

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАПОУ ЛО

«Техникум им. Е.И. Лебедева»

И.И. Зайцев/



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»,**

**проживающих в общежитии.**

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>795,2</b>	<b>17,08</b>	<b>40,66</b>	<b>94,82</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Суп гороховый с копченостями	250/10	226	4,3	9,1	30,8	№132 шк.сб.
2	Котлета рубленая	75	147	9,75	6,6	11,4	№388 шк.сб.
3	Картофельное пюре со свежим огурцом	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
	<b>Итого</b>		<b>703,87</b>	<b>20,43</b>	<b>25,13</b>	<b>101,42</b>	
<b>УЖИН</b>							
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	0	20	№686 шк.сб.
4	Хлеб ржаной	40	69,6	2,64	0,48	13,36	ГОСТ
	<b>Итого</b>		<b>696,6</b>	<b>28,04</b>	<b>24,48</b>	<b>94,06</b>	
	<b>Итого</b>		<b>2195,67</b>	<b>65,55</b>	<b>90,27</b>	<b>290,3</b>	

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>606,2</b>	<b>25,48</b>	<b>23,16</b>	<b>55,42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Щи из свежей капусты с перцем, курой и сметаной	250/15/10	179	5,3	8,8	20,9	№124шк.сб.
2	Шницель куриный натуральный	100	132	13,9	6,5	4	№437шк.сб.
3	Макароны отварные с салатом из свеклы	150/50	295	7	12,27	47,07	№516шк.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
	<b>Итого</b>		<b>764,2</b>	<b>28,58</b>	<b>27,93</b>	<b>109,39</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Котлета рыбная	75	147	9,75	6,6	11,4	№388шк.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
	<b>Итого</b>		<b>495,27</b>	<b>16,79</b>	<b>16,15</b>	<b>73,96</b>	
	<b>Итого</b>		<b>1865,67</b>	<b>70,85</b>	<b>67,24</b>	<b>238,77</b>	

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		689,7	14,48	35,86	67,67	
<b>ОБЕД</b>							
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
	<b>Итого</b>		763,2	21,08	26,46	113,95	
<b>УЖИН</b>							
1	Жаркое по-домашнему с курой	250/50	171	9,55	9,95	2,8	№493шк. 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
	<b>Итого</b>		410,6	15,39	10,43	46,16	
	<b>Итого</b>		1863,50	50,95	72,75	227,78	

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>582,2</b>	<b>25,38</b>	<b>24,06</b>	<b>75,12</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>703,87</b>	<b>20,43</b>	<b>25,13</b>	<b>101,42</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Поджарка из филе куриного	50/50	127	7,6	6,4	7,8	№491шк. 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
	<b>Итого</b>		<b>551,6</b>	<b>17,44</b>	<b>19,15</b>	<b>88,23</b>	
	<b>Итого</b>		<b>1837,67</b>	<b>63,25</b>	<b>68,34</b>	<b>264,77</b>	

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>787,5</b>	<b>23,79</b>	<b>42,84</b>	<b>78,84</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>794,87</b>	<b>23,88</b>	<b>30,83</b>	<b>96,62</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>592,6</b>	<b>17,19</b>	<b>18,43</b>	<b>85,19</b>	
	<b>Итого</b>		<b>2174,97</b>	<b>64,86</b>	<b>92,1</b>	<b>260,65</b>	

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>707,2</b>	<b>17,68</b>	<b>41,31</b>	<b>69,81</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	№493шк. 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
	<b>Итого</b>		<b>771,37</b>	<b>21,57</b>	<b>23,89</b>	<b>86,82</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>595,6</b>	<b>19,39</b>	<b>22,7</b>	<b>83,23</b>	
	<b>Итого</b>		<b>2074,17</b>	<b>58,64</b>	<b>87,9</b>	<b>239,86</b>	

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>606,2</b>	<b>25,48</b>	<b>23,16</b>	<b>55,42</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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	№437шк. 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
	<b>Итого</b>		<b>829,2</b>	<b>31,28</b>	<b>22,26</b>	<b>115,12</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Ёжики в соусе	60/50	197	9,45	12,91	10,42	№469шк. сб.
2	Капуста тушеная	200	97	2,8	1,4	9,9	№342шк.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
	<b>Итого</b>		<b>423,6</b>	<b>15,09</b>	<b>14,79</b>	<b>53,68</b>	
	<b>Итого</b>		<b>1859</b>	<b>71,85</b>	<b>60,21</b>	<b>224,22</b>	



Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>684,2</b>	<b>29,18</b>	<b>31,96</b>	<b>81,92</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>747,7</b>	<b>24,15</b>	<b>23,67</b>	<b>112,55</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>540,27</b>	<b>17,26</b>	<b>19,77</b>	<b>66,06</b>	
	<b>Итого</b>		<b>1927,17</b>	<b>70,59</b>	<b>75,4</b>	<b>260,53</b>	

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Бутерброд с ветчиной	30/30	162	6,0	10,6	9,9	№6
2	Каша пшенная 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
	<b>Итого</b>		<b>703,2</b>	<b>14,78</b>	<b>37,06</b>	<b>86,12</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>859,87</b>	<b>23,88</b>	<b>30,23</b>	<b>111,72</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
	<b>Итого</b>		<b>696,6</b>	<b>28,04</b>	<b>24,48</b>	<b>94,06</b>	
	<b>Итого</b>		<b>2259,67</b>	<b>66,7</b>	<b>91,77</b>	<b>291,9</b>	

Стоимость питания 215 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	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого</b>		775	23,79	42,12	79,09	
<b>ОБЕД</b>							
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	№437шк.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
	<b>Итого</b>		771,2.	25,48	24,03	121,99	
<b>УЖИН</b>							
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
	<b>Итого</b>		548,6	15,24	14,88	90,19	
	<b>Итого</b>		2094,80	64,51	81,03	291,27	