



Примерное 12 дневное меню
«КГБ ПОУ Усть-Калманский лицей профессионального образования»

№ тех карты	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	углеводы	ккал
1 день	Завтрак					
№61	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,16	10,24	33,84	260
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	Масло сливочное	20	2,2	16	13,6	230
	итого		18,66	27,66	58,64	720
	обед					
№23	Уха из консервы	250	10,17	8,4	16,65	150,85
№46	Плов из мяса (птицы, говядины, свинины)	200	20	18,48	33,46	380
№74	Какао с молоком	200	4,62	2,7	13,8	93
	хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		47,09	31,98	65,86	916,35
	ужин					
№67	Картофельное пюре	150	3,57	4,26	21,39	137,45
№53	Соус красный основной	50	4,91	3,37	4,05	77,66
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		16,78	9,05	36,64	445,11
						2081,46
2 день	завтрак					
	Каша молочная пшённая с маслом	200/10	6,76	10,42	25,86	224,94
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	Масло сливочное	20	2,2	16	13,6	230
	итого		17,26	27,84	50,66	684,94

№ тех карты	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	углеводы	ккал
2 день	обед					
№7	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,05	1,7	17,75	102,4
№26	Жаркое из цыплёнка или говядины,свинины	200	11,21	10,18	15,53	207
№61	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,3	20,4	126,9
	хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		30,46	17,58	55,63	728,8
	ужин					
№99	Суп картофельный с гречкой	250	9,35	4,87	14,65	158,4
№73	Компот из плодов или (вишня, черноплодка св/м)	200	0,18	0,04	18,24	45,28
№1	Сдоба домашняя	100	7	11,8	53,4	348
	хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		24,73	18,11	87,59	746,68
3 день	завтрак					
№34	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,33	209,05
№75	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	Варенье или повидло яблочное	20	0,08	0,06	13,64	53
	итого		13,38	5,18	55,17	492,05
	обед					
№21	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,73	6,13	16,5	144,05
№67	Картофельное пюре	150	3,57	4,26	21,39	137,45
№80	Рыба тушённая с овощами в томате	100/50	3,48	3,96	7,1	83,65
№73	Кисель из яблочного варенья	200	0,18	0,16	32,6	124,2
	хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		13,8	16,91	79,54	781,85

№ тех карты	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	углеводы	ккал
	ужин					
	Картофель отварной с луком	150/30	2,50	13,41	13,65	181,95
№9	Нарезка из капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		12,2	19,93	33,75	496,95
4 день	завтрак					
№63	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,86	7,24	29,92	199,6
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		15,16	8,66	41,12	429,6
	обед					
№22	Суп картофельный с клёцками	250	2,05	3,1	12,57	86,5
№78	Капуста тушённая с мясом птицы или говядина	200	19,7	15	13,65	269
№76	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,02	11,34	45,56
	Хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		34,19	20,52	39,52	693,56
	ужин					
№23	Уха из консервы	250	10,17	8,4	16,65	150,85
№74	Какао с молоком	200	4,62	2,7	13,8	93,0
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
№6	Пирог с картофелем	100	6,5	4	35,9	208
	итого		29,49	16,5	67,65	646,85

№ тех карты	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	углеводы	ккал
5 день	завтрак					
№84	Макаронные изделия с маслом	200/10	7,14	0,74	25,6	209,9
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		15,44	2,16	36,8	505,64
	обед					
№20	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,32	19,83	71,01	496
№64	Гороховое пюре	150	18,17	8,9	48,02	330
№103	Тефтели рыбные в соусе	80/50	20,99	20,79	16,97	351,86
№73	Кисель из варенья или повидла	200	0,18	0,16	32,6	292,5
	Хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		59,86	51,92	160,21	1559,76
	ужин					
№104	Картофель жареный	200	3,98	18,12	32,46	332,06
№105	Икра свекольная	100	2,76	3,32	9,96	101
№75	Чай с ахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		15,04	22,86	53,62	663,06
б день	завтрак					
№61	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,16	10,24	33,84	260
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	Масло сливочное	20	2,2	16	13,6	230
	итого		18,66	27,66	58,64	720
	обед					
№7	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,05	1,7	17,75	102,4

№ тех карты	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	углеводы	ккал
№96	Каша ячневая вязкая	150	4,92	3,72	30,9	238,8
№100	Мясо цыплёнка жареное	100	8,67	5,99	0,48	186,9
№73	Компот из плодов или вишня св/м	200	0,18	0,04	18,24	75,28
	Хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		26,07	12,15	51,57	793,48
	ужин					
№68	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	4,27	14,6	175,33
№53	Соус красный основной	50	4,91	3,37	4,05	77,66
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		16,21	9,06	29,85	482,99
7 день	завтрак					
№62	Каша молочная пшённая с маслом	200/10	6,76	10,42	25,86	224,94
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		15,06	11,84	37,06	454,94
	обед					
№21	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,73	6,13	16,5	144,05
№66	Каша рисовая вязкая	150	3,6	9	35,7	244,5
№81	Рыба жаренная с соусом	100/50	10,6	5,1	5,6	112
№75	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	0,02	9,9	35
	хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		32,33	22,65	69,65	828,05
	ужин					
№84	Макаронные изделия с маслом	200/10	7,14	0,74	25,6	209,9
№97	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,3	20,4	126,9
	хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195

