СОГЛАСОВАНО
Директор
КОГПОБУ КМПТ
Храмцов О.Е.
«_____» _____ 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Питание- Профтех»
Сидорова Т.Л.
_____ 2023

Примерное десятидневное двухразовое меню для студентов Кировского областного государственного профессионального образовательного бюджетного учреждения «Кировский многопрофильный техникум»

г.Киров, 2023

День № 1 МЕНЮ 2023-2024г.

Наименование	Масса порции	№ рец.	белки	жиры	углеводы	каллорийность	Витамины			
		2010					А,мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
		20 182 021								
Обед										
Огурец свежий	100		1,60	9,00	6,00	110,00	0	0,04	0,06	7,68
Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	6,70	4,20	19,50	144,00	17,7	0,24	0,11	7,1
Биточки из говядины	120	99,00	11,10	11,30	14,50	207,00	2,59	0,04	0,09	0,13
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,60	6,80	46,30	312,00	45,23	0,31	0,16	0
Компот из изюма	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	965		37,72	25,09	171,75	1166,00	65,83	0,68	0,48	7,63
Полдник										
Яблоко	200		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20
	Итого		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого за день			**38,52**	**25,89**	**191,35**	**1250,00**	**65,87**	**0,70**	**0,50**	**27,63**

День 2-ой										
Обед										
Борщ с капустой с картофелем	250/10	58,00	2,00	5,40	12,80	111,00	26,7	0,05	0,06	7,95
Котлета рубленая из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,09	0,13	47
Макароны отварные	180/5	227,00	6,50	4,40	40,00	233,00	0	0,08	0,02	0
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	855		31,62	33,89	143,95	1012,00	27,01	0,29	0,28	56,45
Полдник										
Пирожки печеные с повидлом	75	265,00	4,10	3,40	42,20	217,00	0	0,04	0,04	0,07
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
	Итого		4,20	3,40	51,30	252,00	0,00	0,04	0,04	0,07
Итого за день			**35,82**	**37,29**	**195,25**	**1264,00**	**27,01**	**0,33**	**0,32**	**56,52**

День 3-ий										
Обед										
Помидоры свежие порционо	60	0,00	0,53	1,60	1,75	24,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник домашний	250/10	37,00	2,40	5,70	13,90	118,00	26,7	0,08	0,07	10,5
Бефстроганов из отв.мяса	120	94,00	24,70	19,50	3,90	291,00	0	0,04	0,1	0,08
Каша рисовая рассыпчатая	180,/5	187,00	4,40	4,70	45,00	248,00	39,33	0,06	0,04	0
Компот из слив	200	197,00	0,20	0,10	25,40	99,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	975		40,25	34,29	143,00	1043,00	66,34	0,28	0,32	16,03
Полдник										
Яблоко	200		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20
	Итого		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого за день			**41,05**	**35,09**	**162,60**	**1127,00**	**66,38**	**0,30**	**0,34**	**36,03**

День 4-ый										
Обед										
Помидоры свежие порционо	60	0,00	0,53	1,60	1,75	24,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с лапшой домашней	250	62,00	2,90	2,80	17,90	110,00	12,87	0,08	0,06	6,6
Биточки из говядины	100	99,00	14,50	12,00	12,80	218,00	2,59	0,06	0,11	0,05
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Компот из свежих яблок	200	197,00	0,20	0,10	25,40	99,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
хлеб пшеничный	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	940		29,85	25,09	134,90	880,00	45,95	0,38	0,40	24,54
Полдник										
Бутерброд с сыром	50/20	3,00	9,20	5,80	24,20	190,00	20	0,05	0,06	0,07
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
	Итого		9,30	5,80	33,30	225,00	20,00	0,05	0,06	0,07
Итого за день			**39,15**	**30,89**	**168,20**	**1105,00**	**65,95**	**0,43**	**0,46**	**24,61**

