

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

« 20 » Г.

Примерное десятидневное меню:

1 день:

| |
|-------------------------------------|
| Суп картофельный с бобовыми (горох) |
| Макаронны отвар. с маслом |
| Тефтели в соусе(красный основной) |
| Чай с сахаром |
| Хлеб пшеничный |

2 день:

| |
|--|
| Суп крестьянский с крупой, со сметаной |
| Окорочок тушеный в соусе |
| Капуста тушеная |
| Компот из смеси с/ф |
| Хлеб пшеничный |

3 день:

| |
|--|
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной |
| Печень говяжья по-строгоновски |
| Каша пшенная рассып. |
| Чай с сахаром |
| Хлеб пшеничный |

4 день:

| |
|---------------------------------|
| Суп картофельный с клецками |
| Рыба (Минтай) тушеная в томате |
| Каша перловая рассып. |
| Компот из с/ф |
| Хлеб пшеничный |

5 день:

| |
|--|
| Суп картофельный с макаронными изделиями |
| Котлета в соусе(красный основной) |
| Картофельное пюре с маслом |
| Кисель плодово-ягодный |
| Хлеб пшеничный |

6 день:

| |
|-------------------------------------|
| Суп картофельный с бобовыми (горох) |
| Каша гречневая рассып. |
| Тефтели в соусе(красный основной) |
| Кофейный напиток с молоком |
| Хлеб пшеничный |

7 день:

| |
|---|
| Суп картофельный с макаронным изделиями |
| Плов из птицы |
| Кисель плодово-ягодный |
| Хлеб пшеничный |

8 день:

| |
|--|
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной |
| Рыба (Минтай) тушеная в томате |
| Каша пшенная рассып. |
| Какао с молоком |
| Хлеб пшеничный |

9 день:

| |
|-----------------------------|
| Суп картофельный с клецками |
| Оладьи из печени |
| Картофельное пюре с маслом |
| Компот из с/ф |
| Хлеб пшеничный |

10 день:

| |
|--------------------------------------|
| Рассольник Ленинградский со сметаной |
| Котлета с соусом(красный основной) |
| Пюре из бобов(горох) |
| Со слив маслом |
| Кисель плодово-ягодный |
| Хлеб пшеничный |

Шеф-повар



О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

« » 20__ г.

МЕНЮ 1 ДЕНЬ.

| Наименован ие блюд | № сборник а рецепту р. | Выхо д (гр.) | Белк и | Жир ы | Углевод ы | Энергет ическая ценност ь(ккал) | Са,м г | Fe, мг | Mg,м г | С,м г |
|---|------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Суп картофельны й с бобовыми (горох) | 306 | 260 | 10,41 | 7,05 | 11,4 | 135,59 | 38,08 | 2,03 | 35,3 | 5,81 |
| Макароны отвар.с маслом | 537 | 200 | 7,3 | 13,5 | 39,8 | 300,5 | 19,6 | 1,6 | 1,9 | |
| Тефтели в соусе(красны й основной) | 847 | 50/50 | 6,92 | 12,3 | 12,2 | 175,0 | 43,9 | 0,96 | 21,6 | 0,85 |
| Чай с сахаром | 1203 | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 | 6,0 | 0,4 | | |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 29,73 | 34,55 | 110,9 | 810,59 | 107,5 8 | 4,99 | 58,8 | 6,66 |

Шеф-повар

О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

« » 20 г.

МЕНЮ 2 ДЕНЬ.

| Наименование блюда | № сборник а рецепту р. | Вы- ход (гр.) | Бел- ки | Жи- ры | Угле- - воды | Энергет иче- ская ценност ь(ккал) | Са,м г | Fe,мг | Mg, мг | С, мг |
|---|------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой, со сметаной | 316 | 250/1 0 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,6 | 37,08 | 2,37 | | 9,67 |
| Окорочок тушеный в соусе | 759 | 75/50 | 20 | 9,5 | 3,9 | 187,3 | 2,6 | 4,4 | 5,5 | 0,7 |
| Капуста тушеная | 440 | 100 | 2,7 | 5,9 | 10,2 | 102,2 | 6,8 | 5,3 | 7 | 86 |
| Компот из смеси с/ф | 1113 | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,18 | 0 | 1,08 |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 38,1 9 | 34,2 2 | 125,9 5 | 1015,8 | 54,43 | 13,8 | 26,2 | 96,05 |

Шеф-повар

О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Ярвской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

« » 20 г.

