

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАПОУ ЛО

«ТПТ им. Е.И. Лебедева»



УТВЕРЖАЮ

Индивидуальный предприниматель

Веселова Лариса Валентиновна



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

питания обучающихся

**в Государственном автономном профессиональном образовательном
учреждении Ленинградской области
«Тихвинский промышленно-технологический техникум им. Е.И.Лебедева»
детей-сирот.**

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

1 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с ветчиной	30/30	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Каша пшеничная с маслом	250/10	429	6,6	26,1	46,2	ТТК 3
3	Какао с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	ТТК 4
4	Хлеб пшеничный	30	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		795,2	17,08	40,66	94,82	
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов	50	60	0,65	4,85	3,1	№56 шк.сб.
2	Суп гороховый с копченостями	250/10	226	4,3	9,1	30,8	№132 шк.сб.
3	Котлета рубленая	75	147	9,75	6,6	11,4	№388 шк.сб.
4	Картофельное пюре.	200	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
5	Компот фруктовый	200	60	0,2	-	20	№686 шк.сб.
6	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		763,87	21,08	29,98	104,52	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Рогалик с орехами	100	490	7,1	9,8	58,1	ТТК №28
	Итого		582	8,1	10	78,3	
УЖИН							
1	Печень по-строгановски куриная	50/50	195	13,6	13,6	3,9	№431 шк.сб.
2	Греча отварная со свежим помидором	150/50	372	11,6	10,40	56,80	№508 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	-	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		696,60	28,04	24,48	94,06	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Йогурт	100	120	2,2	5,0	16,0	ГОСТ
2	Банан	150	144	2,25	0,75	31,5	ГОСТ
	Итого		264	4,45	5,75	47,5	
	Итого		3101,67	78,75	110,87	419,20	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

2 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с сыром	30/20	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Запеканка творожная с вареньем	100/30	332	17,3	12,2	15,5	№326 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб пшеничный	30	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		606,2	25,48	23,16	55,42	
ОБЕД							
1	Щи из свежей капусты с перцем, курой и сметаной	250/15/10	179	5,3	8,8	20,9	№124 шк.сб.
2	Шницель куриный натуральный	100	132	13,9	6,5	4	№437 шк.сб.
3	Макаронные отварные с салатом из свеклы	150/50	295	7	12,27	47,07	№516 шк.сб.
4	Компот из сухофруктов	200	106	0,4	0	27,4	ТТК 20
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		764,2	28,58	27,93	109,39	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Булочка со сгущенкой	80	168	10,0	17,7	68,3	ТТК
	УЖИН		260	11	17,9	88,5	
1	Котлета рыбная	75	147	9,75	6,6	11,4	№388 шк.сб.
2	Картофель отварной с маслом	200/10	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	-	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		1015,27	38,79	0,48	250,96	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Коктейль молочный	200	275	2,6	2,0	9,2	ГОСТ
2	Яблоко	250	100	1,0	1,0	20,1	ГОСТ
	Итого		375	3,6	3	29,3	
	Итого		3020,67	107,45	72,47	533,57	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

3 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Каша овсяная с маслом	250/10	415,50	6,3	24,9	27,75	ТТК №3
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб пшеничный	30	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		689,7	14,48	35,86	67,67	
ОБЕД							
1	Борщ из свежей капусты с курой и сметаной	250/15/10	127	2,1	6,9	15,5	№110 шк.сб.
2	Окорок куриный тушеный с овощами	100/50	232	12	11,2	19,4	№489 шк.сб.
3	Рис отварной	150	292	4,8	8	49,03	№511 шк.сб.
4	Компот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк. сб.
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		763,2	21,08	26,46	113,95	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Булочка московская	100	290	5,1	2,6	30,6	ТТК№16
	Итого		382	6,1	2,8	50,8	
УЖИН							
1	Жаркое по-домашнему с курой	250/50	171	9,55	9,95	2,8	№493 шк. сб.
2	Салат из свежей капусты	100	110	3	0	10	№560 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		410,6	15,39	10,43	46,16	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Йогурт	100	120	2,2	5,0	16,0	ГОСТ
2	Пирожок с яблоком	100	270	4,8	2,2	27,1	ТТК№18
	Итого		390	7	7,2	43,1	
	Итого		2635,50	64,05	82,75	321,68	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

