



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАПОУ "Алексеевский колледж"

О.В. Афанасьева

" 30 " августа 2021 г.

Перспективное десятидневное меню (весна-лето)

для студентов ОГАПОУ "Алексеевский колледж" на 2021-2022 учебный год.

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						1 День							
						Завтрак							
304	Рис отварной с маслом	200\10	4,89	7,23	0,71	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34
3	Бутерброд с сыром	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4
	Итого за завтрак	250	21,39	20,93	43,61	611,15	0,04	0,4	46	0,8	140,73	288,24	59,74
						Обед							
116	Суп картофельный с крупой и томатом	300	2,83	19,16	2,51	210,00	1,40	0,60	5,60		81,02	49,10	20,70
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0	1,7	4,3	112	0,05	40,62	0,25	-	71,49	28,51	14,11

309	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,8	38,4	71	0,2	0,07	-	-	28,08	16,55	5,4
243	Сосиска отварная	100	9,1	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,69	10,39
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9
382	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	0,19	1,3	0,03	-	120,64	116,2	21,64
	Итого за обед	960	24,93	44,36	93,39	817,28	1,92	42,59	5,88	0,59	334,45	417,65	105,14

№ рецепту р	Наименование блюда 2	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Белки 4	Жиры 5	Углево ды 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14
						2 День							
						Завтрак							
309	Макаронные изделия с сыром	200\20	11,78	15,14	5,90	354,32	3,17	1,27	0,20	52,00	2,83	116,80	17,50
3	Бутерброд с повидлом	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4
	Итого за завтрак	250	28,28	28,84	48,80	685,32	3,18	1,67	10,20	52,00	140,08	323,04	51,90
						Обед							
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,6	7,6	67,9	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3
88	Щи из свежей капусты и картофеля	300	8,1	8,3	29,4	234	0,22	60,08	1,98	-	91,14	98,44	41,6
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,4	9,4	50,8	235	0,16	-	0,06		17,39	250,37	166,75
295	Котлета	100	12,33	21,67	1,33	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33
342	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,6	0,01	-	6,88	4,4	3,6
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9





№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						5 день							
						Завтрак							
171	Каша из перловой крупы с маслом	200\10	10,4	9,4	50,8	235	0,16	-	0,06		17,39	250,37	166,75
243	Сосиска отварная	100	9,1	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,69	10,39
3	Бутерброд с сыром	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4
	Итого за завтрак	350	36	37,8	94,48	738,28	0,17	0,4	10,06	0,59	173,46	553,3	211,54
						Обед							
96	Рассольник по-ленинградски	300	9	10,2	39,8	278	0,26	36,58	1,66	-	98,3	144,2	57,6
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	3,6	7,6	67,9	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3
288	Птица (курица) отварная	120	26	10		248	28,05	0,39	236,76	-	9,8	200,25	24
302	Каша пшённая	200	4,89	7,23	0,53	280,15	0,03	0,11	36	0,8	3,48	82	25,34
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,09	0,65	0,01	-	60,4	45	7
ПР	Хлеб	60	4,7	2,5	49,6	237	0,1	0,05	0,1	-	14,68	44,8	9,47
	Итого за обед	980	48,89	37,13	126,23	1263,05	28,56	83,28	274,55	2,3	246,56	547,55	139,71
№ рецепту	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		

рецепту	Наименование блюда	Ма порци	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг ценн (кк)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Р	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						6 День							
						Завтрак							
302	Каша пшённая с маслом	200\10	4,89	7,23	0,53	280,15	0,03	0,11	36	0,8	3,48	82	25,34
399	Блинчики со сгущённым молоком	120	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	22,50	58,00	0,01	0,10	-	-	5,25	8,24	4,40
ПР	Хлеб	60	4,70	2,50	49,60	237,00	0,10	0,05	0,10	-	14,68	44,80	9,47
	Итого за завтрак	380	13,74	10,23	96,78	692,05	0,19	0,26	36,10	1,45	34,91	178,54	55,71
						Обед							
116	Суп картофельный с крупой и томатом	300	2,83	19,16	2,51	210	1,4	0,6	5,6		81,02	49,1	20,7
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,4	9,4	50,8	235	0,16	-	0,06		17,39	250,37	166,75
243	Колбаса варёная (жареная)	100	9,1	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,69	10,39
133	Кукурузу консервированная	50,0	1,55	0,1	3,25	20,00,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30
376	Чай с сахаром	200	0,20	-	22,50	58,00	0,01	0,10	-	-	5,25	8,24	4,40
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9
	Итого за обед	910	44,98	57,86	124,84	1074,28	6,65	1	15,76	10,59	299,88	723,5	265,49
№	Наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества (г)			энерг. ценн (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		

