

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Кировской области
в Слободском районе



С.А. Чеглаков

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОБУ

«Омутнинский колледж педагогики,
экономики и права»



Л.И. Лыскова

Примерное 10-дневное меню для студентов КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Неделя 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 1 (понедельник)														
Завтрак														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	57,6	0	17,8	96,7	4,5	24,4	29,2	15,7	1,0
174	Каша ячневая с маслом слив.	250/10	8,6	10,0	41,8	292,1	0,1	0,6	59,3	0,1	175,5	263,1	40,0	1,1
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0
382	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			17,2	36,5	94,2	727,3	0,1	18,9	262,2	5,3	323,8	416,6	91,2	3,4
Обед														
97	Суп картофельный с рыбой	250/25	8,0	2,9	19,3	120,0	0,1	9,7	162,7	1,6	24,9	69,3	29,7	1,7
294	Котлета куриная	100	16,6	16,4	16,2	340,5	0,1	0,6	64,9	2,7	46,6	174,3	26,5	2,0
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0	28,3	1,4	11,0	48,9	8,8	1,1
	Горошек зеленый (дополнительное)	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2,0	0	0,6	9,0	27,9	9,5	0,4
451	Компот из изюма	200	0	0	23,3	92,9	0	0	1,8	0	9,0	0	1,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0

736	Пирожки печеные с повидлом	50	4,4	1,7	41,8	196,7	0,1	0	3,1	0,5	13,1	38,9	8,2	0,7
Итого за прием пищи:			39,5	27,1	160,4	1085,2	0,5	12,3	260,8	7,4	118,1	381,1	89,4	6,9
Итого за день:			56,7	63,6	254,6	1812,5	0,6	31,2	523,0	12,7	797,7	797,7	180,6	10,3
День 2 (вторник)														
Завтрак														
отр.	Салат «Весенний» (капуста с огурцом с маслом раст.)	100	1,0	5,0	8,6	143,5	0	17,1	35,0	2,3	47,1	25,2	13,4	1,0
163	Морковная запеканка с маслом слив.	250/15	8,9	13,6	60,3	425,0	0,1	5,6	44,4	2,6	209,4	233,4	59,4	2,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16,2	65,4	0	0	0	0	13,3	8,2	6,2	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			13,9	18,9	110,1	752,4	0,1	22,7	79,4	5,3	274,4	283,6	85,6	4,6
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	8,9	10,3	12,5	199,5	0	8,0	192,4	0,5	43,5	112,1	30,7	2,2
259	Жаркое по-домашнему	330	32,3	35,3	50,4	539,8	0,3	13,5	12,6	4,0	31,2	339,5	64,1	5,3
	Помидоры свежие (дополнительно)	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0	12,5	66,5	0,2	7,0	13,0	10,0	0,5
451	Компот из кураги	200	0,1	0	20,9	84,4	0	0,6	106	0,2	11,5	4,9	4,1	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0
738	Пирожки печеные с рыбой	50	9,5	4,1	44,8	153,4	0,1	0	10,0	0	27,0	129,0	20,0	0,9
Итого за прием пищи:			53,8	50,1	145,3	1060,5	0,4	34,6	387,5	5,5	124,7	620,3	133,7	10,1
Итого за день:			67,7	69,0	255,4	1812,9	0,5	57,3	466,9	10,8	399,1	903,9	219,3	14,7
День 3 (среда)														
Завтрак														
35	Салат картофельный (картофель, лук, заправка для салатов)	100	1,7	6,3	12,9	185,4	0,1	7,4	1,8	2,6	11,4	47,4	17,4	0,8
181	Каша манная с маслом слив.	250/10	7,1	9,8	36,1	259,8	0	0,6	59,8	1,1	119,1	103,8	17,8	0,4
	Сыр	25	3,9	3,9	0	103,2	0	0,1	34,5	0	150,0	96,0	6,8	0,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	16,4	67,5	0	1,0	0,1	0	15,6	9,5	6,9	0,9

