

УТВЕРЖДАЮ.
 Директор КГБПОУ «АТТ»
 Я.Я. Ровейн
 20 24 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 для питания учащихся Шипуновского филиала КГБПОУ «АТТ»



День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углево-ды		С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Понедельник	Завтрак	Каша рисовая молочная	200/10	8,465	7,430	47,906	268,23	244,11	60,6	3,296	0,4
		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
		Итого:		13,025	7,97	92,696	559,93	320,76	81,6	4,256	0,4
	Обед	Салат из овощей	100	7,5	12,85	58,2	387,8	42,7	39,7	1,36	9
		Щи из свежей капусты	500	4,91	9,35	25,198	202,05	742,6	47,1	2,26	71,7
		Рыба тушеная	75/50	16,058	8,677	4,895	161,670	479,07	65,66	1,48	6,55
		Макаронны отварные	200	7,372	5,755	52,704	279,11	88,637	11,412	0,855	0
		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,96	105,4	6,6	3	3,96	124,016
		Хлеб	200	10,1	1,2	62,1	452	123	35	47	0
		Итого:		46,54	37,832	231,027	1588,03	1482,607	201,872	56,915	211,266
	Ужин	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,5	13,6	139,4	526,358	38,052	2,311	0
		Каша овсяная молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,8	118	40	0,3
		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
		Итого:		16,39	13,94	83,88	638,48	603,808	177,052	43,271	0,3
		Всего:		75,955	59,742	447,708	2786,44	2407,175	460,524	104,442	211,966

СОГЛАСОВАНО:
Вр. и.о.зам. главного государственного санитарного врача по Поспелихинскому, Краснощековскому, Курьинскому, Новичихинскому и Шипуновскому районам Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБПОУ «АТТ»
Я.Я. Ровейн

« » 20 г.

« » 20 24 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для питания учащихся Шипуновского филиала КГБПОУ «АТТ»

День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углево-ды			С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Понедельник	Завтрак	Каша рисовая молочная	200/10	8,465	7,430	47,906	268,23	244,11	60,6	3,296	0,4	
		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0	
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0	
		Итого:		13,025	7,97	92,696	559,93	320,76	81,6	4,256	0,4	
	Обед	Салат из овощей	100	7,5	12,85	58,2	387,8	42,7	39,7	1,36	9	
		Щи из свежей капусты	500	4,91	9,35	25,198	202,05	742,6	47,1	2,26	71,7	
		Рыба тушеная	75/50	16,058	8,677	4,895	161,670	479,07	65,66	1,48	6,55	
		Макароны отварные	200	7,372	5,755	52,704	279,11	88,637	11,412	0,855	0	
		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,96	105,4	6,6	3	3,96	124,016	
		Хлеб	200	10,1	1,2	62,1	452	123	35	47	0	
		Итого:		46,54	37,832	231,027	1588,03	1482,607	201,872	56,915	211,266	
	Ужин	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,5	13,6	139,4	526,358	38,052	2,311	0	
		Каша овсяная молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,8	118	40	0,3	
		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0	
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0	
Итого:			16,39	13,94	83,88	638,48	603,808	177,052	43,271	0,3		

		Всего:		75,95 5	59,742	447,708	2786,44	2407,175	460,524	104,442	211,966	
Вторник	Завтрак	Каша манная молочная	200/10	8,465	7,43	47,906	268,23	244,11	60,6	3,296	0,4	
		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0	
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0	
		Итого:		13,02 5	7,97	92,696	559,93	320,76	81,6	4,256	0,4	
	Обед	Винегрет	100	7,5	12,85	58,2	387,8	42,7	39,7	1,36	9	
		Суп картофельный с консервой	500	9,68	19,94	-	319,9	759,2	38,3	1,5	27	
		Плов из говядины	250	20,59 6	20,209	56,334	475,97	333,07	37,97	3,838	5,65	
		Хлеб	200	10,1	1,2	62,1	452	123	35	47	0	
		Чай с молоком	200	2,16	2,55	16,8	94,5	114	10,2	0,06	0,3	
		Итого:		50,03 6	56,749	193,434	1730,17	1371,97	161,17	53,758	41,95	
	Ужин	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,36 3	11,56	36,243	272,790	599,7	35,37	2,606	13,5	
		Булочка с повидлом	100/30	15,07	20,49	57,34	459,280	219,15	26,36	1,91	0	
		Чай с сахаром	200	-	-	14,97	156,1	0,45	-	-	-	
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0	
		Итого:		34,99 3	32,59	138,373	1023,77	895,5	82,73	5,476	13,5	
		ВСЕГО:		98,05 4	97,309	424,503	3313,87	2588,23	325,5	63,49	55,85	
	Среда	Завтрак	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом сливочным	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0	163	31	1,55
			Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0
Хлеб			100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0	
Итого:				12	8,61	80,07	535,62	76,65	184	31,96	1,55	
Обед		Морковь со сметаной	100	7,9	9,580	44,2	380,7	39,5	36,4	1,16	8	
		Рассольник	500/10	5,85	40,758	9,48	265,85	942,3	47,9	2,35	34,7	
		Виноградный	200	5,157	6,057	55,75	202,05	41,22	15,201	1,215	0	

