

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГАПАО СО «КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ» НА 2024-2025 ГОД.

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория с 16 лет и старше

№ рец	Наименование блюд	Масса, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
ТТК20	Салат из разных овощей	100	1,5	15,2	7,8	174	0,04	8,2	0,03		42	67,2	19	0,6
110	Борщ из свежей капусты	250	2,0	5,25	13,1	106	0,12	16,5	0,02	0,5	99,0	148,8	26,7	41
274/96г	Макаронные изделия отварные	230	11,2	12,8	49,3	385	0,09	0,3	0,05		161,0	211,0	23	1,6
262	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200/10	9,4	14,0	16,8	325	0,23	2,2	0,07		215	247	57	1,2
416ТТК	Биточек из говядины с соусом томатным	100/50	17,2	16,8	20,2	305	0,05	0,54	0,06		33,4	167	32,3	1,2
215/96г	Рагу овощное	200	3,3	13,8	19,1	247	0,08			1,2	42,8	61,0	25,3	1,2
ТТК175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,01	0,19			158	41,6	6,46	0,03
ТТК136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	16,2	61	0,6	30	0,5	3,5	7,92		1,67	0,05
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,15				66			2,1
ВТОРОЙ ДЕНЬ														
ТТК7	Салат «Здоровье»	100	1,24	9,99	9,17	132	0,08	13,5			26,5	46,3	22,6	0,66
128	Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	135	0,05	10,7			98,0	246,0	29	1,25
297	Запеканка из творога со сгущен. мол.	200/20	34,4	19,9	87,4	529,8	0,1	21	0,1	1,5	285	359	42,5	0,9
ТТК176	Картофельное пюре	200	6,4	13,6	43,8	328	0,05	13	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12
309	Рыба тушеная в томате с овощами	200	20,1	14,4	7,2	239,0	0,13	0,5			37,8	229,0	30,6	20,1
ТТК79	Ватрушка со сметаной	65	5,0	5,7	29,4	189,0	0,08	0,01	0,04		28,5	58,2	9,2	0,77
585	Компот из сух.фруктов	200	0,2	0,1	27,6	112	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	34,8	150	0,02	4,0			158	41,6	106,4	0,03
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,15				66			2,1
ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
ТТК 6	Салат из свежих помидор, огурцов	100	0,8	15	3,43	152	1,13	18,1	0,03		45	33	17	0,8

167	Суп пюре овощной с гренками	250/30	4,6	6,0	19,8	154	0,23	5,3	0,02	1	44,9	200	12,6	0,32
286	Омлет, смешанный с мясными продуктами	200	21,7	32,4	4,0	466	0,15	1,1	0,19	2,1	21	244,0	28	2
ТТК 36	Рис, припущенный с овощами	200	5,0	7,7	50,8	294	0,05	13	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12
ТТК 159	Курица отварная	100	21,3	13,9		191	0,09	0,09	0,09		4,3	179	19,4	1,78
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,09		25,4	119		0,8	0,002		0,3			0,05
ТТК136	Чайный напиток с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	61	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1
ЧЕТВЕРЫЙ ДЕНЬ														
ТТК16	Салат из свеклы Бурячок	100	1,05	15	5,77	163	0,03	6,6	0,04		154,0	187,0	28	1,5
262	Каша молочная манная с масл. слив.	200/10	11,7	15,2	62,9	228,0	0,05	0,48	0,07	2,1	111	94,2	19,5	0,74
120	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	4,3	10,0	88	0,06	21,6			57	192	27	0,8
494/96г	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	100/100	5,7	11,4	32,6	258	0,04	9,1			49,5	29	70,5	1,05
ТТК166	Котлета куриная рубленая	100	9,1	5,2	7,1	114	0,05		0,02		8,33	70,6	0,05	0,7
705	Напиток из шиповника	200	0,4		23,6	94	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
ТТК175	Кофейный напиток б/р с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	0,01	0,19			158	41,6	6,46	0,03
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1
ПЯТЫЙ ДЕНЬ														
36/3	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4,1	2,7	53	0,03	8,2			23	42	14	0,06
262	Каша молочная пшенная с масл.слив.	200/10	9,4	14,0	16,8	325	0,05	0,48	0,07	2,1	34,0	154,0	19,5	0,74
133	Суп картофельный с рыбными консервами	275	7,4	8,9	20,5	192,5	0,13	1,2			3,7	204	36,5	1,2
ТТК25	Горошница	180	14,5	13,7	40,1	180,0	0,09	46,8				103,2	25,0	1,5
ТТК 54/93г	Биточки диетические	100	15,67	6,96	2,45	135	0,07	0,6	0,3	0,007	19,6	105	15,6	1,1
430/96г	Плов из говядины	300	32,4	17,8	56,8	525,0	0,012	0,4			10,8	38,4	14,4	0,24
ТТК136	Чайный напиток	200	0,2		15	58	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
	Сок	200			21,2	94	0,02	4,0			16,0	9,0	10,0	0,4
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,6	30,0	148,2	0,12				16,5			0,88
ШЕСТОЙ ДЕНЬ														
39/3	Салат из св.помидор	100	1,5	4,1	3,5	60	0,05	18,1	0,03		45	33	17	0,8

