

ПРИГЛАСОВАНО
директор ГАПОУ ЛО
ПТТ им. Е.И. Лебедева



УТВЕРЖАЮ

Индивидуальный предприниматель
Веселова Лариса Валентиновна



Л.В. Веселова/

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

питания обучающихся

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

Сумма питания 125 рублей в день на 1 человека

день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
Рогалик с орехами	100	490	7,1	9,8	58,1	ТТК №28
Итого		582	8,1	10	78,3	
ОБЕД						
Суп гороховый с копченостями	250/10	226	4,3	9,1	30,8	№132 шк.сб.
Котлета рубленая	75	147	9,75	6,6	11,4	№388 шк.сб.
Картофельное пюре	200	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
Компот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк.сб.
Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
Итого		703,87	20,43	25,13	101,42	
Итого		1285,87	28,53	35,13	179,72	

день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
Булочка со сгущенкой	80	168	10,0	17,7	68,3	ТТК
Итого		260	11	17,9	88,5	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с перцем, курой и сметаной	250/15/10	179	5,3	8,8	20,9	№124 шк.сб.
Шницель куриный натуральный	100	132	13,9	6,5	4	№437 шк.сб.
Макаронные отварные с салатом из свеклы	150/50	295	7	12,27	47,07	№516 шк.сб.
Компот из сухофруктов	200	106	0,4	0	27,4	ТТК 20
Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
Итого		764,2	28,58	27,93	109,39	
Итого		1024,20	39,58	45,83	197,89	

Стоимость питания 125 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	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	
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	
	Итого		1145,20	27,18	29,26	164,75	

4 день

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК							
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	
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	
	Итого		1013,87	34,33	39,13	144,92	

оимость питания 125 рублей в день на 1 человека

день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
Булочка чайная	80	335	8,1	11,2	59,4	ТТК №18
Итого		427	9,1	11,4	79,6	
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью и курой	250/15	213	3,6	5,0	24,3	№157сб.2003
Тефтели в соусе	50/50	251	13,9	16,4	13,1	№461 шк. сб.
Картофельное пюре	200	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
Компот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк. сб.
Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
Итого		794,87	23,88	30,83	96,62	
Итого		1221,87	32,98	42,23	176,22	

день

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
Ватрушка с яйцом	80	215	5,8	3,54	40,27	ТТК №14
Итого		307	6,8	3,74	60,47	
ОБЕД						
Щи зеленые с курой и сметаной	250/15/10	147,50	5,24	4,51	21,5	№140 шк.сб.
Рыба жареная на кости	100	171	9,55	9,95	2,8	№493 шк. сб.
Картофельное пюре	200	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
Компот из клубники	200	182	0,6	0	23,3	ТТК 29
Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
Итого		771,37	21,57	23,89	86,82	
Итого		1078,37	28,37	27,63	147,29	

ность питания 125 рублей в день на 1 человека

прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
ок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
антик с маком	100	290	5,4	1,9	28,1	ТТК№18
Итого		382	6,4	2,1	48,3	
ОБЕД						
уп картофельный с рисом и курой	250/15	213	3,6	5,0	24,3	№157сб.2003
уляш из говядины	50/50	132	13,9	6,5	4,0	№437 шк. сб.
реча отварная со свежим огурцом	150/50	372	11,6	10,40	56,80	№508 шк. сб.
омпот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк. сб.
леб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
Итого		829,2	31,28	22,26	115,12	
Итого		1211,20	37,68	24,36	163,42	

прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
ок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
ирожок с повидлом	80	220	6,5	4,2	44,1	ТТК №14
Итого		312	7,5	4,4	64,3	
ОБЕД						
ди по-уральски с курой и сметаной	250/15/10	147,50	5,24	4,51	21,5	№140сб.2003
отлета куриная с красным соусом	75/50	196	11,93	10,8	12,0	ТТК №5
ис отварной с салатом из капусты	150/50	292	4,8	8	49,03	№511 шк.сб.
омпот фруктовый	200	60	0,2	0	20	№686 шк. сб.
леб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
Итого		747,7	24,15	23,67	112,55	
Итого		1059,70	31,65	28,07	176,85	

Стоимость питания 125 рублей в день на 1 человека

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
Сырочек с капустой	80	242	6,2	4,1	41,3	ТТК №12
ТОГО		334	7,2	4,3	61,5	
ОБЕД						
Суп овощной с курой и сметаной	250/15/10	156	3,2	4,4	12,8	ТТК№143
Пюре картофельное из индейки в соусе	75/50	251	13,9	16,4	13,1	№461 шк.сб.
Пюре картофельное	200	218,67	4,2	9,07	29,20	№520 шк.сб.
Сироп из ягод	200	182	0,6	0	46,6	№686 шк. сб.
Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
ТОГО		859,87	23,88	30,23	111,72	
Итого		1193,87	31,08	34,53	173,22	

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, гр	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	20,2	ГОСТ
Сырочек с корицей	80	220	6,7	4,1	43,68	ТТК №14
ТОГО		312	7,7	4,3	63,88	
ОБЕД						
Хлебка по-суворовски (с рыбой)	250/15	110	2,0	4,9	14,3	№199 сб.2003
Суп куриное запеченное с помидором	100	132	13,9	6,5	4,0	№437 шк.сб.
Салаты отварные со свежим огурцом	150/50	295	7	12,27	47,07	№516 шк.сб.
Сироп из ягод	200	182	0,6	0	46,6	№686 шк. сб.
Хлеб ржаной	40	52,2	1,98	0,36	10,02	ГОСТ
ТОГО		771,2	25,48	24,03	121,99	
Итого		1083,20	33,18	28,33	185,87	