2	
Кисель	8/1	200	96	0,1	0	24,5	B1-0,B2-0,C-51,2
		Итого:	651	29,8	8,36	114,1	