

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Калужской области "Калужский кадетский многопрофильный техникум" им. Карлова

Согласовано

Главный специалист по работе с родителями

отдела воспитательной работы

"1" сентября 2023 г.

Д.Р.Кулахмет

Утверждено

Директор ГБПОУ КО "ККМТ" им. Карлова

Драаницына Т.Ю.

"1" сентября 2023 г.

Утверждено

Директор ГБПОУ КО "ККМТ" им. Карлова

Драаницына Т.Ю.

"1" сентября 2023 г.

Примерное цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-весенний 2023-2024 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	E		
1 день																
Завтрак																
	Блинчики фарш. джемом	100	6,00	3,00	66,00	232,00	151,00	24,00	400,00	1,00	-	-	-	12,00	-	
1024	Кофейный напиток с молоком	200/75/20	2,19	2,40	14,75	89,35	90,33	10,50	67,50	0,11	0,03	0,03	0,98	15,00	-	
	Итого:		8,19	5,40	80,75	321,35	241,33	34,50	467,50	1,11	0,03	0,03	0,98	27,00	-	
Обед																
217	Суп овощной	250	8,87	11,63	11,78	187,26	37,78	30,02	88,78	1,29	0,12	0,12	22,28	49,25	0,35	
632	Гуляш из говядины	50/50	15,55	16,10	4,13	223,67	13,38	23,18	163,56	2,44	0,07	0,07	4,56	18,86	0,50	
405	Каша гречневая	180	6,90	3,81	35,38	224,98	78,50	165,60	249,17	3,16	0,12	0,12	-	32,40	0,74	
1009	Чай с сахаром	200/15	0,00	-	14,97	59,90	0,45	-	-	0,05	-	-	-	-	-	
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	0,10	-	-	0,80	
	Итого:		33,52	31,94	79,06	771,81	143,41	227,90	547,01	7,74	0,41	0,41	26,84	100,51	2,40	
	Общий итог:		41,71	37,34	159,81	1093,16	384,74	262,40	1014,51	8,85	0,44	0,44	27,81	127,51	2,40	
2 день																
Завтрак																
8	Бутерброд с колбасой вареной	20/30	5,73	5,30	15,42	132,26	137,70	9,15	94,50	0,51	0,04	0,04	0,11	39,00	0,59	
1009	Чай с сахаром	200/15	0,00	-	14,97	59,90	0,45	-	-	0,05	-	-	-	-	-	
	Итого:		5,73	5,30	30,39	192,15	138,15	9,15	94,50	0,56	0,04	0,04	0,11	39,00	0,59	
Обед																
221	Суп картофельный с горохом	250	11,35	9,35	19,86	208,979	40,93	44,93	131,97	2,43	0,26	0,26	12,33	35,74	0,41	
733	Биточек из птицы	100	16,17	17,94	10,64	268,64	45,47	20,12	156,24	1,23	0,10	0,10	1,83	60,00	0,60	
753	Макаронные изделия отварные	180/5	6,80	6,67	43,25	260,21	12,96	9,79	55,06	0,75	0,10	0,10	-	32,40	1	
1024	Кофейный напиток с молоком	200/75/20	2,19	2,40	14,75	89,35	90,33	10,50	67,50	0,11	0,03	0,03	0,98	15,00	-	
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	0,10	-	-	0,80	
	Итого:		38,70	36,75	101,30	694,20	202,99	94,44	456,27	5,32	0,60	0,60	15,13	143,14	1,81	
	Общий итог:		44,44	42,05	131,69	886,35	341,14	103,59	550,77	5,87	0,64	0,64	15,24	182,14	2,40	

3 день

Завтрак														
499	Запеканка творожная	100	32,015	16,348	25,772	378,083	243,17	315,08	350,56	1,291	0,098	5,456	102,5	0,653
1009	Чай с сахаром	200/15	0,00	-	14,97	59,90	0,45	-	-	0,05	-	-	-	-
	Итого:		32,02	16,35	40,74	437,98	243,62	315,08	350,56	1,34	0,10	5,46	102,50	0,65

Обед

176	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,82	13,22	7,08	182,60	50,08	27,86	106,96	1,43	0,07	20,09	30,20	2,50
506	Филе минтая припущенное с овощ.	100	23,00	8,40	7,50	190,60	40,53	14,00	49,30	0,50	0,05	0,13	-	-
759	Пюре картофельное	180	1,50	1,30	26,00	126,00	50,00	38,00	28,00	1,40	0,012	6,60	38,00	0,34
	Салат из свежей капусты	100	2,30	9,90	8,30	127,28	22,56	38,13	169,73	2,54	0,020	17,50	-	-
933	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,58	0,13	31,42	129,11	20,45	10,50	32,25	0,80	0,04	-	-	0,13
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	-	-	0,80
	Итого:		38,40	33,34	93,10	831,59	196,92	137,59	431,74	7,47	0,29	44,32	68,20	3,76
	Общий итог:		70,41	49,69	133,84	1269,57	440,54	452,67	782,30	8,81	0,39	49,78	170,70	4,41

