СОГЛАСОВАНО
ТО УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по ЛО в Тихвинском районе
вр.и.о. Начальника
_____ Т.И. Костеницкая

СОГЛАСОВАНО
Директор ГАПОУ ЛО
«ТПТТ им. Е.И. Лебедева»
_____ Морозова Р.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МП «Комбинат питания»
_____ М.В.Доронькина

ПРИМЕРНОЕ
десятидневное меню

питания обучающихся в государственном автономном образовательном профессиональном учреждении Ленинградской области «Тихвинский промышленно-технологический техникум им. Е.И.Лебедева» из малообеспеченных семей и инвалиды.

Стоимость питания 108,00 рублей в день на 1 человека

1 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с колбасой п/к	30/18	188,2	6,3	14,0	9,3	№ 6
2	Омлет натуральный с маслом	105/5	280,0	10,6	21,4	11,2	№ 340
3	Кофейный напиток на молоке	200	152,0	2,5	3,6	28,7	ТТК 4
4	Хлеб пшеничный микронутриентами	1/18	48,2	1,4	0,6	9,3	ГОСТ
	ОБЕД						
1	Суп гороховый с фрикадельк ой кур.	17,5/250	203,3	8,0	7,8	25,4	№ 139
2	Гуляш из говядины с гречей	50/50/150	411,0	22,9	12,7	44,4	№ 437, № 508
3	Компот из чернослива	200	150,4	0,6	-	37,0	№ 638
4	Хлеб ржаной	2/30	123,6	4,0	0,6	28,6	ГОСТ
	Итого		**1556,7**	**56,3**	**60,7**	**193,9**	

2 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с сыром	30/18	168,2	9,0	8,2	19,0	№ 3
2	Каша геркулесовая с маслом	200/10	308,0	7,2	13,3	37,8	ТТК № 3
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	60,0	0,3	-	15,2	№ 686
	ОБЕД						
1	Борщ из свеж. капусты со сметаной	250/10	133,3	2,1	6,9	15,5	№ 110
2	Говядина в кисло-сладком соусе с рисом отв.	50/50/150	390,7	19,2	11,9	51,3	№ 442, № 511
3	Допол. гарнир: свежий помидор	30	8,0	0,4	0,06	1,3	ГОСТ
4	Компот из клубники	200	130,0	0,4	-	33,2	ТТК № 38
5	Хлеб ржаной	2/30	123,6	4,0	0,6	28,6	ГОСТ
	Итого		**1321,8**	**42,6**	**40,96**	**201,9,4**	

3 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Сосиска отварная с макаронами	2 шт./150	472,5	14,65	29,5	36,3	№ 413, 516
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	60,0	0,3	-	15,2	№ 686
3	Хлеб пшеничный микронутриентами	1/18	48,2	1,4	0,6	9,3	ГОСТ
	ОБЕД						
1	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	118,3	1,9	6,9	11,8	№ 124
2	Котлета рыбная с картофелем жареным из отварного	75/150	409,5	15,0	22,35	36,6	№ 388, 521
3	Доп. гарнир: огурец солёный	30	3,9	0,24	0,03	0,51	ГОСТ
4	Кисель фруктовый	200	118,0	-	-	30,6	ТТК 35
5	Хлеб ржаной с микоронутриентами	2/30	121,8	4,6	2,0	31,0	ГОСТ
	Итого		**1352,2**	**38,0**	**61,38**	**171,31**	

4 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/30	383,2	28,88	9,7	43,5	№ 326
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	60,0	0,3	-	15,2	№ 686
3	Хлеб пшеничный микронутриентами	1/18	48,2	1,4	0,6	9,3	ГОСТ
	ОБЕД						
1	Суп Фермерский	250	167,0	6,2	5,6	22,3	ТТК 65
2	Плов из филе куриного	50/150	358,0	15,8	17,5	36,2	№ 492
3	Доп. гарнир: салат витаминный	50	41,0	0,6	1,65	5,85	ТТК 2
4	Компот из апельсинов	200	182,0	0,8	-	45,8	№ 636
5	Хлеб ржаной	2/30	123,6	4,0	0,6	28,6	ГОСТ
	Итого		**1363,0**	**57,98**	**35,65**	**206,75**	