№ тех карты	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	углеводы	ккал
	итого		19,24	5,44	47,3	531,8
8 день	завтрак					
№63	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,86	7,24	29,92	199,6
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		15,16	8,66	41,12	429,6
	обед					
№23	Уха из консервы	250	10,17	8,4	16,65	150,85
№65	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,23	31,31	183
№54	Биточки из говядины или мясо птицы	100	12,5	17,7	12,7	262
№53	Соус красный основной	50	4,91	3,37	4,05	77,66
№74	Какао с молоком	200	4,62	2,7	13,8	93
	Хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		48,9	38,8	80,46	1059,01
	ужин					
	Картофель отварной с луком	150/30	2,50	13,41	13,65	181,95
№9	Нарезка из капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		12,2	19,93	33,75	496,95
9 день	завтрак					
№34	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,33	209,05
№75	Чай с сахаром витаминизированный	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	Варенье или повидло яблочное	20	0,08	0,06	13,64	53
	итого		13,38	5,18	55,17	492,05

№ тех карты	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	углеводы	ккал
	обед					
№20	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,32	19,83	71,01	496
№67	Картофельное пюре	150	3,57	4,26	21,39	137,45
№80	Рыба тушённая с овощами в томате	100/50	3,48	3,96	7,1	83,65
№73	Кисель из яблочного варенья	200	0,18	0,16	32,6	124,2
	хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		27,85	30,61	134,05	1133,8
	ужин					
№99	Суп картофельный с гречкой	250	9,35	4,87	14,65	158,4
№73	Компот из плодов или (вишня, черноплодка св/м)	200	0,18	0,04	18,24	45,28
№1	Сдоба домашняя	100	7	11,8	53,4	348
	хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		24,73	18,11	87,59	746,68
10 день	завтрак					
№84	Макаронные изделия с маслом	200/10	7,14	0,74	25,6	209,9
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		15,44	2,16	36,8	505,64
	обед					
№22	Суп картофельный с клёцками	250	2,05	3,1	12,57	86,5
№78	Капуста тушённая с мясом птицы или говядина	200	19,7	15	13,65	269
№76	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,02	11,34	45,56
	Хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		34,19	20,52	39,52	693,56
	ужин					

№ тех карты	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	углеводы	ккал
№23	Уха из консервы	250	10,17	8,4	16,65	150,85
№74	Какао с молоком	200	4,62	2,7	13,8	93,0
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
№6	Пирог с картофелем	100	6,5	4	35,9	208
	итого		29,49	16,5	67,65	646,85
11 день	завтрак					
№61	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,16	10,24	33,84	260
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	Масло сливочное	20	2,2	16	13,6	230
	итого		18,66	27,66	58,64	720
	обед					
№7	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,05	1,7	17,75	102,4
№96	Каша ячневая вязкая	150	4,92	3,72	30,9	238,8
№100	Мясо цыпленка жареное	100	8,67	5,99	0,48	186,9
№73	Компот из плодов или вишня св/м	200	0,18	0,04	18,24	75,28
	Хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		26,07	12,15	51,57	793,48
	ужин					
№68	Каша гречневая рассыпчатая	150	3	4,27	14,6	175,33
№53	Соус красный основной	50	4,91	3,37	4,05	77,66
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		16,21	9,06	29,85	482,99
12 день	завтрак					
№63	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,86	7,24	29,92	199,6
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35

	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		15,16	8,66	41,12	429,6
	обед					
№21	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250/5	5,73	6,13	16,5	144,05
№26	Жаркое из цыплёнка или говядины, свинины	200	11,21	10,18	15,53	207
№61	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,3	20,4	126,9
	хлеб	150	12,3	2,4	1,95	292,5
	итого		33,14	22,01	54,38	770,45
	ужин					
	Картофель отварной с луком	150/30	2,50	13,41	13,65	181,95
№9	Нарезка из капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
№75	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб	100	8,2	1,4	1,3	195
	итого		12,2	19,93	33,75	496,95

Составил меню завпроизводством :

Павлова А.Ю.

В меню используется соль йодированная, производится витаминизация третьих блюд.

Меню составлено: по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2011г

Сборник рецептур мучных и кондитерских изделий для предприятий общественного питания А.С.Ратушный 1986г