День 5-ый										
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	55,00	2,10	5,60	7,30	88,00	26,7	0,02	0,04	10
Котлеты рубленые из птицы	120	136,00	18,00	25,70	18,60	382,00	0	0,09	0,13	0,47
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,50	4,40	40,00	233,00	0	0,08	0,02	0
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,50	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	875		34,72	38,39	141,45	1055,00	27,01	0,26	0,26	12,00
Полдник										
Пирожки печеные с яблоками	75	264,00	4,50	4,00	33,00	189,00	0	0,05	0,04	1,04
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
	Итого		4,60	4,00	42,10	224,00	0,00	0,05	0,04	1,04
Итого за день			**39,32**	**42,39**	**183,55**	**1279,00**	**27,01**	**0,31**	**0,30**	**13,04**

День 6-ой										
Обед										
Помидоры свежие порционо	60	0,00	0,53	1,60	1,75	24,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп из овощей	250	69,00	1,90	3,50	10,70	86,00	0	0,07	0,05	8,52
Гуляш из отварной говядины	120	97,00	16,00	16,10	3,80	225,00	0	0,03	0,08	0,35
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	187,00	4,40	4,70	45,00	248,00	0	0,04	0,03	1,13
Компот из изюма	200	309,00	1,20	0,10	29,50	127,00	0	0,02	0,04	0,16
Хлеб ржано-пшеничный	100		6,60	1,20	33,40	193,00	0	0,18	0,08	0
										0
Итого			30,63	27,20	124,15	903,00	0,00	0,36	0,31	14,00
полдник										
Пирожки печеные с повидлом	75	265,00	4,10	3,40	42,20	217,00	0	0,04	0,04	0,07
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
			4,20	3,40	51,30	252,00		0,04	0,04	0,07
Итого за день			**34,83**	**30,60**	**175,45**	**1155,00**	**0,00**	**0,40**	**0,35**	**14,07**

День 7-ой										
Обед										
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник Ленинградский	250/10	56,00	2,40	5,00	15,70	123,00	26,7	0,08	0,06	6,71
Жаркое по-домашнему	300	65,00	24,20	23,60	20,50	392,00	0	0,17	0,2	5,65
Компот из изюма	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	910		36,72	35,89	124,65	963,00	27,01	0,36	0,41	16,60
Полдник										
Банан	180		1,60	0,00	22,05	93,00		0,02	0,02	2
	Итого		1,60	0,00	22,05	93,00	0,00	0,02	0,02	2,00
Итого за день			**38,32**	**35,89**	**146,70**	**1056,00**	**27,01**	**0,38**	**0,43**	**18,60**

День 8-ой										
Обед										
Помидоры свежие порционо	60	0,00	0,53	1,60	1,75	24,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп крестьянский с крупой	250/10	43,00	2,40	6,40	11,70	115,00	9	0,03	0,03	6,01
Кура отварная	100	132,00	26,10	24,60	0,30	327,00	0	0,08	0,18	1,27
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,07	0,02	0
Компот из свежих ягод	200	311,00	0,20	0,10	17,20	68,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	955		43,85	40,09	123,40	1027,00	9,31	0,28	0,34	12,72
Полдник										
Яблоко	200		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20
	Итого		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого за день			**44,65**	**40,89**	**143,00**	**1111,00**	**9,35**	**0,30**	**0,36**	**32,72**

День 9-ый										
Обед										
Сур картофельный с рыбой	250/30	60,00	7,00	3,20	19,00	141,00	12,33	0,13	0,08	9,74
Бефстроганов из отварного мяса	120	94,00	24,70	19,50	3,90	291,00	0	0,04	0,1	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,40	6,80	45,40	288,00	39,33	0,31	0,16	0
Компот из кураги	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	895		51,42	32,29		1113,00	51,97	0,57	0,46	10,22
Полдник										
Булочка молочная	50	291,00	4,70	1,00	25,90	134,00	0,02	0,05	0,04	0,01
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
	Итого		4,80	1,00	35,00	169,00	0,02	0,05	0,04	0,01
Итого за день			**56,22**	**33,29**	**35,00**	**1282,00**	**51,99**	**0,62**	**0,50**	**10,23**