5 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/18	314,0	11,8	17,0	28,4	№ 3
2	Каша пшеничная с маслом	200/10	287,0	7,4	11,5	38,4	ТТК 3
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	60,0	0,3	-	15,2	№ 686
	ОБЕД						
1	Суп картофельный с вермишелью с гов. фрикадельком	17,5/250	165,5	6,3	4,75	24,4	№ 140, 112
2	Жаркое по-домашнему	50/150	250,0	17,8	9,8	21,6	№ 436
3	Компот из св. яблок и клубники	200	182,0	0,6	-	46,6	ТТК 29
4	Хлеб ржаной с микронутриентами	2/30	121,8	4,6	2,0	31,0	ГОСТ
	Итого		**1380,3**	**48,8**	**45,05**	**205,6**	

6 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Колбаса с тушеной капустой	50/150	309,0	12,0	10,0	22,4	№ 446
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	60,0	0,3	-	15,2	№ 686
3	Хлеб с микронутриентами	1/30	60,9	2,3	1,0	15,5	ГОСТ
	ОБЕД						
1	Рассольник Ленинградский со сметаной, с курицей	12,5/250/10	169,5	5,4	7,55	20,45	№ 132
2	Фрикадельки рыбные в соусе с картоф. пюре	75/75/150	293,5	15,35	10,95	32,9	№ 397, 520
3	Доп. гарнир: свежий помидор	30	8,0	0,4	0,06	1,3	ГОСТ
4	Кисель вишневый	200	146,0	0,2	-	34,4	ТТК 43
5	Хлеб ржаной	2/30	123,6	4,0	0,6	28,6	ГОСТ
	Итого		**1170,5**	**39,95**	**30,16**	**170,75**	

7 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с колбасой п/к	30/18	188,2	6,3	14,0	9,3	№ 6
2	Каша пшенная с маслом	200/10	286,0	4,41	18,5	25,46	ТТК 3
3	Какао с молоком	200	190,0	4,9	5,0	32,5	№ 693
	ОБЕД						
1	Суп Русский со сметаной	250/10	120,0	2,5	6,4	12,7	ТТК 46
2	Шницель рубленый из говядины с макаронами	75/5 /150	462,0	16,35	20,7	51,9	№ 451, № 516
3	Доп. гарнир: салат из свеж.капусты	50	44,0	0,7	2,55	4,45	№ 43
4	Компот «Пятерка за контрольную»	200	182,0	0,6	-	46,6	ТТК 9
5	Хлеб ржаной	2/30	123,6	4,0	0,6	28,6	ГОСТ
	Итого		**1595,8**	**39,76**	**67,75**	**211,51**	

8 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Пудинг творожный со сгущ. молок.	100/40	379,0	15,78	12,1	51,7	№ 362
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	60,0	0,3	-	15,2	№ 686
3	Хлеб пшеничный микронутриентами	1/18	48,2	1,4	0,6	9,3	ГОСТ
	ОБЕД						
1	Суп овощной со сметаной, с курой	12,5/250/10	142,8	4,15	7,98	14,6	№ 135
2	Запеканка картоф. с мясом, маслом	150/5	310,0	17,1	19,56	16,35	№ 480
3	Доп. гарнир: салат из кваш. капусты	50	47,5	0,8	2,45	5,5	№ 45
4	Компот из черной смородины	200	130,0	0,5	-	32,0	ТТК № 38
5	Хлеб ржаной	2/30	123,6	4,0	0,6	28,6	ГОСТ
	Итого		**1241,1**	**44,03**	**43,29**	**173,25**	

9 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/18	245,2	9,01	16,5	19,6	№ 3
2	Каша рисовая с маслом	200/10	250,0	2,21	17,5	21,06	ТТК № 3
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	60,0	0,3	-	15,2	№ 686
	ОБЕД						
1	Похлебка по-суворовски	12,5/250	134,0	6,6	3,3	18,8	№ 89
2	Печень по-строгановски с макаронами	50/50/150	415,0	18,85	19,8	39,2	№ 431, № 516
3	Доп. гарнир: свежий огурец	30	4,0	0,23	0,03	0,6	ГОСТ
4	Сок фруктовый	200	120,0	1,4	-	26,4	ГОСТ
5	Хлеб ржаной с микронутриентами	2/30	121,8	4,6	2,0	31,0	ГОСТ
	Итого		**1350,0**	**43,2**	**59,13**	**171,86**	

