

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГАПОУ СО «КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ» НА 2023-2024 ГОД.

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 16 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
ТТК20	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,8	174	0,04	8,2	0,03		42	67,2	19	0,6
110	Борщ из свежей капусты	250	2,0	5,25	13,1	106	0,12	16,5	0,02	0,5	99,0	148,8	26,7	41
274/96г	Макаронные изделия отварные	150	11,2	12,8	49,3	385	0,09	0,3	0,05		161,0	211,0	23	1,6
416ТТК	Биточек из говядины с соусом томатным	80	17,2	16,8	20,2	305	0,05	0,54	0,06		33,4	167	32,3	1,2
215/96г	Рагу овощное	200	3,3	13,8	19,1	247	0,08			1,2	42,8	61,0	25,3	1,2
ТТК175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,01	0,19			158	41,6	6,46	0,03
ТТК136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	16,2	61	0,6	30	0,5	3,5	7,92		1,67	0,05
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,15				66			2,1
ВТОРОЙ ДЕНЬ														
ТТК7	Салат «Здоровье»	100	1,24	9,99	9,17	132	0,08	13,5			26,5	46,3	22,6	0,66
128	Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	135	0,05	10,7			98,0	246,0	29	1,25
297	Запеканка из творога со стучен. мол.	200/20	34,4	19,9	87,4	529,8	0,1	21	0,1	1,5	285	359	42,5	0,9
ТТК176	Картофельное пюре	150	6,4	13,6	43,8	328	0,05	13	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12
309	Рыба тушеная в томате с овощами	140	20,1	14,4	7,2	239,0	0,13	0,5			37,8	229,0	30,6	20,1
ТТК79	Ватрушка со сметаной	80	5,0	5,7	29,4	189,0	0,08	0,01	0,04		28,5	58,2	9,2	0,77
585	Компот из сух. фруктов	200	0,2	0,1	27,6	112	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	34,8	150	0,02	4,0			158	41,6	106,4	0,03
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,15				66			2,1
ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
ТТК 6	Салат из свежих помидор, огурцов	100	0,8	15	3,43	152	1,13	18,1	0,03		45	33	17	0,8
167	Суп пюре овощной с гречками	250/30	4,6	6,0	19,8	154	0,23	5,3	0,02	1	44,9	200	12,6	0,32

286	Омлет, смешанный с мясными продуктами	200	21,7	32,4	4,0	466	0,15	1,1	0,19	2,1	21	244,0	28	2
ТТК 36	Рис, припущенный с овощами	150	5,0	7,7	50,8	294	0,05	13	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12
ТТК 159	Курица отварная	100	21,3	13,9		191	0,09	0,09	0,09		4,3	179	19,4	1,78
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,09		25,4	119		0,8	0,002		0,3			0,05
ТТК136	Чайный напиток с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1

ЧЕТВЕРЫЙ ДЕНЬ

ТТК16	Салат из свеклы Бурячок	100	1,05	15	5,77	163	0,03	6,6	0,04		154,0	187,0	28	1,5
120	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	4,3	10,0	88	0,06	21,6			57	192	27	0,8
494/96г	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	75/75	5,7	11,4	32,6	258	0,04	9,1			49,5	29	70,5	1,05
ТТК166	Котлета куриная рубленая	70	9,1	5,2	7,1	114	0,05		0,02		8,33	70,6	0,05	0,7
705	Напиток из шиповника	200	0,4		23,6	94	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
ТТК175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,01	0,19			158	41,6	6,46	0,03
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

36/3	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4,1	2,7	53	0,03	8,2			23	42	14	0,06
133	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,4	8,9	20,5	192,5	0,13	1,2			3,7	204	36,5	1,2
ТТК25	Горошница	150	14,5	13,7	40,1	180,0	0,09	46,8				103,2	25,0	1,5
ТТК 54/93г	Биточки диетические	90	15,67	6,96	2,45	135	0,07	0,6	0,3	0,007	19,6	105	15,6	1,1
430/96г	Плов из говядины	250	32,4	17,8	56,8	525,0	0,012	0,4			10,8	38,4	14,4	0,24
ТТК136	Чайный напиток	200	0,2		15	58	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
	Сок	200			21,2	94	0,02	4,0			16,0	9,0	10,0	0,4
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,6	30,0	148,2	0,12				16,5			0,88

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

39/3	Салат из св.помидор	100	1,5	4,1	3,5	60	0,05	18,1	0,03		45	33	17	0,8
323	Макаронны запечен. с яйцом	230	12,0	15,0	39,3	343	0,02	164						0,2
138	Суп картофельный с бобовыми, курицей	250/12,5	6,2	5,6	22,3	167	0,08	30,8	0,03		42,44	65,5	21,1	0,76
469	Макаронные изделия отварные	150	7,0	8,4	47,0	294	0,15		0,01		72,6	164	8,1	1,2
ТТК176	Пюре картофельное	150	6,4	13,6	43,8	328	0,05	13,0	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12

