Утверждаю
директор ГБПОУ "ТКСиТ"
_____ Е.А. Кузнецова
от "02" сентября 2024 года

Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей (старше 18 лет)

Пояснительная записка

Производство готовых блюд осуществляется в пищеблоке ГБПОУ "ТКСиТ" в соответствии с технологическими картами

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день							
Завтрак							
173	Каша вязкая на молоке (овсяная)	250	250	7,63	5,00	46,20	260,30
14	Масло сливочное	15	15	0,15	10,70	0,20	98,58
15	Сыр порциями	30	30	6,96	8,85	-	107,49
ПР	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,50	24,15	116,90
379	Напиток кофейный на молоке	200	200	3,60	2,80	29,20	155,20
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:							771,77
Обед							
102	Суп гороховый	250/13	263	7,50	6,50	17,25	192,00
312	Картофельное пюре	150/10	160	4,10	3,10	25,50	180,00
235	Шницель рыбный	100	100	13,38	4,38	9,38	130,38
45	Салат из белокачанной капусты	150	150	1,33	6,08	8,52	141,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94

ПР	Шоколад	50	50	3,85	15,00	29,30	267,50
352	Кисель из яблок	200	200	0,24	0,12	35,76	145,08
ИТОГО:							1 264,04
		Полдник					
ПР	Печенье	20	20				82,90
338	Банан	75	75	55,80	0,38	16,00	70,88
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							240,38
		Ужин					
309	Макароны отварные	200	200	7,14	10,50	39,90	269,20
294	Котлета куринная	100	100	12,16	10,88	10,80	228,00
993	Соус томатный	75	75	0,41	1,47	2,24	66,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
ИТОГО:							604,80
		Второй ужин					
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ИТОГО:							66,88
ИТОГО за день:							2 947,87
		2 день					
		Завтрак					
175	Каша манная с маслом	250/5	205	2,75	3,63	20,50	127,00
15	Сыр порционный	15	15	6,96	8,85	-	107,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
379	Напиток кофейный на молоке	200	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	Шоколад	50	50	3,85	15,00	29,30	267,50
ИТОГО:							727,33
		Обед					
87	Щи из свежей капусты с мясом	250/10	260	2,13	5,88	7,35	125,00
302	Греча рассыпчатая	200/15	215	11,87	5,47	53,12	309,15
295	Котлетыа рубленная из птицы	100	100	15,20	13,60	13,50	237,20
59	Салат из моркови с яблоками	150	150	0,86	6,00	7,87	122,85
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14

ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
338	Банан	75	75	55,80	0,38	16,00	70,88
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ИТОГО:							1 269,54
			Полдник				
ПР	Вафли	100	100	3,40	30,20	44,50	280,00
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							366,60
			Ужин				
430	Запеканка картофельная с мясом	300	300	7,50	15,56	41,25	389,81
376	Чай с сахаром	200	200	0,53	-	9,47	40,00
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:							463,11
			Второй ужин				
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							86,60
ИТОГО за день:							2 913,18
			3 день				
			Завтрак				
321	Капуста тушёная	200	200	5,80	16,00	44,28	344,28
243	Сосиска отварная	100	100	9,21	14,70	0,78	172,28
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11
14	Масло сливочное	10	10	0,15	10,70	0,20	65,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ИТОГО:							777,06
			Обед				
111	Суп с макаронными изделиями	300	300	3,67	5,22	7 387,00	120,15
304	Рис отварной	200	200	4,89	7,23	48,89	280,15
267	Котлета мясная	100	100	12,33	21,67	11,00	288,33
54	Салат из свёклы	100	100	1,31	5,16	12,11	100,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
345	Компот из свежих яблок	200	200	0,52	0,18	24,84	102,90