МЕНЮ 3 ДЕНЬ.

| Наименование блюда | № сборника рецептур. | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Са, мг | Fe, мг | Mg, мг | С, мг |
|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 282 | 250/10 | 2,8 | 7,3 | 12,7 | 115,6 | 43,32 | 0,8 | | 18,47 |
| Печень говяжья по-строгоновски | 748 | 75/50 | 6 | 19 | 4,4 | 211,8 | 37,93 | 6,25 | | 0,70 |
| Каша пшеничная рассып. | 537 | 200 | 4,7 | 1,1 | 26,1 | 135 | 7,1 | 1,48 | 33,94 | |
| Чай с сахаром | 1203 | 200 | 0,20 | - | 14 | 28 | 6,0 | 0,4 | | |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 18,6 | 29,1 | 90,7 | 661,9 | 94,35 | 8,93 | 33,94 | 19,17 |

Шеф-повар

О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

« » 20__ г.

МЕНЮ 4 ДЕНЬ.

| Наименование блюда | № сборника рецептур. | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Са, мг | Fe, мг | Mg, мг | С, мг |
|--------------------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 344 | 250/35 | 3.4 | 4.4 | 24.7 | 146.7 | 24.6 | 1.09 | 27 | 8.25 |
| Рыба (Минтай) тушеная в томате | 640 | 75/50 | 18,03 | 4,3 | 3,5 | 112 | 52,11 | 0,96 | 59,77 | 3,35 |
| Каша перловая рассып. | 302 | 200 | 5.04 | 8.19 | 33.31 | 260 | 32.12 | 1.35 | 21.5 | |
| Компот из с/ф | 1113 | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,18 | | 1,08 |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 31.41 | 18.59 | 119.77 | 784.4 | 115.23 | 3.58 | 108.27 | 12.68 |

Шеф-повар

О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

« » 20 г.

МЕНЮ 5 ДЕНЬ.

| Наименование блюда | № сборника рецептур. | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(к кал) | Са,мг | Fe,мг | Mg,мг | С,мг |
|--|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 344 | 250/10 | 3 | 2.8 | 14.3 | 112.3 | 1.2 | 2.4 | 2.7 | 3.9 |
| Картофельное пюре с маслом | 946 | 200/10 | 4.3 | 9.4 | 28.6 | 219 | 3.8 | 3.4 | 4.4 | 12 |
| Котлета с соусом (красный основной) | 841 | 75/50 | 16.06 | 17.35 | 9.04 | 260 | 2.8 | 8.3 | 4 | 0.4 |
| Кисель плодово-ягодный | 1131 | 200 | - | - | 19,6 | 80 | 9 | 0 | | 30 |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 28.26 | 31.25 | 105.04 | 842.8 | 16.8 | 14.1 | 11.1 | 46.3 |

Шеф-повар

О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Ярвской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

«__» _____ 20__ г.

МЕНЮ 6 ДЕНЬ.

| Наименование блюд | № сборника рецептов | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | Са,мг | Fe,мг | Mg,мг | С,мг |
|-------------------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 306 | 250 | 10,41 | 7,05 | 11,4 | 135,59 | 38,08 | 2,03 | 35,3 | 5,81 |
| Каша гречневая рассып. | 537 | 200 | 7,3 | 13,5 | 39,8 | 300,5 | 19,6 | 1,6 | 1,9 | |
| Тефтели в соусе(красный основной) | 847 | 50/50 | 6,92 | 12,3 | 12,2 | 175,0 | 43,90 | 0,96 | 21,6 | 0,85 |
| Кофейный напиток с молоком | 1203 | 200 | 0,14 | 0,2 | 22,4 | 116 | 0,10 | 0,4 | 0,14 | 0,18 |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 29,73 | 34,55 | 110,9 | 810,59 | 107,58 | 4,99 | 44,2 | 17,6 |

Шеф-повар

О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

«__» _____ 20__ г.

