



«АЛУТВЕРЖДАЮ»

Директор ОГАПОУ "Алексеевский колледж"

О.В. Афанасьева

" 30 " августа 2021 г.

Перспективное десятидневное меню (осень-зима)

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

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						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	0,7
399	Блинчики со сгущённым молоком	120	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
	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	2,12
						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	1,1
133	Кукурузу консервированная	50,0	1,55	0,1	3,25	20,00,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	
309	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,8	38,4	208	0,2	0,07	-	-	28,08	16,55	5,4	1,44
243	Сосиска отварная	100	9,1	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,69	10,39	1,18

ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
	Итого за обед	860	23,68	39,56	92,04	774,28	6,69	0,77	5,7	10,59	178,57	291,68	74,14	6,83
№ рецеп тур	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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						2 День								
						Завтрак								
309	Макаронные изделия с сыром	200\10	5,4	4,8	38,4	208	0,2	0,07	-	-	28,08	16,55	5,4	1,44
3	Бутерброд с повидлом	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
	Итого за завтрак	310	26,5	19,3	105,9	665	0,29	0,47	10		179,73	333,39	72,7	5,15
						Обед								
52	Салат из свеклы отварной	100	5,6	10,75	6,83	147	0,05	7,22	0,07	-	39,02	39,38	16,67	1,03
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	1,56
259	Жаркое по домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82		2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
295	Котлета	100	12,33	21,67	1,33	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
387	Напиток из варенья	200		0,3	47,29	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
	Итого за обед	1110	63,98	78,47	137,24	1566,12	1,09	111,25	7,88	3,84	248,95	903,01	243,97	25,21
№ рецеп тур	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	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						3 День								
						Завтрак								
171	Каша из гречневой крупы с молоком	200	7,50	8,50	36,50	251,50	0,20	-		2,25	30,0	180,0	122,5	4,0
1	Бутерброд с маслом	40	2,3	17	12,5	213	0,01	1,3	0,04	0,4	28,8	221,2	16,4	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
	Итого за завтрак	500	7,1	17,8	59,6	397	0,1	1,4	0		48,45	340,04	53,7	4,23
						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	4,60
404	Сырники	100	14,04	12,97	68,51	147,00	0,21	0,53	35,80	-	147,31	47,59	16,67	1,03
209	Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,21		100		22	77	5	1
387	Напиток из варенья	200		0,3	47,29	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
	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	9,83
№ рецеп тур	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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						4 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	0,7
243	Колбаса варёная (жареная)	100	9,1	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,69	10,39	1,18
350	Кисель	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,6	0,01	-	6,88	4,4	3,6	0,95
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24

	Итого за завтрак	360	18,79	22,73	61,71	720,43	0,13	6,71	36,01	1,39	43,58	293,69	72,23	5,07	
						Обед									
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	300	8,8	10,3	36,4	302	0,26	17,12	13,34	-	27,82	114,79	30,28	1,43	
45	Салат из свежей белокочанной капусты с морковью	100	1,8	3,6	7,6	67,9	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7	
171	Каша из перловой крупы	200	10,4	9,4	50,8	235	0,16	-	0,06		17,39	250,37	166,75	5,58	
262	Сердце с соусе	100	13,08	9,18	4,78	152	-	-	-	0,59	18,82	96,69	10,39	1,18	
3	Бутерброд с сыром	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30	0,6	
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87	
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24	
	Итого за обед	1010	55,18	46,98	167,08	1213,9	0,54	63,02	23,42	2,09	275,58	809,99	291,02	12,6	
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
						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	5,58	
399	Блинчики со сгущённым молоком	120	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87	
	Итого за завтрак	320	14,55	9,9	97,45	409,9	0,22	0,1	0,06	0,65	34,14	302,11	187,65	7	
						Обед									
96	Рассольник по-ленинградски	300	9	10,2	39,8	278	0,26	36,58	1,66	-	98,3	144,2	57,6	1,64	
288	Птица (курица) отварная	120	26	10		248	28,05	0,39	236,76	-	9,8	200,25	24	2,4	
302	Каша пшённая	200	4,89	7,23	0,53	280,15	0,03	0,11	36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	

