

Утверждаю:

Директор ГБПОУ КРК «Интеграл»

В.В. Ерин

«01»

2023г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СТОЛОВОЙ

ГБПОУ КРК «ИНТЕГРАЛ»

2023 год

наименование

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сезон: весенний														
День первый														
Возрастная категория: дети от 14 лет и старше (2022 г.)														
Обед :														
304	Суп картофельный с рисовой крупой	1/250	2,74	2,37	9,87	73	-	2,9	-	-	1005	-	60	0,95
715	Сосиска отварная	1/60	8	11	0,06	123	0,03	-	-	-	23	139	16	1,3
940	Макароны отварные	1/200	7,3	6,25	46,5	282	0,08	-	0,06	-	0,6	-	5	0,5
1011	Соус красный основной	1/50	14,35	2,14	41,86	214,43	0,06	0	-	0,2	2,4	-	0,08	0,04
1203	Чай черный с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,21	0,05	16,07	61	-	0,07	-	-	0,09	-	4,6	0,9
	Хлеб пшеничный в/с	1/150	8,19	2,85	55,81	285,9	0,23	1,38	36	-	33	3	55	4,2
	Итого:		40,79	24,66	170,17	1039,3	0,4	4,35	36,06	0,2	1064,1	142	140,68	7,89

3.06.17

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День второй														
Обед :														
307	Суп картофельный с вермишелью	1/250	1,95	1,4	10	60,5	-	4	-	-	11,5	-	12,5	0,5
893	Плов из курицы (2 в.)	1/75/140/75	14,9	19	24,1	327	0,075	1,2	0,015	0,01	13,545	68,37	27,33	13,545
1113	Компот из сухофруктов	1/200	0,32	-	32,86	129,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6
	Хлеб пшеничный в/с	1/150	8,19	2,85	55,81	285,9	0,23	1,38	36	-	33	3	55	4,2
	Итого:		25,36	23,25	122,77	802,92	0,305	6,78	36,015	0,01	58,245	71,37	113,23	18,845

ср.

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День третий															
Обед :															
282	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	10,7	4,3	5,8	147,04	-	-	-	-	50,39	-	8,667	1,209	
944	Картофель отварной	1/200	3,8	8,86	21,12	212,04	-	27,4	-	-	18,7	-	24,1	1,52	
888	Курица тушенная в соусе	1/75/75	8,8275	8,085	2,1975	116,875	0,1575	0,0075	-	-	23,31	-	-	0,6825	
1203	Чай черный с сахаром	1/200/15	0,2	0,05	15,01	57	0,9	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8	
	Хлеб пшеничный в/с	1/150	8,19	2,85	55,81	285,9	0,23	1,38	36	-	33	3	55	4,2	
	Итого:		31,7175	24,145	99,9375	818,855	1,2875	28,8775	36	0	125,49	3	91,667	8,4115	

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День четвертый														
Обед:														
306	Суп картофельный с горохом	1/250	5,48	6,1	19,74	146	-	5,8	-	-	2010	-	120	1,9
	Котлета из мяса птицы рубленая с маслом сливочным	1/50/5	5,6	0,8	38,6	24,5	0,08	0	0,06	0	7,515	39,4	9	1
931	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	10,14	9,39	54,9	360,68	-	-	-	-	9,49	-	56,1	3,03
1113	Компот из сухофруктов	1/200	0,32	-	32,86	129,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6
	Хлеб пшеничный в/с	1/150	8,19	2,85	55,81	285,9	0,23	1,38	36	-	33	3	55	4,2
	Итого:		29,73	19,14	201,91	946,6	0,31	7,38	36,06	0	2060,205	42,4	258,5	10,73

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятый день:														
Обед :														
1314	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картофелем	1/75	14,4	9,2	38,7	285,8	-	198,7	-	-	28,1	-	17,8	-
1203	Чай черный с сахаром	1/200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,9	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8
	Итого:		14,6	9,25	53,71	342,8	0,9	198,7 9	0	0	28,19	0	21,7	0,8

калс.