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			16,8	20,3	90,4	683,3	0,1	9,1	96,2	4,1	300,7	273,5	55,5	2,7
Обед														
24	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5,3	1,7	59,0	0,1	27,2	185,4	0,2	23,2	124,0	30,2	2,0
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	8,5	7,6	16,4	199,6	0,1	6,7	182,3	0,7	29,1	133,2	32,9	2,1
255	Печень по-строгановски	100/50	24,9	12,1	12,2	285,4	0,4	22,5	141,7	2,2	33,6	492,9	32,7	10,7
Отр.	Рис с овощами	180	7,2	7,1	76,1	298,4	0,3	0	32,6	5,7	26,5	225,3	151,1	5,3
	Нектар яблочно-персиковый	200	0,6	0	32,0	81,9	0	4,8	80,0	0	9,0	27,0	21,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0
769	Булочка домашняя	50	1,8	3,0	13,3	87,0	0,2	0	13,9	0,3	3,8	15,0	2,5	0,2
Итого за прием пищи:			46,2	35,4	166,5	1082,7	1,1	61,2	635,9	9,7	129,7	1039,2	275,8	21,7
Итого за день:			63,0	55,7	256,9	1766,0	1,2	70,3	732,1	13,8	430,4	1312,7	331,3	24,4
День 4 (четверг)														
Завтрак														
33	Салат из отварной свеклы с маслом раст.	100	1,5	6,1	9,3	93,6	0	3,9	1,5	2,6	32,4	37,7	19,3	1,3
223	Сырники из творога со сгущенным молоком	250/20	24,4	34,1	41,8	428,1	0,1	0,4	138,0	4,3	294,8	407,2	43,9	1,1
379	Кофейный напиток	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0	0,3	8,8	0	68,0	65,9	18,6	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			32,0	41,8	102,0	763,7	0,1	4,6	148,3	7,3	399,8	527,6	88,4	3,4
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,0	6,8	10,3	199,3	0	12,0	173,9	2,2	52,5	46,4	36,3	2,4
234	Биточки рыбные	100	13,9	7,5	8,2	260,1	0,2	0,4	33,0	0	39,9	172,8	26,2	0,6
312	Пюре картофельное	230	3,6	4,1	61,5	222,1	0,2	15,0	44,4	0,3	54,7	104,5	42,5	1,4
	Огурцы свежие (дополнительно)	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0	5,0	5,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,5
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	25,4	103,1	0	1,6	0	0	13,2	8,2	4,4	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0
Отр.	Булочка сырная	50	4,5	7,0	31,5	182,5	0,1	0,1	16,7	2,8	81,8	82,3	10,3	0,4
Итого за прием пищи:			27,0	26,0	153,0	1045,5	0,5	34,1	273,0	6,0	258,1	457,0	131,5	7,1

Итого за день:			59,0	67,8	255,0	1809,2	0,6	38,7	421,3	13,3	657,9	984,6	219,9	10,5
День 5 (пятница)														
Завтрак														
28	Салат из моркови (морковь, сахар)	100	5,0	15,0	6,5	217,5	0	3,1	35,7	3,4	179,2	126,5	22,0	1,2
182	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	8,9	9,4	67,9	301,6	0,2	0,6	57,4	1,1	121,3	162,3	50,3	1,2
	Колбаса п/к	15	2,3	4,8	0,3	53,6	0	0	0	0	4,2	27,8	2,7	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16,2	65,4	0	0	0	0	13,3	8,2	6,2	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			20,2	29,5	115,9	756,6	0,2	3,7	93,1	4,9	322,6	341,6	87,8	3,9
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,0	4,0	8,6	83,5	0	17,1	35,0	2,3	47,1	25,2	13,1	1,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	148,0	0,1	6,6	176,0	0,5	34,0	57,7	23,4	1,1
265	Плов	280	30,6	25,5	48,6	513,8	0,2	1,8	253,2	5,2	27,7	352,4	66,9	4,4
342	Компот из винограда	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4,0	4,4	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0
736	Пирожки печеные с творогом	50	6,9	1,3	19,8	116,6	0,1	0	3,7	0,3	26,9	57,7	8,5	0,3
Итого за прием пищи:			43,9	34,1	139,1	1044,4	0,3	27,1	465,8	9,2	143,4	518,8	121,1	18,5
Итого за день:			64,1	63,6	255,0	1801,0	0,5	84,5	558,9	14,1	466,0	860,4	208,9	22,4

Неделя 2

День 6 (понедельник)

Завтрак

31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и раст. маслом	100	1,5	6,7	10,7	110,0	0	5,8	1,5	2,8	20,0	44,2	17,7	1,0
182	Каша рисовая с маслом слив.	250/15	8,1	9,8	37,5	260,9	0	0,5	58,1	0,2	142,1	149,1	27,0	0,4
	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	88,5	0,3	1,8	2,9	0	0
376	Какао с молоком	200	3,5	3,7	16,4	112,9	0	1	0	0	13,3	8,2	6,2	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			17,0	32,9	89,7	714,5	0	7,3	148,1	3,7	181,8	221,2	57,5	2,6