10 день

№	Наименование блюд	Выход	Калор.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	ЗАВТРАК						
1	Омлет натуральный с сыром	115/5	316,0	13,8	24,0	1,4	№ 342
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	60,0	0,3	-	15,2	№ 686
3	Слойка с маком	50	137,0	4,0	1,6	26,3	ТТК 4
4	Хлеб ржаной	1/20	48,2	1,4	0,6	9,3	ГОСТ
	ОБЕД						
1	Щи по – уральски со сметаной	250/10	115,0	2,3	6,9	10,9	№ 128
2	Фрикадельки куриные в сметанном соусе с гречей	75/75/150	600,0	32,4	27,75	53,7	ТТК 101, № 508
3	Доп. гарнир: салат из свёклы с маслом	50	53,0	0,65	3,7	4,25	№ 50
4	Компот из свеж. яблок и клюквы	200	182,0	0,6	-	46,6	ТТК 37
5	Хлеб ржаной	2/30	123,6	4,0	0,6	28,6	ГОСТ
	Итого		**1634,8**	**59,45**	**65,15**	**206,25**	

1 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,01	0,08	0,1	15,0	1,3
Обед	0,02	0,69	0,4	65,0	3,3

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	115,0	185,0	215,0	115,0	220,0	0,9
Обед	245,0	320,0	640,0	118,0	311,0	1,8

2 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,015	0,07	0,15	21,0	1,24
Обед	0,02	0,45	0,35	68,0	2,8

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	668,0	211,0	248,0	108,0	275,0	0,4
Обед	266,0	340,0	426,0	244,0	188,0	1,3

3 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,25	0,07	0,44	2,9	1,2
Обед	0,012	0,41	0,4	68,0	2,9

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	134,0	140,0	55,0	12,0	192,0	2,5
Обед	341,0	400,0	254,0	213,0	119,0	1,6

4 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,28	0,075	0,21	3,0	1,3
Обед	0,01	0,34	0,3	65,0	2,8

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	134,0	140,0	56,0	13,0	144,0	2,5
Обед	321,0	366,0	301,0	244,0	168,0	1,3

5 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,01	0,08	0,1	14,0	1,3
Обед	0,02	0,79	0,41	60,	3,2

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	116,0	186,0	201,0	112,0	220,0	0,8
Обед	245,0	312,0	5320,0	209,0	301,0	1,8

6 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,25	0,07	0,44	2,9	1,2
Обед	5,3	0,41	0,4	68,0	2,9

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	134,0	140,0	55,0	12,0	192,0	2,5
Обед	341,0	400,0	254,0	213,0	119,0	1,6

7 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,015	0,07	0,15	21,0	1,24
Обед	0,02	0,45	0,35	68,0	2,8

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	668,0	211,0	248,0	108,0	275,0	0,4
Обед	266,0	340,0	426,0	244,0	188,0	1,3

8 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,01	0,08	0,1	15,0	1,3
Обед	0,02	0,69	0,4	65,0	3,3

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	115,0	185,0	215,0	115,0	220,0	0,9
Обед	245,0	320,0	640,0	118,0	311,0	1,8

9 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,02	0,07	0,12	14,0	1,2
Обед	0,01	0,08	0,36	65,0	2,9

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	121,0	188,0	212,0	117,0	188,0	
Обед	255,0	298,0	560,0	211,0	309,0	

10 день

Группа	Витамин А	Витамин В1	Витамин В2	Витамин С	Витамин РР
Завтрак	0,28	0,075	0,21	3,0	1,3
Обед	0,01	0,34	0,3	65,0	2,8

Группа	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	134,0	140,0	56,0	13,0	144,0	2,5
Обед	321,0	366,0	301,0	244,0	168,0	1,3