р		Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Энег цен (к	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						7 День							
						Завтрак							
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	200	10,4	9,4	50,8	235	0,16	-	0,06		17,39	250,37	166,75
243	Сосиска отварная	100	9,1	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,69	10,39
3	Бутерброд с сыром	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9
	Итого за завтрак	610	40,6	38,6	119,08	864,28	0,25	0,4	10,06	0,59	187,86	663,9	244,44
						Обед							
171,	Суп картофельный с пшеном	300	8,1	5,2	40,6	237	0,22	40,08	186	-	81,02	143,7	41,08
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0	1,7	4,3	112	0,05	40,62	0,25	-	71,49	28,51	14,11
128	Картофельное пюре	200	3,9	8,2	26,3	197	0,35	31,13	0,11	-	48,54	116,11	39,61
278	Тефтели мясные	100	8,67	9,33	13,83	174	0,07	2	29,17	0,5	0,17	204,58	27,25
350	Кисель	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,6	0,01	-	6,88	4,4	3,6
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9
	Итого за обед	960	25,47	25,23	145,43	988	0,79	120,43	215,54	0,5	222,5	607,9	158,55

№ рецепту	Наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энег. нось ность (кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
--------------	--------------------	---------------	----------------------	--	--	---------------------------------	---------------	--	--	-------------------------	--	--	--

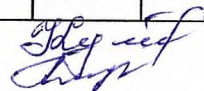
№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
						8 День							
						Завтрак							
309	Макаронные изделия с маслом	200\10	5,40	4,80	38,40	208,00	0,20	0,07	-	-	28,08	16,55	5,40
399	Блинчики со сгущённым молоком	120	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5
350	Кисель	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,6	0,01	-	6,88	4,4	3,6
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9
	Итого за завтрак	380	14,15	6,10	122,95	592,90	0,35	6,67	0,01	0,65	60,86	175,05	58,40
						Обед							
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8,78	11,12	61,56	424,00	0,24	14,40	1,53	20,46	118,80	288,90	118,70
404	Сырники	100	14,04	12,97	68,51	147,00	0,21	0,53	35,80	-	147,31	47,59	16,67
209	Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,21		100		22	77	5
387,	Напиток из варенья	200		0,30	47,29	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9
	Итого за обед	660	32,52	29,79	202,26	956,38	0,76	15,73	137,33	20,66	308,35	570,09	206,27
№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13



							9 День						
							Завтрак						
304	Рис отварной с маслом	200\10	4,89	7,23	0,71	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34
399	Блинчики со сгущённым молоком	120	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4
	Итого за завтрак	320	9,04	7,73	47,36	455,05	0,09	0,1	36	1,45	20,23	133,74	46,24
							Обед						
102	Суп картофельный с горохом	300	15,9	10,7	46,6	343	0,66	23	1,92	-	37,12	87,57	34,5
265	Плов	300	22,4	12,9	3,8	348	0,27	3,66	1,18	-	21,31	93,08	34,16
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0	1,7	4,3	112	0,05	40,62	0,25	-	71,49	28,51	14,11
342	Компот из смеси фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,6	0,01	-	6,88	4,4	3,6
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9
	Итого за обед	960	43,1	26,1	115,1	1071	1,08	73,88	3,36		151,2	324,16	119,27
№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
							10 День						
							Завтрак						
304	Рис отварной с маслом	200\10	4,89	7,23	0,71	280,15	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34
399	Блинчики со сгущённым молоком	120	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50

342	Компот из смеси фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,6	0,01	-	6,88	4,4	3,6
	Итого за завтрак	320	9,04	7,73	60,66	539,05	0,10	6,60	36,01	1,45	21,86	129,90	45,44
						Обед							
101	Суп картофельный с гречневой крупой	300	5	5,6	34	206,5	0,22	40,08	186	-	51,8	143,7	41,08
522	Купаты жаренные	100	19,60	17,50	1,40	348,00	0,30	1,53	0,09	-	44,01	31,47	3,86
309	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,8	38,4	208	0,2	0,07	-	-	28,08	16,55	5,4
24	Салат из свежих помидоров	100	0	1,7	4,3	112	0,05	40,62	0,25	-	71,49	28,51	14,11
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,36	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	0,75
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9
	Итого за обед	1060	35,1	30,7	132,56	1091,8	0,88	89,9	186,34	0,15	227,03	347,32	102,5

Исполнители :



О.В.Кузьмина  
Е.Н.Алексенко

Источник :Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2011гг.