4 день

Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,73	5,295	15,42	132,255	137,7	9,15	94,5	0,51	0,039	0,105	39	0,585
1009	Чай с сахаром	200/15	0,004	-	14,97	59,898	0,45	-	-	0,045	-	-	-	-
	Итого:		5,734	5,295	30,39	192,153	138,15	9,15	94,5	0,555	0,039	0,105	39	0,585

Обед

225	Суп картофельный с рыбными консервами	250/13	9,44	4,36	19,91	156,677	29,00	43,98	103,10	1,39	0,19	24,43	24,30	0,61
706	Плов из филе птицы 2 вариант	75/180/50	32,55	35,31	32,53	578,11	30,90	55,81	325,18	2,60	0,19	4,58	62,78	4,92
943	Чай из каркаде с сахаром	200/15	0,40	-	14,97	59,90	0,45	0,84	1,54	0,09	0,03	2,80	-	0,01
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	-	-	0,80
	Итого:		44,59	40,07	80,21	714,01	73,65	109,73	475,32	4,88	0,50	31,81	87,08	6,34
	Общий итог:		50,33	45,37	110,60	906,16	211,80	118,88	569,82	5,43	0,54	31,91	126,08	6,93

5 день

Завтрак														
1009	Кондитерское изделие	50												
	Чай с сахаром и лимоном	200/16/7	0,067	0,007	15,18	61,051	3,25	0,84	1,54	0,087	0,003	2,8	-	0,014
	Итого:		0,067	0,007	15,18	61,051	3,25	0,84	1,54	0,087	0,003	2,8	-	0,014

Обед

208	Рассольник по ленинградски	250	3,17	7,09	10,75	107,34	31,48	34,90	82,53	1,45	0,04	9,78	49,25	0,35
572	Сосиска отв.	105	10,40	20,00	21,20	224,00	10,80	20,00	159,00	1,80	0,04	-	-	-
753	Макаронные изделия отварные	180/5	6,80	6,67	43,25	260,21	12,96	9,79	55,06	0,75	0,10	-	32,40	1
	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	85,34	14,00	8,00	14,00	0,52	0,02	4,00	-	-
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	-	-	0,80
	Итого:		23,57	34,15	108,20	752,88	82,54	81,79	356,09	5,32	0,30	13,78	81,65	1,15
	Общий итог:		23,64	34,16	123,38	813,93	85,79	82,63	357,63	5,40	0,31	16,58	81,65	1,17