		Бифштекс	53	12,50 2	16,872	0,76	204,600	220,01	15,25	1,741	0,8
		Кисель	200	0,024	-	39,06	146,56	3,12	-	-	0,016
		Хлеб	200	10,1	1,2	62,1	452	123	35	47	0
		Итого:		41,53 3	75,367	211,337	1741,76	1369,15	149,941	53,566	43,516
	Ужин	Борщ из свежей капусты	250	2,635	4,69	16,205	114,625	458,20	25,4	1,185	25,3
		Растягай с яблоками	130	8,42	9,09	62,99	352,280	221,65	19,86	2,16	6,5
		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
		Итого:		15,61 5	14,32	123,985	758,605	756,5	66,26	4,305	31,8
		Всего:		69,14 8	98,297	415,392	3035,985	2202,3	400,201	89,831	76,866
	Завтрак	Суп молочный с лапшой	250	6,98	7,65	24,66	195,1	22	201	33	1,4
Чай с сахаром		200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0	
Хлеб		100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0	
Итого:			11,54	8,19	69,45	486,8	78,65	222	33,96	1,4	
Обед	Щи из свежей капусты	500	4,91	9,35	25,198	202,05	742,6	47,1	2,26	71,7	
	Тефтели из говядины	100/50	20,00 7	21,283	14,713	302,078	264,63	20,32	1,877	3,5	
	Гарнир пшеничный	200	8,092	7,057	46,264	269,377	135,837	67,545	4,681	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,12	-	2,4	36	73,6	7	0,11	0,5	
	Хлеб	200	10,1	1,2	62,1	452	123	35	47	0	
	Итого:		44,22 9	38,89	150,675	1261,505	1339,667	176,965	55,928	75,7	
Ужин	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,5	13,6	139,4	526,358	38,052	2,311	0	
	Рагу из овощей	200/5	3,72	14,87	22,57	238,99	103	169,8	17,3	0,13	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0	
	Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0	
	Итого:		13,78	19,91	80,96	670,09	706,008	228,852	20,571	0,13	

		Всего:		69,54 9	66,99	301,085	2418,395	2124,325	627,817	110,459	77,23
Пятница	Завтрак	Каша рисовая молочная	200/10	8,465	7,430	47,906	268,23	244,11	60,6	3,296	0,4
		Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
		Итого:		13,02 5	7,97	92,696	559,93	320,76	81,6	4,256	0,4
	Обед	Борщ со свежей капустой	500 300	5,27 19,70	9,38 19,986	32,41 42,716	229,25 419,79	916,4 1419,85	50,8 65,39	2,37 4,254	50,6 45,15
		Жаркое по- домашнему		3							
		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,96	105,4	6,6	3	3,96	124,016
		Итого:		35,67 3	30,566	165,186	1206,44	2465,85	154,19	57,584	219,766
	Ужин	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,36 3	11,56	36,243	272,790	599,7	35,37	2,606	13,5
		Булочка с повидлом	100/30	15,07	20,49	57,34	459,280	219,15	26,36	1,91	0
		Чай с сахаром	200	--	-	14,97	156,1	0,45	-	-	-
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
		Итого:		34,99 3	32,52	138,373	1023,77	895,5	82,73	5,476	13,5
		Всего:		83,69 1	71,056	396,255	2790,14	3682,11	318,52	67,316	233,666
	Суббота	Завтрак	Макаронны отварные	200	7,372	5,755	52,704	279,111	88,64	11,412	0,855
Чай с сахаром			200	--	-	14,97	156,1	0,45	-	-	-
Хлеб			100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
Итого:				11,93 2	6,295	97,494	570,811	165,29	32,412	1,815	0
Обед		Нарезка из огурцов	100	0,8	-	3	15	141	14	0,9	10
		Рассольник	500	5,88	40,758	9,48	265,85	942,3	47,9	2,35	34,7
		Тефтели из	100/50	20,00	21,283	14,713	302,078	264,63	20,32	1,877	3,5