Обед														
27	Салат из свеклы с яблоками	100	1,8	1,1	7,4	78	0,1	2,0	0	0,6	9,0	27,9	9,5	0,4
134	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	250/10	4,0	2,9	19,3	120,0	0,1	9,7	162,7	1,6	24,9	69,3	29,7	1,7
140	Зразы ленивые	100	15,4	18,2	14,1	250,9	0	2,7	61,4	3,1	30,1	161,2	26,9	2,6
139	Картофель тушеный	22-	9,9	7,3	53,5	274,0	0,1	0	28,3	1,4	11,0	48,9	8,8	1,1
451	Напиток лимонный	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	4,3	1,9	0
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0
737	Пирожки печеные с мясом	75	9,2	4,3	26,6	156,0	0,1	0	0	0	16,0	82,0	24,0	1,1
Итого за прием пищи:			42,7	34,1	163,9	1063,1	0,3	14,4	252,4	7,3	107,1	415,4	105,6	7,9
Итого за день:			59,7	67,0	253,6	1777,6	0,3	21,7	400,5	11,0	288,9	636,6	163,1	10,5

День 7 (вторник)

Завтрак														
Отр.	Салат «Солнечный зайчик» (капуста, кукуруза, масло раст.)	100	2,9	5,8	17,6	135,1	0,1	35,3	14,3	2,1	41,7	68,9	27,8	1,4
210	Омлет натуральный	200	17,2	18,7	3,5	366,5	0,1	0,3	315,7	6,5	128,6	265,9	20,9	3,1
	Сыр	25	3,9	3,9	0	103,2	0	0,1	34,5	0	150,0	96,0	6,8	0,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,3	0	16,4	67,5	0	1,0	0,1	0	15,6	9,5	6,9	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			28,1	28,7	62,5	739,2	0,2	36,7	364,6	9,0	340,5	457,1	69,0	6,0

Обед														
71	Винегрет овощной	100	0,6	0,1	1,9	12,0	0	12,5	66,5	0,2	7,0	13,0	10,0	0,5
65	Суп-пюре из картофеля в гренками	250/10	1,9	5,1	14,1	110,2	0	8,0	161,3	2,2	32,3	45,3	20,7	0,9
Отр.	Брезоль куриная	100	16,6	19,4	16,2	340,5	0,1	0,6	64,9	2,7	46,6	174,3	26,5	2,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,1	10,4	82,0	282,0	0,3	0	39,1	5,7	31,8	225,3	151,1	5,3
180	Соус томатный	50	0,7	0,9	3,2	23,4	0	0,5	73,5	0	3,1	6,0	2,8	0
	Нектар яблочно-абрикосовый	200	0,6	0	32,0	131,9	0	4,8	80,0	0	9,0	27,0	21,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0

	Пирожки печеные с капустой и яйцом	50	3,4	3,0	28,6	112,3	0,1	3,7	7,7	1,1	12,3	33,3	7,7	0,5
Итого за прием пищи:			39,3	39,2	192,8	1083,7	0,5	30,1	493,0	12,5	146,6	546,0	2415,2	10,6
Итого за день:			67,4	67,9	255,3	1822,9	0,7	66,8	857,6	21,5	487,1	1003,0	31.4,2	16,6

День 8 (среда)

Завтрак

19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	3,2	3,3	47,8	0	23,5	159,7	1,8	29,8	23,5	17,7	0,7
219	Запеканка из творога с изюмом и сгущ. мол.	200/40	21,9	22,6	32,5	493,0	0,1	0,4	101,2	2,6	296,3	419,1	49,6	1,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16,2	65,4	0	0	0	0	13,3	8,2	6,2	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			27,1	26,1	77,0	724,7	0,1	23,9	260,9	4,8	344,0	467,6	80,1	3,3

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	184,8	2,1	35,7	77,9	32,5	2,0
243	Сосиска отварная	100	16,4	24,8	17,4	262,0	0,2	0	18,8	0	32,0	14,0	26,5	2,0
321	Капуста тушеная	230	5,4	6,5	69,9	352,8	0,1	46,1	121,6	0,3	100,6	70,0	34,7	2,4
	Огурцы свежие (дополнительно)	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0	5,0	5,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,5
451	Компот из груш	200	0,1	0	20,9	84,4	0	0,6	106,0	0,2	11,5	4,9	4,1	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0
738	Пирожки печеные с курагой	75	4,4	1,7	35,1	158,8	0,1	0,6	12,3	0,7	13,3	41,2	8,7	0,5
Итого за прием пищи:			34,8	37,9	178,2	1075,4	0,7	56,9	448,5	4,0	209,1	250,8	1118,3	8,6
Итого за день:			61,9	64,0	255,2	1800,1	0,8	80,8	709,4	8,8	553,1	718,4	1918,4	11,9