День 10-ый										
Обед										
Борщ с капустой с картофелем	250/10	34,00	1,90	5,50	12,00	105,00	26,7	0,04	0,05	7,95
Биточки рыбные	120	83,00	28,80	14,00	16,60	311,00	0	0,17	0,18	0,24
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	870		42,52	28,09	128,25	934,00	57,19	0,42	0,42	22,14
Полдник										
Булочка Сдобная	100	289,00	7,80	0,50	52,50	321,00	0	0,08	0,07	0,05
Молоко	200	183,00	5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
	Итого		13,60	7,00	61,50	437,00	37,98	0,14	0,32	1,15
Итого за день			**56,12**	**35,09**	**189,75**	**1371,00**	**95,17**	**0,56**	**0,74**	**23,29**

День 11-ый										
Обед										
Салат из св.огур.помид.	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник домашний	250/10	37,00	2,40	5,70	13,90	118,00	26,7	0,08	0,07	10,5
Печень по-строгановски	120	130,00	17,30	12,20	2,90	192,00	0	0,16	1,46	4,61
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,07	0,02	0
Компот из свежих плодов	200	311,00	0,50	0,10	31,20	121,00	0	0,07	0,21	0,29
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	975		35,62	29,89	143,45	979,00	27,01	0,47	1,86	19,25
Полдник										
Бутерброд с джемом	30/10/40	4/	2,50	8,40	39,80	241,00	0	0,05	0,03	0,2
Молоко	200	183,00	5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
	Итого		8,30	14,90	48,80	357,00	37,98	0,11	0,28	1,30
Итого за день			**43,92**	**44,79**	**192,25**	**1336,00**	**64,99**	**0,58**	**2,14**	**20,55**

День 12-ый										
Обед										
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с домашней лапшой	250	39,00	2,90	2,80	17,90	110,00	12,87	0,08	0,06	6,6
Котлета рубленая из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,07	0,11	0,39
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	187,00	4,40	4,70	45,00	248,00	39,33	0,06	0,06	1,13
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	945		31,22	36,09	157,05	1081,00	52,51	0,31	0,34	13,56
Полдник										
Яблоко	200		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20
	Итого		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого за день			**32,02**	**36,89**	**176,65**	**1165,00**	**52,55**	**0,33**	**0,36**	**33,56**

День 13-ый										
Печень по-строгановски	120	130,00	17,30	12,20	2,90	192,00	0	0,16	1,46	4,61
Обед										
Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	6,70	4,20	19,50	144,00	17,7	0,24	0,11	7,1
Печень по-строгановски	120	130,00	17,30	12,20	2,90	192,00	0	0,16	1,46	4,61
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,40	6,80	45,40	288,00	39,33	0,31	0,16	0
Компот из кураги	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	865		43,72	25,99	153,25	1017,00	57,34	0,80	1,85	12,11
Полдник										
Пирожки печеные с повидлом	75	265,00	4,10	3,40	42,20	217,00	0	0,04	0,04	0,07
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого			4,20	3,40	51,30	252,00	0,00	0,04	0,04	0,07
Итого за день			**47,92**	**29,39**	**204,55**	**1269,00**	**57,34**	**0,84**	**1,89**	**12,18**

День 14-ый										
Обед										
Салат из свежих помидоров	100	8,00	0,90	4,50	4,50	63,00	0	0,03	0,02	6,9
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,00	2,10	5,60	7,30	88,00	26,7	0,02	0,04	10
Жаркое по-домашнему	300	65,00	24,20	23,60	20,50	392,00	0	0,17	0,2	5,65
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	910		35,32	36,39	107,95	895,00	27,01	0,29	0,33	24,08
Полдник										
Пирожки печеные с яблоками	75	264,00	4,50	4,00	33,00	189,00	0	0,05	0,04	1,04
Молоко	200		5,80	6,50	9,00	116,00	37,98	0,06	0,25	1,1
	Итого		10,30	10,50	42,00	305,00	37,98	0,11	0,29	2,14
Итого за день			**45,62**	**46,89**	**149,95**	**1200,00**	**64,99**	**0,40**	**0,62**	**26,22**