4 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Омлет натуральный с маслом	200/5	410	21	21	42	№340 шк.сб.
2	Кекс бисквитный	30	60	2,2	2,7	3,1	ТТК №37
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб пшеничный	30	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		582,2	25,38	24,06	75,12	
ОБЕД							
1	Рассольник с курой и сметаной	250/15/10	226	4,3	9,1	30,8	№132 шк.сб.
2	Котлета рыбная	75	147	9,75	6,6	11,4	№388 шк. сб.
3	Картофельное пюре со свежим огурцом и помидором	200/50	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
4	Компот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк. сб.
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		703,87	20,43	25,13	101,42	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Пирожок с капустой	80	218	12,9	13,8	23,3	ТТК№19
	Итого		310	13,9	14	43,5	
УЖИН							
1	Поджарка из филе куриного	50/50	127	7,6	6,4	7,8	№491 шк. сб.
2	Макароны отварные	150	295	7	12,27	47,07	№516 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		551,6	17,44	19,15	88,23	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Коктейль молочный	200	275	2,6	2,0	9,2	ГОСТ
2	Печенье	50	245	2,60	12,50	31,1	ГОСТ
	Итого		520	5,2	14,5	40,3	
	Итого		2667,67	82,35	96,84	348,57	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

5 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с ветчиной	30/30	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Макароны отварные с сосисками	200/80	520,30	15,88	32,07	48,10	№413,516 шк.сб
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	30	45,2	1,71	0,17	0,84	ГОСТ
	Итого		787,5	23,79	42,84	78,84	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/15	213	3,6	5,0	24,3	№157сб.2003
2	Тефтели в соусе	50/50	251	13,9	16,4	13,1	№461 шк. сб.
3	Картофельное пюре	200	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
4	Компот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк. сб.
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		794,87	23,88	30,83	96,62	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Булочка чайная	80	335	8,1	11,2	59,4	ТТК №18
	Итого		427	9,1	11,4	79,6	
УЖИН							
1	Филе куриное жареное в сыре	100	171	9,55	9,95	2,8	№493 шк. сб.
2	Рис отварной с красным соусом	150/50	292	4,8	8	49,03	№511 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		592,6	17,19	18,43	85,19	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Йогурт	100	120	2,2	5,0	16,0	ГОСТ
2	Апельсин	200	101	2,07	3,04	19,7	ГОСТ
	Итого		221	4,27	8,04	35,7	
	Итого		2822,97	78,23	111,54	375,95	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

6 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Каша рисовая с маслом	250/10	355	2,9	24,25	29,59	ТТК 3
3	Яйцо отварное	40	78	6,6	6,1	0,3	ГОСТ
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
5	Хлеб пшеничный	30	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		707,2	17,68	41,31	69,81	
ОБЕД							
1	Щи зеленые с курой и сметаной	250/15/10	147,50	5,24	4,51	21,5	№140 шк.сб.
2	Рыба жареная на кости	100	171	9,55	9,95	2,8	№493 шк. сб.
3	Картофельное пюре	200	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
4	Компот из клубники	200	182	0,6	0	23,3	ТТК 29
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		771,37	21,57	23,89	86,82	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Ватрушка с яйцом	80	215	5,8	3,54	40,27	ТТК №14
	Итого		307	6,8	3,74	60,47	
УЖИН							
1	Печень говяжья тушеная в соусе	100/50	171	9,55	9,95	2,8	№493 шк. сб.
2	Макароны отварные	150	295	7	12,27	47,07	№516 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		595,6	19,39	22,7	83,23	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Творожок	125	140	0,8	1,1	1,4	ГОСТ
2	Банан	150	144	2,25	0,75	31,5	ГОСТ
	Итого		284	3,05	1,85	32,9	
	Итого		2665,17	68,49	93,49	333,23	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

7 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с сыром	30/20	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/30	332	17,3	12,2	15,5	№326 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб пшеничный	30	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		606,2	25,48	23,16	55,42	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с рисом и курой	250/15	213	3,6	5,0	24,3	№157сб.2003
2	Гуляш из говядины	50/50	132	13,9	6,5	4,0	№437 шк. сб.
3	Греча отварная со свежим огурцом	150/50	372	11,6	10,40	56,80	№508 шк. сб.
4	Компот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк. сб.
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		829,2	31,28	22,26	115,12	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Бантик с маком	100	290	5,4	1,9	28,1	ТТК№18
	Итого		382	6,4	2,1	48,3	
УЖИН							
1	Ёжики в соусе	60/50	197	9,45	12,91	10,42	№469 шк. сб.
2	Капуста тушеная	200	97	2,8	1,4	9,9	№342 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		423,6	15,09	14,79	53,68	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Йогурт	100	120	2,2	5,0	16,0	ГОСТ
2	Яблоко	180	97	0,87	0,87	18,4	ГОСТ
	Итого		217	3,07	5,87	34,4	
	Итого		2458	81,32	68,18	306,92	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