ИТОГО:							**1 099,72**
			Полдник				
409	*Пирожок печенный с яблочным фаршем*	*80*	*80*	*4,48*	*0,75*	*39,89*	*193,81*
389	*Сок в ассортименте*	*200*	*200*	*1,00*	*0,20*	*20,20*	*86,60*
ИТОГО:							**280,41**
			Ужин				
223	*Запеканка творожная*	*200*	*200*	*34,94*	*16,20*	*30,14*	*333,60*
379	*Кофейный напиток на молоке*	*200*	*200*	*3,60*	*2,67*	*29,20*	*155,20*
ПР	*Зефир*	*40*	*40*	*0,26*	-	*32,00*	*129,02*
338	*Банан*	*75*	*75*	*55,80*	*0,38*	*16,00*	*70,88*
ИТОГО:							**688,70**
			Второй ужин				
386	*Кефир 3,2% жирности*	*125*	*125*	3,63	4,00	5,00	73,75
ИТОГО:							**73,75**
ИТОГО за день:							**2 919,64**
			4 день				
			Завтрак				
183	*Каша жидкая молочная из гречневой крупы*	*200/10*	*210*	*8,40*	*8,58*	*29,20*	*202,00*
215	*Омлет на пару*	*110*	*110*	*14,72*	*20,70*	*2,88*	*256,68*
14	*Масло сливочное*	*10*	*10*	*0,15*	*10,70*	*0,20*	*65,25*
ПР	*Хлеб пшеничный*	*30*	*30*	*2,37*	*0,30*	*14,49*	*70,14*
379	*Напиток кофейный на молоке*	*200*	*200*	*3,60*	*2,67*	*29,20*	*155,20*
ИТОГО:							**749,27**
			Обед				
96	*Рассольник Ленинградский*	*250*	*250*	*2,60*	*2,50*	*16,96*	*180,00*
310	*Картофель отварной*	*200*	*200*	*4,00*	*0,80*	*31,60*	*149,60*
288	*Курица отварная*	*120*	*120*	*26,00*	*16,00*	-	*248,00*
67	*Винегрет овощной с растительным маслом*	*100*	*100*	*1,62*	*6,20*	*8,90*	*97,88*
ПР	*Хлеб пшеничный*	*30*	*30*	*2,37*	*0,30*	*14,49*	*70,14*
ПР	*Хлеб ржанной*	*60*	*60*	*3,36*	*0,66*	*29,64*	*137,94*
ПР	*Шоколад*	*50*	*50*	*3,80*	*14,98*	*29,97*	*267,00*
349	*Компот из сухофруктов*	*200*	*200*	*1,16*	*0,30*	*47,26*	*196,38*
ИТОГО:							**1 346,94**

Полдник

338	Банан	75	75	55,80	0,38	16,00	70,88
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							157,48

Ужин

315	Овощи отварные с маслом	200	205	8,93	6,50	39,84	231,86
403	Блины с джемом	150/20	170	9,48	11,52	52,92	353,28
376	Чай с сахаром	200/15	215	0,53	-	9,47	40,00
ИТОГО:							625,14
			Второй ужин				
386	Ацидофилин	200	200	6,00	2,00	8,00	74,00
ИТОГО:							74,00
ИТОГО за день:							2 952,83

5 день

Завтрак

222	Пудинг творожный запеченный со сметаной	200/20	220	27,80	19,20	40,50	617,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:							762,04

Обед

99	Суп из овощей	300	300	2,73	2,79	13,5	90,03
259	Жаркое по-домашнему	350	350	33,35	36,65	27,79	574,41
54	Салат из свёклы	100	100	1,31	5,16	12,11	100,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
447	Кекс творожный	50	50	4,23	9,14	25,41	200,82
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
345	Компот из свежих яблок	200	200	0,52	0,18	24,84	102,90
ИТОГО:							1 276,35

Полдник

338	Груша свежая	75	75	3,36	0,66	26,64	34,13
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60

ИТОГО:							**120,73**
			Ужин				
304	***Рис отварной***	***200***	***200***	*4,89*	*7,23*	*48,89*	*280,15*
226	***Треска отварная***	***120***	***120***	*22,35*	*1,05*	*-*	*98,85*
1016	***Соус польский***	***30***	***30***	*0,78*	*1,83*	*0,90*	*23,19*
ПР	***Хлеб пшеничный***	***30***	***30***	*2,37*	*0,30*	*14,49*	*70,14*
382	***Какао с молоком***	***200***	***200***	*3,78*	*0,67*	*26,00*	*125,11*
338	***Банан***	***75***	***75***	*55,80*	*0,38*	*16,00*	*70,88*
ИТОГО:							**668,32**
			Второй ужин				
386	***Ряженка***	***200***	***200***	5,8	5,00	8,4	102,00
ИТОГО:							**102,00**
ИТОГО за день:							**2 929,44**
			6 день				
			Завтрак				
186	***Запеканка манная с изюмом***	***200***	***200***	*32,10*	*22,58*	*3,12*	*280,00*
14	***Масло сливочное***	***15***	***15***	*0,15*	*10,70*	*0,20*	*98,58*
15	***Сыр порциями***	***30***	***30***	*6,96*	*8,85*	*-*	*107,49*
ПР	***Хлеб пшеничный***	***50***	***50***	*3,95*	*0,50*	*24,15*	*116,90*
379	***Напиток кофейный на молоке***	***200***	***200***	*3,60*	*2,80*	*29,20*	*155,20*
ИТОГО:							**758,17**
			Обед				
82	***Борщ с капустой и картофелем***	***300***	***300***	*2,19*	*5,88*	*14,10*	*118,08*
321	***Тушенная капуста***	***200***	***200***	*5,80*	*16,00*	*44,28*	*344,28*
278	***Тефтели мясные паровые***	***100***	***100***	*21,32*	*9,93*	*0,87*	*178,13*
61	***Салат из моркови с яблоками***	***100***	***100***	*0,86*	*10,44*	*7,87*	*81,90*
ПР	***Хлеб пшеничный***	***30***	***30***	*2,37*	*0,30*	*14,49*	*70,14*
1024	***Ватрушка с повидлом***	***75***	***75***	*3,90*	*0,50*	*11,10*	*282,00*
ПР	***Хлеб ржанной***	***60***	***60***	*3,36*	*0,66*	*29,64*	*137,94*
345	***Компот из свежих ягод***	***200***	***200***	*0,52*	*0,18*	*24,84*	*102,90*
ИТОГО:							**1 315,37**
			Полдник				
ПР	***Вафли***	***75***	***75***	*2,55*	*22,80*	*33,38*	*210,00*