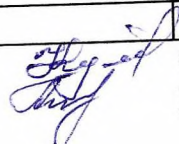
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						7 День								
						Завтрак								
171	Каша из гречневой крупы с молоком	200	7.50	8.50	36.50	251.50	0.20	-		2.25	30.0	180.0	122.5	4.0
1	Бутерброд с маслом	40	2,3	17	12,5	213	0,01	1,3	0.04	0.4	28,8	221,2	16,4	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
	Итого за завтрак	500	7,1	17,8	59,6	397	0,1	1,4	0	0	48,45	340,04	53,7	4,23
						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	1,6
52	Салат из свеклы отварной	100	5,6	10,75	6,83	147	0,05	7,22	0,07	-	39,02	39,38	16,67	1,03
128	Картофельное пюре	200	3,9	8,2	26,3	197	0,35	31,13	0,11	-	48,54	116,11	39,61	1,4
278	Тефтели мясные	100	8,67	9,33	13,83	174	0,07	2	29,17	0,5	0,17	204,58	27,25	3,75
350	Кисель	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,6	0,01	-	6,88	4,4	3,6	0,95
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
	Итого за обед	960	31,07	34,28	147,96	1023	0,79	87,03	215,36	0,5	190,03	618,77	161,11	10,97
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8 День															
Завтрак															
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200\10	5,4	4,8	38,4	208	0,2	0,07	-	-	28,08	16,55	5,4	1,44	
3	Бутерброд с сыром	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30	0,6	
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87	
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24	
	Итого за завтрак	310	26,5	19,3	105,9	665	0,29	0,47	10		179,73	333,39	72,7	5,15	
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	2,05	
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200\10	5,40	4,80	38,40	208,00	0,20	0,07	-	-	28,08	16,55	5,40	1,44	
295	Котлета	100	12,33	21,67	1,33	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33	
387	Напиток из варенья	200		0,3	47,29	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24	
*	Итого за обед	660	27,33	33,17	145,62	1025,21	0,62	41,28	191,83	1,37	143,29	491,85	145,71	9,02	
№ рецептур	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	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	0,7	
399	Блинчики со сгущённым молоком	120	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	

376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
	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	2,12
						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	2,05
265	Плов	300	22,4	12,9	3,8	348	0,27	3,66	1,18	-	21,31	93,08	34,16	0,83
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	0,7
342	Компот из смеси фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,6	0,01	-	6,88	4,4	3,6	0,95
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
	Итого за обед	960	44,9	28	118,4	1026,9	1,06	78,76	3,13	1,5	139,61	326,95	121,46	6,77
№ рецептур	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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						10 День								
						Завтрак								
171	Каша рассыпчатая из пшённой крупы с маслом	200\10	5.60	6.80	33.60	218	0.16			1.60	28	112.0	42	1.40
3	Бутерброд с сыром	50	16,3	13,7	20,4	273	0,33	0,3	10	-	132	198	30	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
	Итого за завтрак	250	16,5	13,7	42,9	331	0,01	0,4	10	0	137,25	206,24	34,4	1,47
						Обед								
140	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10,14	9,93	2,97	192,93	1,14	8,25	18	1,05	37,98	210,84	55,26	1,5
302	Каша пшённая	200	4,89	7,23	0,53	280,15	0,03	0,11	36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
522	Купаты жаренные	100	19,60	17,50	1,40	348,00	0,30	1,53	0,09	-	44,01	31,47	3,86	0,48
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,36	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	0,75	1,65

376	Чай с сахаром	200	0,2	-	22,5	58	0,01	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб	60	4,6	0,8	24,6	126	0,08	-	-	-	14,4	110,6	32,9	2,24
	Итого за обед	960	39,73	35,76	59,36	1038,38	1,58	17,49	54,09	2	117,12	451,4	122,51	7,44

Исполнители :



О.В.Кузьмина

Е.Н.Алексенко

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