		говядины		7							
		Картофельное пюре	200	3,379	3,912	26,771	149,618	775,776	33,611	1,204	26,095
		Какао с молоком	200	3,97	3,55	5,82	120,72	248,72	18,6	91,47	0,4
		Хлеб	200	10,1	1,2	62,1	452	123	35	47	0
		Итого:		44,136	70,703	121,884	1305,266	2495,426	169,431	144,801	74,695
	Ужин	Суп гороховый	250	5,5	4,5	13,6	139,4	526,358	38,052	2,311	0
		Булочка школьная	60	4,37	7,07	36,8	115,8	0,05	30	5	0,3
		Чай с сахаром	200	--	-	14,97	156,1	0,45	-	-	-
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
		Итого:		14,438	12,11	95,19	546,9	603,058	89,052	8,271	0,3
		ВСЕГО:		70,498	89,108	314,568	2422,977	3263,744	290,895	154,887	74,995
Воскресенье	Завтрак	Каша гречневая вязкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0	159	41	2,9
		Чай с сахаром	200	--	-	14,97	156,1	0,45	-	-	-
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
		Итого:		12,5	8,75	79,92	537,87	76,65	180	41,96	2,9
	Обед	Суп картофельный с консервой	500	9,68	19,94	-	319,9	759,2	38,3	1,5	27
		Плов из говядины	250	20,596	20,209	56,334	475,97	333,07	37,97	3,838	5,65
		Кисель	200	0,024	-	39,06	146,56	3,12	-	-	0,016
		Хлеб	200	10,1	1,2	62,1	452	123	35	47	0
		Нарезка из помидоров	100	0,63	0	4,41		304,5	21	1,47	26,25
		Итого:		41,03	41,349	161,904	1414,38	1522,89	132,27	53,808	58,916
	Ужин	Рыба отварная	70/50/100	6,46	4,55	15,96	164,29	0,19	125	52	0,12
		Пюре картофельное	200	3,379	3,912	26,771	149,618	775,776	33,611	1,204	26,095
		Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	1,2	0,1	149	7
		Чай с сахаром	200	--	-	14,97	156,1	0,45	-	-	-
		Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
		Итого:		18,769	16,072	124,321	833,808	853,816	179,711	203,164	33,215
	Всего:		72,299	66,171	366,145	2786,058	2453,356	491,981	298,932	95,031	
Понедельник	Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200/10	14,88	16,14	70,56	487,84	0	326	62	3,1

Ужин	Итого:		32,904	28,486	139,735	1107,992	2378,851	182,121	52,335	122,679
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	15,363	11,56	36,243	272,790	599,7	35,37	2,606	13,5
	Булочка с повидлом	100/30	15,07	20,49	57,34	459,280	219,15	26,36	1,91	0
	Чай с сахаром	200	--	-	14,97	156,1	0,45	-	-	-
	Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
	Итого:		34,993	32,52	138,373	1023,77	895,5	82,73	5,476	13,5
	ВСЕГО:		80,922	68,976	370,804	2691,692	3595,111	346,451	62,067	136,579
Завтрак	Каша манная молочная	200/10	8,465	7,43	47,906	268,23	244,11	60,6	3,296	0,4
	Чай с сахаром	200	--	-	14,97	156,1	0,45	-	-	-
	Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
	Итого:		13,025	7,97	92,696	560,53	320,76	81,6	4,256	0,4
Обед	Винегрет	100	7,5	12,85	58,2	387,8	42,7	39,7	1,36	9
	Суп картофельный с консервой	500	9,68	19,94	-	319,9	759,2	38,3	1,5	27
	Плов из говядины	250	20,596	20,209	56,334	475,97	333,07	37,97	3,838	5,65
	Хлеб	200	10,1	1,2	62,1	452	123	35	47	0
	Какао с молоком	200	3,97	3,55	5,82	120,72	248,72	18,6	91,47	0,4
	Итого:		51,846	57,749	182,454	1756,39	1466,69	169,57	145,168	42,05
Ужи	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,5	13,6	139,4	526,358	38,052	2,311	0
	Рагу из овощей	200/5	3,72	14,87	22,57	238,99	103	169,8	17,3	0,13
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	156,1	0,45	0	0	0
	Хлеб	100	4,56	0,54	29,82	135,6	76,2	21	0,96	0
	Итого:		13,78	19,91	80,96	670,09	706,008	228,852	20,571	0,13
	ВСЕГО:		78,651	85,629	356,11	2987,01	2493,458	480,022	169,995	42,58