389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							296,60
		Ужин					
312	Картофельное пюре	200	200	4,10	3,10	25,50	146,30
301	Кнели куриные с рисом	180	180	21,67	6,66	-	103,33
45	Салат из свежей капусты	100	100	1,33	6,08	8,52	94,20
959	Какао	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ИТОГО:							468,94
		Второй ужин					
386	Простокваша	200	200	5,8	5,00	8,2	101,00
ИТОГО:							101,00
ИТОГО за день:							2 940,08
		7 день					
		Завтрак					
173	Каша вязкая на молоке (овсяная)	250	250	7,63	5,00	46,20	260,30
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
14	Масло сливочное	10	10	0,10	7,20	0,13	65,72
377	Чай с лимоном	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
420	Сосиска запеченная в тесте	100	100	10,10	6,10	13,10	281,00
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО:							752,06
		Обед					
102	Суп картофельный с фасолью	300	300	5,88	6,39	23,07	173,31
304	Рис отварной	200	200	4,89	7,23	48,89	280,15
246	Гуляш мясной	100	100	11,83	11,50	3,75	165,83
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	100	1,62	6,20	8,90	97,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
352	Кисель из яблок	200	200	0,24	0,12	35,76	145,08
ИТОГО:							1 070,33
		Полдник					
1024	Ватрушка с повидлом	75	75	3,90	0,50	11,10	282,00
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60

ИТОГО:							**368,60**
			Ужин				
309	***Макароны отварные***	***200***	***200***	*6,80*	*10,00*	*38,00*	*269,20*
267	***Котлета мясная натуральная***	***80***	***80***	*9,87*	*17,33*	*8,80*	*230,67*
993	***Соус томатный***	***30***	***30***	*0,41*	*1,47*	*2,24*	*23,82*
ПР	***Хлеб ржанной***	***30***	***30***	*1,68*	*0,33*	*14,97*	*68,97*
377	***Чай с лимоном***	***200/15/7***	***222***	*0,53*	-	*9,87*	*41,60*
ИТОГО:							**634,26**
			Второй ужин				
386	***Айран***	***200***	***200***	6,00	1,00	8,00	65,00
ИТОГО:							**65,00**
ИТОГО за день:							**2 890,25**
			8 день				
			Завтрак				
182	***Каша пшенная молочная***	***200***	***200***	*5,60*	*6,80*	*33,60*	*218,00*
ПР	***Хлеб пшеничный***	***20***	***20***	*1,58*	*0,40*	*9,66*	*46,76*
403	***Оладьи с яблоками***	***150***	***150***	*9,48*	*11,52*	*52,92*	*353,28*
377	***Чай с лимоном и сахаром***	***200/15/7***	***222***	*0,53*	-	*9,87*	*41,60*
ПР	***Шоколад***	***25***	***25***	*1,92*	*7,42*	*14,90*	*133,75*
ИТОГО:							**793,39**
			Обед				
111	***Суп с макаронными изделиями***	***300***	***300***	*3,57*	*3,39*	*18,84*	*120,15*
302	***Греча отварная с маслом***	***200/15***	***215***	*11,87*	*5,47*	*53,12*	*309,15*
274	***Зразы рубленные***	***100***	***100***	*23,34*	*10,98*	*10,80*	*189,76*
45	***Салат из белокачанной капусты***	***150***	***150***	*1,33*	*6,08*	*8,52*	*141,00*
ПР	***Хлеб пшеничный***	***30***	***30***	*2,37*	*0,30*	*14,49*	*70,14*
ПР	***Зефир***	***40***	***40***	*0,26*	-	*32,00*	*129,02*
ПР	***Хлеб ржанной***	***60***	***60***	*3,36*	*0,66*	*29,64*	*137,94*
	Банан	***75***	***75***	*1,13*	*0,38*	*15,75*	*70,88*
388	***Напиток из плодов шиповника***	***200***	***200***	*0,40*	*0,27*	*17,20*	*72,80*
ИТОГО:							**1 240,84**
			Полдник				
ПР	***Вафли***	***50***	***50***	*0,75*	*7,55*	*11,12*	*70,00*

