

«Утверждаю»
 Директор ГБПОУ РО ПУ 85
 И.П. Колода



Примерное 12-дневное меню для питания учащихся ГБПОУ РО ПУ №85 на осенне-зимний период времени
 на 2022-2023 учебный год

№ техн карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества				Витамины			
						Эн, ценн, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1-й день обед													
№4	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,87	0,06	20,42	0,00
№22	Суп картофельный рисовый с говяжьей и томатной пастой (харчо)	250 /15	6,18	3,30	14,65	113,0	29,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0,00
№96	Тефтели мясные из свинины (т.о)	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
№92	Соус красный	50	0,38	1,12	3,04	23,67	3,52	2,67	6,57	0,10	0,01	0,80	0,005
№55	Каша ячневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
№62	Компот из сф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
№	Хлеб пшеничный	150	12,15	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
№60	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	1,6	2,3	2	12	2	11	0,6
	ИТОГО:					1198,23							
1-й день ужин													
№1	Масло сливочное порциями	20	0,056	19,90	0,00	175,2	4,0	0,	0	0,	0	0	168

№38	Рыба тушеная в томате с овощами (т.о)	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
№57	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
№	пряник												
№65	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
№62	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					778,20							
	2-й день Обед												
№3	Салат из св огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
№23	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
№74	Плов рисовый из говядины	275	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,0
№65	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	150	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
№60	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	3,4	3,3	1,5	0,4	2,7	67	0,9
	ИТОГО:					1121,05							
	2-й день Ужин												
№2	Сыр твёрдый порц	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
№33	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№37	Сырники из творога с сметаной т.о	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95
№70	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08

	Печенье	100	7,5	11,8	74,9	417,1	20,0	13,0	69,0	0,00	0,008	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1260,06							

	3-й день Обед												
№7	Салат из белок капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00
№85	Борщ укр с капустой и картофелем сметаной (т,о)	250 /15	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
№45	Жаркое по домашнему из говядины	80/ 160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
	Сок фруктовый	200	0,10	0,2	20,2	92	0,00	0,00	0,00	2,8	0,2	4,0	0,00
	Хлеб пшеничный	150	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО;					912							
	3-й день ужин												
№1	Масло сливочное порционн	20	0,00	16,40	0,20	150,0	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,0
№26	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
№60	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10,0	0,0
№65	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО					632,5							
	4-й день Обед												
№80	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,00
№83	Суп картофельный с фасолью	250	7,2	0,85	23,95	147,575	81,3	0,0	0,0	26,25	0,2	8,475	0,0
№46	Гуляш из говядины	80/ 75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
№56	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
№64	Кисель из св яблок	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00

	Хлеб пшеничный	150	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1109							
	4-й день ужин												
№1	Масло сл порц	20	0,00	16,40	0,20	150,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,00
№32	Каша молочная рисовая	210	5,2	8,8	31,2	226,8	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	200	7,43
№62	Компот из сух/фрукт	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
№33	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№60	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,8	11	4,5	3,3	2,7	11	2,2
	Пряники	100	5,6	5,0	76,3	362	9,0	0,00	41,0	0,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1234							
	5-й день Обед												
№10	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	30,64	41,28	70,0	1,22	0,05	5,12	0,0
№72	Суп с клёцками	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
№5	Куры отварные	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
№92	Соус красный	50	0,38	1,12	3,04	23,67	3,52	2,67	6,57	0,10	0,01	0,80	0,005
№55	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,2	92	0,00	0,00	0,00	2,8	0,02	4,0	0,00
	Хлеб пшеничный	150	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1090,63							
	5-й день Ужин												
№36	Запеканка из творога с сгущ молоком	150 /50	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,37
№2	Сыр твёрдый порц	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
№70	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	248	28,0	184	0,20	0,04	0,60	0,08
№60	Фрукты (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1349,46							
	6-й день Обед												
№14	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	41,60	14,2	30,60	0,58	0,02	25,00	0,00

№24	Рассольник петербургский с сметаной (т,о)	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
№47	Котлеты из говядины	80	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
№92	Соус красный	50	0,38	1,12	3,04	23,67	3,52	2,67	6,57	0,10	0,01	0,80	0,005
№55	Каша пшеничная	200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
№62	Компот из сух/фрукт	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	150	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
№60	Фрукты (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	ИТОГО:					1245,51,							
	6-й день Ужин												
№89	Икра из кабачков промыш пр-ва порциями	100	2,0	9,0	8,50	122,0	41,0	15,0	37	0,70	0,02	7,0	0,00
№41	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
№59	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,0	42,0
№33	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№2	Сыр твёрдый порц	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
№66	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	210,9	10	2	3,3	0,0	0,04	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1305,40							
	7-й день Обед												
№13	Салат и свеклы с зеленым горошком (т.о)	100	1,66	4,18	8,19	77,10	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
№25	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	250 /35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
№42	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150,0	13,13	30,25	233,00	2,36	0,09	0,56	0,00
№92	Соус красный	50	0,38	1,12	3,04	23,67	3,52	2,67	6,57	0,10	0,01	0,80	0,005
№56	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
№61	Компот из св яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00