401	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	0,09	0,2	0,05		11,9	119	16,9	1,58
ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	13,7	11,7	9,6	198	0,04	1,1	0,12	0,4	37,6	69,7	45,4	2,38
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	34,8	150,0	0,02	4,0			158	41,6	106,4	0,03
588	Компот из сухофруктов	200	0,6		30,8	130	0,04				24	22	16	
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

42/3	Салат «Красавица»	100	0,2		1,8	10	0,01	2,7			7,6	14	4,7	0,02
342	Омлет с сыром	180	22,3	33,6	3,2	405,0	0,15	1,1	0,19	2,1	21	183	28	2
174/96	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,6	5,3	14,3	116,0	57,0	29,0	1,25	6,2				
465	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,8	273,6	0,09	0,14	0,04	2,1	62,3	72,5	8,32	0,62
ТТК176	Пюре картофельное	150	6,4	13,6	43,8	328	0,05	13,0	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12
ТТК 177	Рыба под сырной корочкой	100	22,5	11,48	2,86	204,8	0,04	1,1	0,12	0,4	59,2	219,7	45,4	2,38
387	Печень по-строгановски	50/50	13,6	13,6	3,9	195	0,09	0,2	0,05	2,1	11,9	119	16,9	1,38
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	34,8	150,0	0,02	4,0			158	41,6	106,4	0,03
ТТК136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61	0,6	30	0,5	3,5	7,92		1,67	0,05
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

ТТК22	Салат Оливье	100	1,26	7,77	8,17	122	0,06	14,5			28,5	48,3	24,6	0,88
161	Суп молочный с макарон. изд.	250	5,6	6,3	19,8	112,8	0,08	0,8	0,28		147	220,5	19	0,4
129	Рассольник ленинградский	260	3,4	4,7	20,9	140,4	0,08	11,7			61,6	258,7	37,7	1,25
464/96г	Каша перловая рассыпчатая	150	3,6	5,3	2,2	173,0	1,2	15,1	0,05	1,3	28,4	124,2	24,3	0,8
464	Каша гречневая вязкая	150	6,0	9,1	29,9	228,0	0,04	0,8	0,02		18	65	12	
ТТК52	Котлета мясная	70	15,4	10,0	10,8	195	0,54	1,4		20	16,0	104,0	17	1,4
ТТК63	Фрикадельки из курицы	80	14,3	15,3	7,2	223	0,09	1,4			24	171	21	
585	Компот из св. фруктов	200	0,2		27,6	112		0,89			22,6	23,3	28,6	0,9
ТТК136	Чайный напиток	200	0,2		15	58	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
	Сок фруктовый	200			21,2	94	0,02	4,0			16,0	9,0	10,0	0,4
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

577	Салат Итальянский	100	2,5	16,2	8,8	175	0,05	9,2	0,04		43	68,3	20	0,7
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	9,3	5,2	12,4	172,1	57,0	27	192	0,8	57,0	199,6	0,07	21,0
482	Капуста тушеная	150	4,3	7,9	18,5	216,2	0,06	50,0	0,02		102,4	69,0	32,8	1,4
ТТК176	Картофельное пюре	150	6,4	13,6	43,8	328	0,05	13	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12

422	Тефтели мясные 1шт.	80	15,2	18,0	14,4	283	0,03				15	92	15,5	0,75
ТТК166	Котлета куриная рубленая	70	9,1	5,2	7,1	114	0,05	0,02			8,33	70,6	0,05	0,7
701	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,15	34,0	134					12	8	6	0,8
ТТК136	Чайный напиток	200	0,2		15	58	0,02	0,09	1,05	2,5	178	36,5	26,2	0,83
ТТК 79	Ватрушка со сметаной	65	5,0	5,7	29,4	189	0,08	0,04	0,01		28,5	58,2	9,2	0,77
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
136/96г	Суп картофельный с крупой	250	3,0	3,9	21,6	126	2,3	0,1	4,5		59,2	200,0	92,0	8,6
464	Каша гречневая вязкая	150	6,0	9,1	29,9	228,0	0,04	0,02	0,8		18	65	12	
469	Макаронные изделия отварные	150	7,0	8,4	47,0	294	0,15	0,01			72,6	164	8,1	1,2
ТТК177	Рыба под сырной корочкой	100	22,5	11,48	2,86	204,8	0,04	0,12	1,1	0,4	59,2	219,7	45,4	2,38
ТТК 159	Кура отварная	100	21,3	13,9		191	0,09	0,09	0,09		4,3	179	19,4	1,78
ТТК№2	Напиток «Золотой шар»	200			7,5	75,0	0,8	0,6	30,0		7,9	0,05	1,6	0,5
ТТК136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61	0,6	0,5	30	3,5	7,92		1,67	0,05
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1

Индивидуальный предприниматель

Д.А.Толстогузов