389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							156,60
			Ужин				
287	Голубцы с мясом и рисом тушенные	300	300	21,00	23,25	37,25	442,25
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
389	Сок яблочный	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							666,79
			Второй ужин				
386	Кефир 3,2% жирности	125	125	3,63	4,00	5,00	73,75
ИТОГО:							73,75
ИТОГО за день:							2 931,37
			9 день				
			Завтрак				
243	Сосиски отварные	98	98	9,21	14,70	0,78	172,28
321	Капуста тушеная	200	200	5,80	16,00	44,28	344,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	0,88	19,76	93,52
209	Яйцо куриное вкрутую	40	40	0,80	4,60	0,28	62,84
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
ИТОГО:							714,56
			Обед				
54	Салат из свеклы и яблоком	150	150	1,85	7,74	18,15	166,50
88	Щи из свежей капусты и картофелем	300	300	2,16	5,97	9,75	101,37
295	Котлеты рубленные из птицы	100	100	15,20	13,60	13,50	237,20
309	Макароны отварные с маслом	200	200	6,80	10,00	38,00	269,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Печенье затяжное	30	30	2,30	3,00	18,00	221,06
345	Компот из свежих яблок	200	200	0,52	0,18	24,84	102,90
ИТОГО:							1 306,31
			Полдник				
403	Оладьи с яблоками	150	150	9,48	11,52	52,92	353,28
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							439,88

Ужин

234	Котлеты рыбные из трески	100	100	13,38	4,38	9,38	130,38
304	Рис отварной	200	200	3,67	5,43	36,67	210,15
338	Яблоки свежие	75	75	0,30	0,30	7,35	33,30
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	222	0,53	-	9,87	41,60
ИТОГО:							415,43
		Второй ужин					
386	Ряженка	200	200	5,8	5,00	8,4	102,00
ИТОГО:							102,00
ИТОГО за день:							2 978,18

10 день

Завтрак

175	Каша молочная из риса и пшена	200	200	3,30	8,60	23,20	183,40
14	Масло сливочное	10	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15	Сыр порционный	20	20	4,64	5,90	-	71,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,60	28,98	140,28
ПР	Вафли	25	25	0,85	7,55	11,13	70,00
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ИТОГО:							656,17

Обед

67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	100	1,62	6,20	8,90	97,88
96	Рассольник Ленинградский	250	250	2,60	2,50	16,96	180,00
288	Курица отварная	120	120	26,00	16,00	-	248,00
316	Овощи припущенные (морковь)	200	200	6,42	7,24	41,20	255,64
ПР	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржанной	60	60	3,36	0,66	29,64	137,94
338	Банан	75	75	55,80	0,38	16,00	70,88
352	Кисель из яблок	200	200	0,24	0,12	35,76	145,08
ИТОГО:							1 205,56

Полдник

ПР	Зефир	40	40	0,26	-	32,00	129,02
389	Сок в ассортименте	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ИТОГО:							215,62

Ужин							
430	*Рулет картофельный с отварным мясом*	*300*	*300*	*21,19*	*15,56*	*41,25*	*389,81*
ПР	*Хлеб пшеничный*	*60*	*60*	*4,74*	*0,60*	*28,98*	*140,28*
379	*Напиток кофейный на молоке*	*200*	*200*	*3,60*	*2,80*	*29,20*	*155,20*
386	*Кефир 3,2 жирности*	*125*	*125*	*3,63*	*4,00*	*5,00*	*73,75*
ИТОГО:							**759,04**
Второй ужин							
386	*Простокваша*	*200*	*200*	5,8	5,00	8,2	101,00
ИТОГО:							**101,00**
ИТОГО за день:							**2 937,39**

ИТОГО за 10 дней:	**29 340,23**
ИТОГО средняя за день:	**2 934,02**