

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ УКГП

_____Д.И.Абдрахманов

Примерное 10 -дневное меню для организации питания студентов в ГАПОУ Учалинский колледж горной промышленности

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,					№ ТК
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Na	
Неделя 1 День 1 (понедельник)																
Обед																
1	Салат Флагман	100	8,5	15,2	2,1	180	0,1	5,3	2,1	1,4	10,5	51,2	21,7	1,6	251	
2	Солянка домашняя	250	12,3	6,3	7,8	136,5	0,18	6,08	148,5	1,3	40,4	110,5	41,6	1,2	104	
3	Пельмени с курицей	200	24	26	60	570	0,3	0	30	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	30,9	
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,3	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,2	
	ИТОГО:		47,9	48,8	111,9	1077,7	0,58	12,78	180,6	4,5	98,9	325	91	5,2	386,4	
День 2 (вторник)																
Обед																
1	Салат Муравейник	100	10,3	19,1	8,6	245,1	0,1	39	90	5,6	70,7	140,9	54,4	2,3	40,3	
2	Суп куриный	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	
3	Удон с курицей по-тайски	240	19,64	10,79	47,25	370,27	0,14	10,18	45,44	14,4	60,25	167,04	48,74	1,99	30,3	
4	Напиток грушевый	200	0,4	0,2	34,6	133,2	0,02	2,6	40	0,4	11,8	9,2	5,6	1	14,4	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,2	
	ИТОГО:		42,64	35,59	116,35	967,67	0,36	58,28	187,34	22,4	175,15	424,14	135,64	6,79	85,3	
День 3 (среда)																
Обед																
1	Сельдь под шубой	100	6	9	7	131	0,04	5,76	181,2	3,15	41,58	117,2	27,11	1,1	156	
2	Рассольник ленинградский	250	2,3	6,3	10,3	153	0,32	15,3	0,04	0,23	68,1	201,03	96,7	5,7	224	
3	Плов с курицей	230/50	23	21,25	38,48	567	0,52	6,4	0,27	19,67	96,6	241,52	78,9	4,8	352	
4	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	0	0	0,45	0	0,05	0	

5	Пирожок печеный с яблоком	75	7,5	7,5	30	180	0,19	30,03	2,6	0,92	30,03	72,2	15,72	1,99	109	
	ИТОГО:		39	44,05	100,78	1089	0,75	57,49	184,11	23,97	236,31	632,4	218,43	13,64	841	
День 4 (четверг)																
Обед																
1	Винегрет овощной	100	1,7	10,3	8,2	130	0,07	6	9	4,6	21,2	47,9	20,3	0,8	12,2	
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,47	4,25	45,14	241,2	0,04	2,5	0,22	5,27	1,64	83,32	52,2	0,63	22,4	
4	Тефтели с соусом	60/50	13,2	18,7	15,03	281,41	0,47	0,5	0,65	16,18	77,2	315,6	81,2	1,87	48,4	
5	Кисель клюквенный	200	0,1	0,1	39,8	150,4	0	1,2	20,0	0,18	14,2	8,6	1,4	0,18	24,2	
			29,97	36,35	145,67	1021,91	0,88	15,9	29,87	29,13	158,74	594,02	194,4	5,78	107,3	
День 5 (пятница)																
Обед																
1	Салат Оливье	100	7,1	7,3	5,7	117,5	0,05	4,77	1,9	2,45	29,69	74,1	25,94	0,94	141,18	
2	Роллы с курицей запеченные	200	13,8	35	34,6	508,6	0,06	1,92	0,5	9,7	136,72	185,6	37,96	1,33	327,7	
3	Сырники со сгущенкой	90/10	12,8	9,7	28,8	254,1	0,06	0,34	0,8	0,29	111,93	160,9	17,01	0,78	51,04	
4	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,6	22,6	105,8	0,02	0,8	0,01	0,04	-	-	-	-	-	
			35,5	53,6	91,7	986	0,19	7,83	3,21	12,48	248,65	420,6	80,91	3,05	519,92	
Неделя 2 День 6 (понедельник)																
Обед																
1	Салат Красное море	100	4,7	5,6	9,1	107,3	0,03	12,23	0,84	0,96	86,35	63,4	13,42	0,53	136,73	
2	Суп сливочный с макаронами	250	8,3	6	12	131,8	0,06	28,18	0,1	0,46	40,85	79,8	21,95	0,78	23,75	
3	Фараон	250	31,5	30	24,3	501,8	0,25	27,75	0,45	0,44	251,85	448	65,3	4,03	298,85	

4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	12	3,06	13	49,38	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05	0	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,2	
6	Кекс столичный	70	3,7	11,4	36,1	260,8	0,03	0,32	0,09	0,27	20,59	42,6	7,11	0,75	32,75	
	ИТОГО:		63,2	57,26	115,1	1155,88	0,37	68,48	1,48	2,83	409,49	667,4	112,98	6,64	492,28	
День 7 (вторник)																
Обед																
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	7,5	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	19,3	
3	Котлеты рубленые из кур	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	8,6	
4	Картофель по - деревенски	180	6,5	8,1	51,3	303,7	0,32	33,08	0,01	3,49	52,29	169	64,31	2,66	141,3	
5	Маффин шоколадный	70	4,2	8,4	38,5	242,2	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	12,6	
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,3	0,4	0,5	6,85	4,40	3,60	0,93	3,2	
	ИТОГО:		32,26	40,96	139,39	1038,94	0,53	78,48	58,21	12,09	425,24	481,8	137,91	8,09	192,5	
День 8 (среда)																
Обед																
1	Салат из крабовых палочек яиц и кукурузы	100	7,1	8,3	10,1	143,4	0,04	0,65	47,5	2,29	14,89	72,7	8,62	0,53	145,4	
2	Суп куриный с лапшой	250	6,3	10,5	14,3	179,3	0,03	3,73	0,16	0,23	9,07	24	8,07	0,35	105,48	
3	Ленивые голубцы	100	8,1	6,4	6,0	114,4	0,5	2,55	0,2	0,31	12,55	34,2	7,6	0,2	150,2	
4	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22,1	112,5	0,15	5,55	0,9	1,15	40,5	84	30	1,5	387	
5	Пицца студенческая	100	6,5	9	26,6	213	0,2	3,39	0,8	2,2	54,3	75	25	0,9	150,6	
6	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	2,2	0	0,8	2,80	2,80	1,40	0,56	1,55	

[illegible]