МЕНЮ 7 ДЕНЬ.

| Наименование блюда | № сборника рецептур. | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Са, мг | Fe, мг | Mg, мг | С, мг |
|--|----------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 344 | 260 | 3 | 2,8 | 14,3 | 112,3 | 1,2 | 2,4 | 2,7 | 3,9 |
| Плов из птицы | 828 | 275 | 27,78 | 22 | 51,52 | 502,33 | 56,38 | 2,74 | 59,38 | 1,26 |
| Кисель плодово-ягодный | 1131 | 200 | - | - | 19,6 | 80 | 9 | 0 | | 30 |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 35,68 | 26,5 | 118,92 | 866,13 | 66,58 | 5,14 | 62,08 | 35,16 |

Шеф-повар



О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

«__» _____ 20__ г.

МЕНЮ 8 ДЕНЬ.

| Наименование блюда | № сборника рецептур. | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Са, мг | Fe, мг | Mg, мг | С, мг |
|--|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 282 | 250/10 | 2,8 | 7,3 | 12,7 | 115,6 | 43,32 | 0,8 | | 18,47 |
| Рыба (Минтай) тушеная в томате | 640 | 75/50 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 | 52,11 | 0,96 | 59,77 | 3,35 |
| Каша пшеничная рассып. | 537 | 200 | 25,0 | 0,4 | 52,6 | 240,0 | 7,1 | 1,48 | 33,94 | |
| Какао с молоком | 1203 | 200 | 6,6 | 4,4 | 13,8 | 0,126 | 0,1 | 0,26 | 0,24 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 54,93 | 20,61 | 123,29 | 755,1 | 109,53 | 4,64 | 94,71 | 22,82 |

Шеф-повар

О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

« / » _____ 20__ г.

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № сборника рецептур. | Выход (гр.) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность(ккал) | Са, мг | Fe, мг | Mg, мг | C, мг |
|-----------------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 344 | 250 | 3,4 | 4,4 | 24,7 | 146,7 | 24,60 | 1,09 | 27 | 8,25 |
| Оладьи из печени | 850 | 100/5 | 20,2 | 14,2 | 5,4 | 229,1 | 1,3 | 24 | 3,4 | 22 |
| Картофельное пюре с маслом | 946 | 200/10 | 4,3 | 9,4 | 28,6 | 219 | 3,8 | 3,4 | 4,4 | 12 |
| Компот из с/ф | 1113 | 200 | 0,04 | - | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,18 | | 1,08 |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 36,84 | 29,7 | 116,96 | 860,5 | 36,1 | 28,67 | 34,8 | 43,33 |

Шеф-повар

О.Л.Белякова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Яровской
политехнический техникум»

С.В. Лысенко

« / » _____ 20__ г.

МЕНЮ 10 ДЕНЬ.

| Наименован ие блюд | № сборник а рецепту р. | Вых од (гр.) | Белки | Жир ы | Углевод ы | Энергетич еская ценность(ккал) | Са,мг | Fe,м г | Mg,м г | С,мг |
|--|------------------------------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградск ий со сметаной | 297 | 250/1 0 | 2,4 | 5,9 | 19,1 | 131,7 | 54 | 1,35 | 40,5 | 14,1 |
| Котлета с соусом(крас ный основной) | 841 | 75/50 | 16,06 | 17,35 | 9,04 | 260 | 2,8 | 8,3 | 4 | 0,4 |
| Пюре из бобов(горох) Со слив маслом | 563 | 200/1 0 | 7,3 | 3,15 | 12,2 | 101,5 | | | | |
| Кисель плодово- ягодный | 1131 | 200 | - | - | 19,6 | 80 | 9 | 0 | | 30 |
| Хлеб пшеничный | | 80 | 4,9 | 1,7 | 33,5 | 171,5 | | | | |
| Итого: | | | 30,66 | 28,1 | 93,44 | 744,7 | 65,8 | 9,65 | 44,5 | 44,5 |

Шеф-повар



О.Л.Белякова