6 день														
Завтрак														
8	Бутерброд с колбасой вареной	20/30	5,73	5,295	15,42	132,255	137,7	9,15	94,5	0,51	0,039	0,105	39	0,585
1009	Чай с сахаром	200/15	0,004	-	14,97	59,898	0,45	-	-	0,045	-	-	-	-
	Итого:		5,734	5,295	30,39	192,153	138,15	9,15	94,5	0,555	0,039	0,105	39	0,585
Обед														
197	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,05	11,55	8,09	172,471	58,88	29,85	107,63	1,32	0,09	39,65	49,25	0,53
633	Печень тушенная в соусе	75/50	23,80	19,52	7,10	286,00	29,40	20,30	339,28	2,80	0,32	13,62	85,16	1,12
747	Рис отварной	180	4,54	0,65	47,95	215,78	5,18	32,40	97,20	0,65	0,05	-	-	0,26
1024	Кофейный напиток с молоком	200/75/20	2,19	2,40	14,75	89,35	90,33	10,50	67,50	0,11	0,03	0,98	15,00	-
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	-	-	0,80
	Итого:		41,77	34,51	90,69	667,13	197,09	102,15	657,11	5,68	0,59	54,24	149,41	2,71
	Общий итог:		47,51	39,81	121,08	859,29	335,24	111,30	751,61	6,24	0,63	54,35	188,41	3,30
7 день														
Завтрак														
1009	Блинчики фарш. со стущ.молоком	100	9,231	8,462	61,538	212,308	87,385	8,000	77,015	0,062	0,031	0,846	22,769	0,062
	Чай с сахаром	200/15	0,004	-	14,97	59,898	0,45	-	-	0,045	-	-	-	-
	Итого:		9,235	8,462	76,508	272,206	87,835	8,000	77,015	0,107	0,031	0,846	22,769	0,062
Обед														
225	Суп картофельный с рыбными консервами	250/13	9,44	4,36	19,91	156,677	29,00	43,98	103,10	1,39	0,19	24,43	24,30	0,61
733	Шницель из бройл. цып.	100	16,17	17,94	10,64	268,64	45,47	20,12	156,24	1,23	0,10	1,83	60,00	0,60
753	Макаронные изделия отварные	180/5	6,80	6,67	43,25	260,21	12,96	9,79	55,06	0,75	0,10	-	32,40	1
1045	Напиток из варенья	200/12	0,20	0,04	25,73	104,12	8,20	2,86	5,06	0,14	0,01	13,20	-	0,04
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	-	-	0,80
	Итого:		34,80	29,41	112,33	708,97	108,93	85,85	364,96	4,31	0,50	39,46	116,70	2,05
	Общий итог:		44,04	37,87	188,84	981,18	196,76	93,85	441,97	4,41	0,53	40,30	139,47	2,12
8 день														
Завтрак														
467	Омлет натуральный	110	11,69	18,05	3,04	221,37	106,4	16,6	201,6	2,07	0,077	0,65	250	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,036	-	-	0,36
1009	Чай с сахаром	200/15	0,004	-	14,97	59,898	0,45	-	-	0,045	-	-	-	-
	Итого:		14,094	18,45	30,61	344,868	112,55	20,5	221,1	2,475	0,113	0,65	250	0,94
Обед														
177	Свекольник	250	9,17	11,63	16,83	208,70	50,36	38,56	106,38	2,00	0,12	18,25	49,25	0,39
631	Жаркое по домашнему	50/180	14,94	13,45	32,12	340,67	52,15	18,26	39,29	1,54	0,17	15,43	-	-
933	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,58	0,13	31,42	129,11	20,45	10,50	32,25	0,80	0,04	-	-	0,13
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	-	-	0,80
	Итого:		26,89	25,61	93,18	754,47	136,26	76,43	223,42	5,13	0,42	33,68	49,25	1,32
	Общий итог:		26,89	25,61	108,15	814,37	136,71	76,43	223,42	5,18	0,42	33,68	49,25	1,32

9 день														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	20/30	5,73	5,295	15,42	132,255	137,7	9,15	94,5	0,51	0,039	0,105	39	0,585
1009	Чай с сахаром	200/15	0,004	-	14,97	59,898	0,45	-	-	0,045	-	-	-	-
	Итого:		5,734	5,295	30,39	192,153	138,15	9,15	94,5	0,555	0,039	0,105	39	0,585
Обед														
211	Суп картофельный с крупой	250	4,30	1,50	6,50	56,30	15,63	20,00	45,00	0,74	0,05	2,58	24,35	0,10
703	Филе куриное тушен. в соусе	75/50	20,56	21,69	2,17	286,12	22,90	24,32	182,60	1,55	0,11	3,84	68,27	0,45
753	Макаронные изделия отварные	180/5	6,80	6,67	43,25	260,21	12,96	9,79	55,06	0,75	0,10	-	32,40	1
944	Чай с соком	200/50	0,067	0,007	15,18	61,051	3,25	0,84	1,54	0,087	0,003	2,8	-	0,014
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	-	-	0,80
	Итого:		33,92	30,27	79,90	739,67	68,04	64,05	329,70	3,92	0,37	9,22	125,02	1,36
	Общий итог:		39,65	35,56	95,32	871,93	205,74	73,20	424,20	4,43	0,40	9,33	164,02	1,95
10 день														
Завтрак														
	Кондитерское изделие	50												
1009	Чай с сахаром	200/15	0,004	-	14,97	59,898	0,45	-	-	0,045	-	-	-	-
	Итого:		0,00	0,00	14,97	59,90	0,45	0,00	0,00	0,05	0,000	0,00	-	0,00
Обед														
233	Суп вермишелевый	250	4,05	5,86	21,07	161,24	18,93	28,47	54,86	1,43	0,13	16,73	17,83	0,40
572	Сосяска отв.	105	10,40	20,00	21,20	224,00	10,80	20,00	159,00	1,80	0,04	-	-	-
759	Пюре картофельное	180	1,50	1,30	26,00	126,00	50,00	38,00	28,00	1,40	0,012	6,60	38,00	0,34
	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	85,34	14,00	8,00	14,00	0,52	0,02	4,00	-	-
	Хлеб рж.	40	2,20	0,40	12,80	76,00	13,30	9,10	45,50	0,80	0,10	-	-	0,80
	Итого:		19,15	27,56	101,27	672,58	107,03	103,57	301,36	5,95	0,30	27,33	55,83	1,54
	Общий итог:		19,15	27,56	116,24	732,48	107,48	103,57	301,36	6,00	0,30	27,33	55,83	1,54

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.

Зав. столовой

Грачёва Л.А.