День 9 (четверг)

Завтрак

5	Салат из свеклы с сыром	100	5,0	12,0	6,5	217,5	0	3,1	35,7	6,4	179,2	126,5	22,0	1,2
182	Каша овсяная «Геркулес» с маслом сливочным	250/10	8,1	9,0	36,1	270,6	0,1	0,5	58,1	1,0	156,1	171,8	57,8	1,2
	Колбаса п/к	15	2,3	4,8	0,3	53,6	0	0	0	0	4,2	27,8	2,7	0,3
379	Кофейный напиток	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0	0,3	8,8	0	68,0	65,9	188,6	0,6

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			21,5	27,4	93,8	783,7	0,1	3,9	102,6	7,8	412,1	408,8	107,7	3,7
Обед														
99	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,8	4,2	10,9	89,5	0,1	8,5	185,3	0,4	30,1	47,3	21,2	1,0
437	Гуляш	100	21,4	20,2	6,2	242,4	0	0,8	28,4	4,0	31,2	197,4	23,6	2,2
304	Рис отварной	180	4,3	6,1	44,8	211,5	0	0	32,6	0,5	16,4	86,7	29,7	0,6
	Кукуруза консервиров. (дополнительно)	50	5,0	2,4	25,1	137,6	0,2	1,4	32,0	0	15,3	135,5	46,8	1,7
864	Компот из апельсинов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4,0	4,4	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0
765	Пирожки печеные с яблоками	75	4,4	1,8	33,2	163,7	0,1	0,8	3,9	0,6	13,0	38,9	8,1	0,9
Итого за прием пищи:			39,5	35,2	162,1	1027,2	0,3	13,1	283,8	6,4	123,7	531,6	246,3	8,2
Итого за день:			61,0	62,6	255,9	1810,9	0,4	17,0	386,4	14,2	535,8	940,4	354,0	11,9
День 10 (пятница)														
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,2	2,3	102,5	0	9,0	9,0	4,3	20,7	38,0	12,7	0,8
192	Биточки манные с повидлом	250/30	8,4	15,5	63,6	393,1	0,1	0	0	5,8	24,6	68,6	18,0	1,0
	Сыр	20	5,2	5,2	0	68,8	0	0,2	69,0	0	30,0	192,0	13,6	0,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	16,4	67,5	0	1,0	0,1	0	15,6	9,5	6,9	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,0	118,5	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
Итого за прием пищи:			18,4	33,2	107,3	750,4	0,1	10,2	78,1	10,5	95,5	324,9	57,8	3,5
Обед														
131	Рассольник домашний со сметаной	250/5	8,9	11,3	12,5	179,5	0	8,0	192,4	0,5	43,5	112,1	30,7	2,2
227	Рыба припущенная	100	19,9	4,6	16,0	154,8	0,1	0,5	73,8	0,5	35,8	267,6	40,3	0,8
150	Рагу из овощей	230	12,1	14,5	47,9	269,0	0,2	12,5	37,0	0,3	45,6	104,5	35,4	1,4
	Помидоры свежие (дополнительно)	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0	12,5	66,5	0,2	7,0	13,0	10,0	0,5
2/10	Компот из слив	200	0,3	0,2	27,0	111,5	0	1,6	3,5	0,2	13,8	5,6	4,5	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,4	0,3	14,8	71,4	0	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1,0
Отр.	Сдоба выборгская	50	3,3	4,3	29,5	253,3	0,1	0	2,7	0,1	8,0	29,2	5,2	0,3

Итого за прием пищи:	47,5	35,3	149,6	1051,5	0,4	35,1	375,9	2,4	158,2	553,8	130,9	6,7
Итого за день:	65,9	68,5	256,9	1801,9	0,5	45,3	454,0	12,9	253,7	878,7	188,7	10,2
Итого за 10 дней:	626,4	649,7	2553,8	18015,0	6,1	513,6	5510,1	133,1	4569	9036,4	2378,4	143,4
В среднем за 1 день:	62,6	65,0	255,4	1801,5	0,6	51,3	551,0	13,3	456,9	903,6	237,8	14,3

Сборник рецептов: «Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» М.: Хлебпродинформ, 2004 г.