323	Макароны запечен. с яйцом	230	12,0	15,0	39,3	343	0,02	164						0,2
138	Суп картофельный с бобовыми, курицей	250/12,5	6,2	5,6	22,3	167	0,08	30,8	0,03		42,44	65,5	21,1	0,76
469	Макаронные изделия отварные	200	7,0	8,4	47,0	294	0,15		0,01		72,6	164	8,1	1,2
ТТК176	Пюре картофельное	200	6,4	13,6	43,8	328	0,05	13,0	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12
401	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,09	0,2	0,05		11,9	119	16,9	1,58
ТТК 43	Суфле «Рыбка»	100	13,7	11,7	9,6	198	0,04	1,1	0,12	0,4	37,6	69,7	45,4	2,38
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	34,8	150,0	0,02	4,0			158	41,6	106,4	0,03
588	Компот из сухофруктов	200	0,6		30,8	130	0,04				24	22	16	
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
42/3	Салат «Красавица»	100	0,2		1,8	10	0,01	2,7			7,6	14	4,7	0,02
342	Омлет с сыром	180	22,3	33,6	3,2	405,0	0,15	1,1	0,19	2,1	21	183	28	2
174/96	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,6	5,3	14,3	116,0	57,0	29,0	1,25	6,2				
465	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,8	273,6	0,09	0,14	0,04	2,1	62,3	72,5	8,32	0,62
ТТК176	Пюре картофельное	200	6,4	13,6	43,8	328	0,05	13,0	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12
ТТК 177	Рыба под сырной корочкой	100	22,5	11,48	2,86	204,8	0,04	1,1	0,12	0,4	59,2	219,7	45,4	2,38
387	Печень по-строгановски	150	13,6	13,6	3,9	195	0,09	0,2	0,05	2,1	11,9	119	16,9	1,38
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	34,8	150,0	0,02	4,0			158	41,6	106,4	0,03
ТТК136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61	0,6	30	0,5	3,5	7,92		1,67	0,05
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
ТТК22	Салат Оливье	100	1,26	7,77	8,17	122	0,06	14,5			28,5	48,3	24,6	0,88
161	Суп молочный с макарон. изд.	200	5,6	6,3	19,8	112,8	0,08	0,8	0,28		147	220,5	19	0,4
129	Рассольник ленинградский	260	3,4	4,7	20,9	140,4	0,08	11,7			61,6	258,7	37,7	1,25
464/96г	Каша перловая рассыпчатая	180	3,6	5,3	2,2	173,0	1,2	15,1	0,05	1,3	28,4	124,2	24,3	0,8
464	Каша гречневая вязкая	200	6,0	9,1	29,9	228,0	0,04	0,8	0,02		18	65	12	
ТТК52	Котлета Алёнушкина загадка	100	15,4	10,0	10,8	195	0,54	1,4		20	16,0	104,0	17	1,4
ТТК63	Фрикадельки из курицы	100	14,3	15,3	7,2	223	0,09	1,4			24	171	21	
585	Компот из св. фруктов	200	0,2		27,6	112		0,89			22,6	23,3	28,6	0,9
ТТК136	Чайный напиток	200	0,2		15	58	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
	Сок фруктовый	200			21,2	94	0,02	4,0			16,0	9,0	10,0	0,4
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														

577	Салат Итальянский	100	2,5	16,2	8,8	175	0,05	9,2	0,04		43	68,3	20	0,7
262	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	9,4	14,0	16,8	325	0,23	2,2	0,07		215	247	57	1,2
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	9,3	5,2	12,4	172,1	57,0	27	192	0,8	57,0	199,6	0,07	21,0
482	Капуста тушеная	230	4,3	7,9	18,5	216,2	0,06	50,0	0,02		102,4	69,0	32,8	1,4
ТТК176	Картофельное пюре	200	6,4	13,6	43,8	328	0,05	13	0,3	2,1	18,7	160	14,2	1,12
422	Тефтели мясные	110	15,2	18,0	14,4	283	0,03				15	92	15,5	0,75
ТТК166	Котлета куриная рубленая	100	9,1	5,2	7,1	114	0,05		0,02		8,33	70,6	0,05	0,7
701	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,15	34,0	134					12	8	6	0,8
ТТК136	Чайный напиток	200	0,2		15	58	0,02	1,05	0,09	2,5	178	36,5	26,2	0,83
ТТК 79	Ватрушка со сметаной	65	5,0	5,7	29,4	189	0,08	0,01	0,04		28,5	58,2	9,2	0,77
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
262	Каша молочная пшенная с масл.слив.	200/10	9,4	14,0	16,8	325	0,05	0,48	0,07	2,1	34,0	154,0	19,5	0,74
136/96г	Суп картофельный с крупой	250	3,0	3,9	21,6	126	2,3	4,5	0,1		59,2	200,0	92,0	8,6
464	Каша гречневая вязкая	200	6,0	9,1	29,9	228,0	0,04	0,8	0,02		18	65	12	
469	Макаронные изделия отварные	200	7,0	8,4	47,0	294	0,15		0,01		72,6	164	8,1	1,2
ТТК177	Рыба под сырной корочкой	100	22,5	11,48	2,86	204,8	0,04	1,1	0,12	0,4	59,2	219,7	45,4	2,38
ТТК 159	Кура отварная	100	21,3	13,9		191	0,09	0,09	0,09		4,3	179	19,4	1,78
ТТК№2	Напиток «Золотой шар»	200			7,5	75,0	0,8	30,0	0,6		7,9	0,05	1,6	0,5
ТТК136	Чайный напиток с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	61	0,6	30	0,5	3,5	7,92		1,67	0,05
	Хлеб витаминизированный	60	4,6	0,5	30,5	148,2	0,3				66			2,1

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Золотой шар», «Витошка».

Столовая работает на овощных и мясных полуфабрикатах (картофель и овощи свежие, мясо бескостное крупный кусок.

Молоко (массовая доля жира 2,5 и 3,2%), творог (массовая доля жира не более 9%), сметана (массовая доля жира не более 15%) используется только после термической обработки.

Содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона питания выдержано примерно в соотношении 1/1/4.

Рацион составлен из расчёта 35-45% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии соответствии с рекомендациями по составлению меню СанПина 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Индивидуальный предприниматель

Д.А.Толстогузов