8 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с плавленым сырком	30/30	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Омлет натуральный с маслом	200/5	410	21	21	42	№340 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб пшеничный	30	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		684,2	29,18	31,96	81,92	
ОБЕД							
1	Щи по-уральски с курой и сметаной	250/15/10	147,50	5,24	4,51	21,5	№140сб.2003
2	Котлета куриная с красным соусом	75/50	196	11,93	10,8	12,0	ТТК №5
3	Рис отварной с салатом из капусты	150/50	292	4,8	8	49,03	№511 шк.сб.
4	Компот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк. сб.
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		747,7	24,15	23,67	112,55	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Пирожок с повидлом	80	220	6,5	4,2	44,1	ТТК №14
	Итого		312	7,5	4,4	64,3	
УЖИН							
1	Рыба запеченная с кабачком	120	192	10,22	10,22	3,5	№493 шк. сб.
2	Картофель отварной с маслом	200/10	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		540,27	17,26	19,77	66,06	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Коктейль молочный	200	275	2,6	2,0	9,2	ГОСТ
2	Вафли	80	368	4,54	19,05	45,32	ГОСТ
	Итого		643	7,14	21,05	54,52	
	Итого		2927,17	85,23	100,85	379,35	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

9 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с ветчиной	30/30	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Каша пшеничная с тыквой и маслом	250/10	429	6,6	26,1	46,2	ТТК 3
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб пшеничный	30	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		703,2	14,78	37,06	86,12	
ОБЕД							
1	Суп овощной с курой и сметаной	250/15/10	156	3,2	4,4	12,8	ТТК№143
2	Биточки из индейки в соусе	75/50	251	13,9	16,4	13,1	№461 шк.сб.
3	Картофельное пюре	200	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
4	Компот из ягод	200	182	0,6	0	46,6	№686 шк. сб.
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		859,87	23,88	30,23	111,72	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Пирожок с капустой	80	242	6,2	4,1	41,3	ТТК №12
	Итого		334	7,2	4,3	61,5	
УЖИН							
1	Печень по-строгановски куриная	50/50	195	13,6	13,6	3,9	№431 шк. сб.
2	Греча отварная со свеклой с маслом	150/50	372	11,6	10,40	56,80	№508 шк. сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		696,6	28,04	24,48	94,06	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Творожок	125	140	0,8	1,1	1,4	ГОСТ
2	Апельсин	200	101	2,07	3,04	19,7	ГОСТ
	Итого		241	2,87	4,14	21,1	
	Итого		2834,67	76,77	100,21	374,50	

Стоимость питания 325 рублей в день на 1 человека

10 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Сосиски отварные	80	212,80	8,88	19,08	1,28	№413 шк.сб.
3	Макароны отварные	150	295	7	12,27	47,07	№516 шк.сб.
4	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
5	Хлеб ржаной	30	45,2	1,71	0,17	0,84	ГОСТ
	Итого		775	23,79	42,12	79,09	
ОБЕД							
1	Похлебка по-суворовски (с рыбой)	250/15	110	2,0	4,9	14,3	№199 сб.2003
2	Филе куриное запеченное с помидором	100	132	13,9	6,5	4,0	№437 шк.сб.
3	Макароны отварные со свежим огурцом	150/50	295	7	12,27	47,07	№516 шк.сб.
4	Компот из ягод	200	182	0,6	0	46,6	№686 шк. сб.
5	Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
	Итого		771,2	25,48	24,03	121,99	
ПОЛДНИК							
1	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
2	Булочка с корицей	80	220	6,7	4,1	43,68	ТТК №14
	Итого		312	7,7	4,3	63,88	
УЖИН							
1	Окорок куриный жареный в сметане	100	127	7,6	6,4	7,8	№491 шк. сб.
2	Рис отварной с красным соусом	150/50	292	4,8	8	49,03	№511 шк.сб.
3	Чай с сахаром	200/15	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	Итого		548,6	15,24	14,88	90,19	
ВТОРОЙ УЖИН							
1	Йогурт	100	120	2,2	5,0	16,0	ГОСТ
2	Яблоко	180	97	0,87	0,87	18,4	ГОСТ
	Итого		217	3,07	5,87	34,4	
	Итого		2623,80	75,28	91,2	389,55	