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День шестой														
Обед:														
304	Суп картофельный с рисовой крупой	1/250	2,74	2,37	9,87	73	-	2,9	-	-	1005	-	60	0,95
715	Сосиска отварная	1/60	8	11	0,06	123	0,03	-	-	-	23	139	16	1,3
940	Макароны отварные	1/200	7,3	6,25	46,5	282	0,08	-	0,06	-	0,6	-	5	0,5
1011	Соус красный основной	1/50	14,35	2,14	41,86	214,43	0,06	0	-	0,2	2,4	-	0,08	0,04
1203	Чай черный с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,21	0,05	16,07	61	-	0,07	-	-	0,09	-	4,6	0,9
1003	Огурцы свежие порц.	1/25	0,8	0,1	2,6	14	-	0,2	-	-	23	-	0,004	0,6
	Хлеб пшеничный в/с	1/150	8,19	2,85	55,81	285,9	0,23	1,38	36	-	33	3	55	4,2
	Итого:		41,59	24,76	172,77	1053,33	0,4	4,55	36,06	0,2	1087,09	142	140,684	8,49

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День седьмой														
Обед :														
307	Суп картофельный с вермишелью	1/250	1,95	1,4	10	60,5	-	4	-	-	11,5	-	12,5	0,5
	Котлета из мяса птицы рубленая с маслом сливочным	1/50/5	5,6	0,8	38,6	24,5	0,08	0	0,06	0	7,515	39,4	9	1
931	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	10,14	9,39	54,9	360,68	-	-	-	-	9,49	-	56,1	3,03
1113	Компот из сухофруктов	1/200	0,32	-	32,86	129,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6
	Хлеб пшеничный в/с	1/150	8,19	2,85	55,81	285,9	0,23	1,38	36	-	33	3	55	4,2
	Итого:		26,2	14,44	192,17	861,1	0,31	5,58	36,06	0	61,705	42,4	151	9,33

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День восьмой														
Обед :														
282	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	10,7	4,3	5,8	147,04	-	-	-	-	50,39	-	8,667	1,209
944	Картофель отварной	1/200	3,8	8,86	21,12	212,04	-	27,4	-	-	18,7	-	24,1	1,52
888	Курица тушенная в соусе	1/75/75	8,8275	8,085	2,1975	116,875	0,1575	0,0075	-	-	23,31	-	-	0,6825
1203	Чай черный с сахаром	1/200/15	0,2	0,05	15,01	57	0,9	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8
	Хлеб пшеничный в/с	1/150	8,19	2,85	55,81	285,9	0,23	1,38	36	-	33	3	55	4,2
	Итого:		31,7175	24,145	99,9375	818,855	1,2875	28,8775	36	0	125,49	3	91,667	8,4115

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины (mg)				Минеральные вещества (mg)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День девятый														
Обед :														
306	Суп картофельный с горохом	1/250	5,48	6,1	19,74	146	-	5,8	-	-	2010	-	120	1,9
	Котлета из мяса птицы рубленая с маслом сливочным	1/50/5	5,6	0,8	38,6	24,5	0,08	0	0,06	0	7,515	39,4	9	1
940	Вермишель отварная	1/200	7,3	6,25	46,5	282	0,08	-	0,06	-	0,6	-	5	0,5
1113	Компот из сухофруктов	1/200	0,32	-	32,86	129,52	-	0,2	-	-	0,2	-	18,4	0,6
	Хлеб пшеничный в/с	1/150	8,19	2,85	55,81	285,9	0,23	1,38	36	-	33	3	55	4,2
	Итого:		26,89	16	193,51	867,92	0,39	7,38	36,12	0	2051,315	42,4	207,4	8,2

№	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Десятый день:														
Обед :														
1314	Пирожки печенные из дрожжевого теста с картофелем (с повидлом)	1/75	14,4	9,2	38,7	285,8	-	198,7	-	-	28,1	-	17,8	-
1203	Чай черный с сахаром	1/200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,9	0,09	-	-	0,09	-	3,9	0,8
	Итого:		14,6	9,25	53,71	342,8	0,9	198,7 9	0	0	28,19	0	21,7	0,8