



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ГАПОУ СО «ИПК»

К.В. Кузнецова

Приказ от 14.08.2014 № 148-ор

Примерное 10 дневное меню

1 день					
Наименование блюда	Нетто, г	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Калорийность (ккал)
Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6,0	8,4	94,0
Суп с макаронными изд.	250	2,9	4,15	12,2	97,75
Каша пшенная	200	7,46	7,44	35,72	239,6
Котлета куриная	75	15,0	13,5	8,04	213,2
Кура запеченная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,4
Греча отварная	200	11,8	8,82	52,28	335,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Компот из кураги	200	0,3	0,01	15,5	72,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,3	0,6	23,25	106,0
Итого:					1601,0
2 день					
Салат из свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91,0
Суп щи из св капусты	250	1,3	4,42	3,45	59,0
Каша рисовая	150	7,74	4,89	24,14	156,0
Биточки куриные	75	15,0	13,5	8,04	213,2
Макаронные изделия	200	7,4	6,6	39,4	246,0
Рагу из птицы	150/50	10,5	9,5	7,95	159,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1264,7
3 день					
Салат из моркови	100	1,2	6,0	11,2	104,0
Суп борщ из св капусты	250	1,85	4,42	6,95	75,0
Каша геркулесовая	200	7,16	8,48	29,14	221,6
Тефтели куриные	60	12,0	10,8	6,43	170,57
Рыба с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103,0
Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0
Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,70
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1360,87
4 день					
Салат из морской капусты с овощами	100	2,0	3,3	8,0	70,0
Суп рассольник	250	6,22	5,1	13,25	109,5
Голубцы ленивые	100	22,5	17,0	10,0	287,0
Гуляш из курицы	50/50	16,2	12,0	0,3	174,0

Плов из курицы	200	12,3	8,2	24,8	223,0
Греча отварная	200	11,8	8,82	52,28	335,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1532,50
5 день					
Запеканка творожная	75/15	12,0	5,86	11,8	148,77
Салат картоф. с соленым огурцом	100	2,1	6,3	8,2	98,0
Суп гороховый с гречками	250	2,6	3,3	7,7	70,75
Рагу из птицы	150/50	21,0	19,0	15,9	319,0
Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,4
Котлета куриная	75	15,0	13,5	8,04	213,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1488,12
6 день					
Салат из моркови с изюмом	100	1,2	6,1	16,2	125,0
Суп с клецками	250	10,6	14,0	37,8	320,0
Тефтели куриные	60	12,0	10,8	6,43	170,57
Курица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
Рожки отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0
Греча отварная	200	11,8	8,82	52,28	335,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1705,37
7 день					
Салат из свеклы с сол. огурцом	100	1,3	6,1	6,2	84,0
Суп-пюре картофельный	250	5,8	5,95	17,15	145,25
Биточки куриные	75	15,0	13,5	8,04	213,2
Печень по-строгановски	50/50	19,5	9,4	7,6	193,0
Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,4
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0
Каша геркулесовая	200	7,16	8,48	29,14	221,6
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1489,45
8 день					
Салат из св. капусты	100	1,45	6,0	8,4	94,0
Суп борщ из св. капусты	250	1,8	4,42	6,95	75,0
Каша пшенная	200	7,46	7,44	35,72	239,6
Котлета куриная	75	15,0	13,5	8,04	213,2
Рыба с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103,0
Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0

Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1210,80
9 день					
Салат из свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91,0
Каша манная	200	6,22	6,6	31,24	209,0
Суп с фрикадельками	250	8,95	9,57	7,5	152,0
Шницель куриный	75	15,0	13,5	8,04	213,2
Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,70
Плов из курицы	200	12,3	8,2	24,8	223,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1506,90
10 день					
Салат из моркови с зел горошком	100	1,9	6,1	5,8	86,0
Каша рисовая	150	7,74	4,89	24,14	156,0
Суп гороховый	250	2,6	3,3	7,7	70,75
Тефтели куриные	60	15,0	13,5	8,04	213,2
Рагу из птицы	100	10,5	9,5	7,95	159,5
Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,4
Греча отварная	200	11,8	8,82	52,28	335,8
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0
Хлеб крестьянский	50	3,85	0,48	23,96	118,0
Хлеб чусовской	50	3,9	0,6	23,25	106,0
Итого:					1647,65