	Хлеб пшеничный	150	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1096,65							
	7-й день ужин												
№4	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
№38	Рыба тушеная в томате с овощами(т. о)	75/ 75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
№57	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
№33	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№60	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
№62	Компот из сух/фрукт	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					858,30							
	8-й день Обед												
№11	Салат из моркови с яблоком (т.о)	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00
№1	Масло сл порц	20	0,00	16,40	0,20	150,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,00
№83	Суп картоф с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
№73	Поджарка из говядины	80/ 75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
№55	Каша ячневая	200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,00	0,02
№67	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	015 0	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
№60	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	3,4	3,3	1,5	0,4	2,7	67	0,9
	ИТОГО:					1143,91							
	8-й день Ужин												
№32	Каша молочная рисовая	210	5,2	8,8	31,2	226,8	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	200	7,43

№2	Сыр твёрдый порц	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
	Печенье	100	7,5	11,8	74,9	417,1	20,0	13,0	69,0	0,00	0,008	0,00	0,00
№68	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1074,70							
	9-й день Обед												
№5	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
№18	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,0	62,55	0,89	0,10	8,25	0,0
№47	Котлета из свинины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
№92	Соус красный	50	0,38	1,12	3,04	23,67	3,52	2,67	6,57	0,10	0,01	0,80	0,005
№62	Компот из сф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
№60	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Хлеб пшеничный	150	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					921,56							
	9-й день Ужин												
№2	Сыр твёрдый порц	20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
№38	Рыба тушеная в томате с овощами(т.о)	75/ 75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
№57	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183	49,30	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
	шоколад	100	8,5	42	35	540	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№66	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	ИТОГО:					1273,80							
	10 –й день Обед												

№13	Салат из свеклы с зеленым горошком (т.о)	100	1,66	4,18	8,19	77,10	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,80	0,00
№21	Суп картофель с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
№48	Фрикадельки в сметанно томатном соусе	100 /10 0	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
№57	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
№62	Кисель из сух/фрукт	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	150	12,5	1,5	73,2	363	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
№60	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,8	11	4,5	3,3	2,7	11	2,2
	ИТОГО:					1225,18							
	10 –й день Ужин												
№93	Свежий огурец	50	1	0,04	2,3	21	2,3	3,5	1,5	3,3	2,3	3,1	1,1
№97	Сельдь с луком	100	17,96	9,04	0,0	246	60,0	30,0	0,0	1,0	0,08	0,7	0,03
№58	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00	28,00
№33	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№61	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	12,0	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	210,9	10	2	3,3	0,0	0,04	0,0	0,0
	ИТОГО:					1082,70							
	11 –й день ОБЕД												
№96	Салат из капусты с вареной свеклой	100	1,7	4,9	7,0	76,4	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00
№85	Борщ с капустой картофелем с сметаной	250 /15	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
№76	Рагу из свинины	300	22,0	25,0	4,0	334,40							
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
№69	Молоко	200	5,80	5,0	9,60	108,0	240,0	28,0	180,0	0,20	0,08	2,60	0,02
						862,90							

	11 –й день Ужин												
№77	Пельмени отварные с сметаной	200/ 25	16,8	29,6	23	426,40	5,6	3,4	0	4,4	9,5	3,4	5,4
№64	Кисель из свежих яблок	200	0,2	0,2	25,40	99,8	1,2	0,4	1,0	1,2	0,2	1,6	0,4
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326,0	1,8	1,5	1,5	7,8	0	0	0

	ИТОГО:					762,20							
	12 –й день ОБЕД												
№90	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	74,81	42,79	121,45	3,48	0,27	18,95	0,27
№83	Суп картофель с горохом												
		250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
№95	Голубцы ленивые с отварным мясом	100	20,30	17,00	35,69	377,0	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
№55	Гречневая каша	180											
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
№62	Коипот из сф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
						1035,19							
	12-й день Ужин												
№91	Соленый огурец	50	1,0	0,4	2,3	21,0	11,5	7,0	0	0,3	0	5,0	0
№29	Макароны отварные с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	54,39	12,88	0,34	0,03	0,01	3,46	0,05
	Хлеб пшеничный	100	12,5	1,5	73,2	242	207	69	229,5	5,28	0,706	0,3	0,00
№98	Бутерброд с повидлом	30/2 0/5	4,4	9,9	50,9	306,6	3,9	2,4	5,2	6,3	4,4	0,2	7,3
№64	Кисель из свежих яблок	200	0,2	0,2	25,40	99,8	1,2	0,4	1,0	1,2	0,2	1,6	0,4
						814,43							