

Утверждаю
и.о. директора ГБПОУ ЗКА

_____ Курбанналиев Т.А.

" 01 " 03 2022 г.

Десятидневное перспективное меню
Государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
Зауральский колледж агроинженерии

Завтрак	В возрасте 15 лет и старше				
	Выход (гр)	Белки	жиры	углеводы	ккал
Каша Царь хлопья с мол	250	11	11	44	326
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего, ккал за завтрак		27.1	28.53	105.9	646
Обед					
Щи с капустой	250	2.2	6.8	8.5	106
Каша гречневая с подл	250/70	14	8.7	57.9	372
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Всего, ккал за обед		22.3	16.53	115.3	683
Ужин					
Каша пшеничная с подл	250/70	11	8.2	61.8	372
Винегрет	100	1.3	2.3	7.3	55
Пирожки с капустой	100	6.3	7.9	33	230
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего, ккал за ужин		24.7	19.43	151	862
Всего за 1 день		74.1	64.49	372.2	2191

Завтрак					
Каша Манная с молоком	250	10.2	12.8	42.3	325
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с молоком	200	0.1	0.03	9.9	35
		26.3	30.33	104.2	645
Обед					
Суп с макаронными изд	250	3.2	3	22.6	134
Каша рисовая с подл	250/70	6.2	5.9	62.7	335
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
		15.5	9.93	134.2	674
Ужин					
Картофел. пюре с подл	230/70	4.7	8.1	29.9	215
Рыба тушенная	120	36	17.4	2.6	311
Кисель	200	0.2	0	3.9	16
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за 2 день		47	26.53	85.3	747
Всего за 2 день		88.8	66.79	323.7	2066

Завтрак					
Каша ячневая с молоком	250	8.8	9.5	46	307
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего, ккал за завтрак		24.9	27.03	107.9	627
Обед					
Суп рисовый	250	2.4	2.4	17.4	102
Рагу овощное	230	4.3	11.1	24.7	217
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего, ккал за обед		12.8	14.53	91	524
Ужин					
Плов	250	26.3	35.5	75.3	733
Булочка	100	7.8	8.6	52.6	318
Салат из свеклы	100	1.4	8.2	8	110
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего, ккал за ужин		41.6	53.33	184.8	1366
Всего за 3 день		79.3	94.89	383.7	2517

Завтрак					
Каша Царь хлопья с мол	250	11	11	44	326
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69
Всего,ккал за завтрак		28.6	30.3	108.4	680
Обед					
Борщ с капустой	250	2.8	9.9	16.3	165
Мак.изд.с подл	230/70	8.4	6.4	51	301
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за обед		17.3	17.33	116.2	671
Ужин					
Каша перловая с подл	250/70	7.6	6	52.8	300
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Винегрет	100	1.3	2.3	7.3	55
Компот из сух.	200	1	0.05	27.5	110
Всего,ккал за ужин		16	9.38	136.5	670
Всего за 4 день		61.9	57.01	361.1	2021

Завтрак					
Каша Манная с молоком	250	10.2	12.8	42.3	325
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за завтрак		26.3	30.33	104.2	645
Обед					
Суп с дом.лапшой	250	3.4	3.3	21.4	132
Каша пшеничная с подл	250/70	11	8.2	61.8	372
Гуляш	75	29.2	29.8	4.7	404
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего, ккал за обед		49.7	42.33	136.8	1113
Ужин					
Рагу овощное	230	4.3	11.1	24.7	217
Пирожки с капустой	100	6.3	7.9	33	230
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Кисель	200	0.2	0	3.9	16
Всего,ккал за ужин		16.9	20.03	110.5	668
Всего за 5 день		92.9	92.69	351.5	2426

Завтрак					
Каша ячневая с молоком	250	8.8	9.5	46	307
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69
Всего,ккал за завтрак		26.4	28.8	110.4	661
Обед					
Суп гороховый	250	9.6	5.3	38.2	242
Каша гречневая с подл	250/70	14	8.7	57.9	372
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за обед		29.7	15.03	145	819
Ужин					
Мак.изд.с подл	230/70	8.4	6.4	51	301
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
салат из моркови	100	1	4.5	14.5	100
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Компот из сух.	200	1	0.05	27.5	110
Всего,ккал за ужин		16.5	11.98	141.9	716
Всего за 6 день		72.6	55.81	397.3	2196

Завтрак					
Каша Царь хлопья с мол	250	11	11	44	326
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за завтрак		27.1	27.53	105.9	646
Обед					
Суп картофельный	250	5.8	11.4	22.3	217
Каша рисовая с подл	250/70	6.2	5.9	62.7	335
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за обед		18.1	18.33	133.9	757
Ужин					
Каша пшенная с подл	250/70	11	8.2	61.8	372
Салат из свеклы	100	1.4	8.2	8	110
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Всего,ккал за ужин		18.5	17.43	118.7	687
Всего за 7 день		63.7	63.29	358.5	2090

Завтрак					
Каша Манная с молоком	250	10.2	12.8	42.3	325
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с молоком	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за завтрак		26.3	30.33	104.2	645
Обед					
Суп молочный с мак.изд	250	6.6	6.2	23.8	178
Рагу овощное	230	4.3	11.1	24.7	217
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за обед		17	18.33	97.4	600
Ужин					
Каша гречневая с подл	250/70	14	8.7	57.9	372
Салат из капусты	100	2.2	4.5	10.5	91
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Кисель	200	0.2	0	3.9	16
Котлеты	120	21.6	17.5	17.4	315
Всего,ккал за ужин		44.1	31.73	138.6	999
Всего за 8 день		87.4	80.39	340.2	2244

Завтрак					
Каша ячневая с молоком	250	8.8	9.5	46	307
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего, ккал за завтрак		24.9	27.03	107.9	627
Обед					
Суп с фрикадельками	250	11.2	8.9	23.2	220
Мак.изд.с подл	230/70	8.4	6.4	51	301
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего, ккал за обед		25.7	16.33	123.1	726
Ужин					
Каша рисовая с подл	250/70	6.2	5.9	62.7	335
Пончик	175	20	19.6	39.4	417
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Компот из сух.	200	1	0.05	27.5	110
Салат свекольный	100	1.4	8.2	8	110
Всего, ккал за ужин		33.7	34.78	186.5	1177
Всего за 9 день		84.3	78.14	417.5	2530

Завтрак					
Каша Царь хлопья с мол	250	11	11	44	326
Масло слив.	20	10	16.5	13	115
Чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Всего,ккал за завтрак		28.6	30.3	108.4	680
Обед					
Щи с капустой	250	2.1	7	10.1	112
Каша пшеничная с подл	250/70	11	8.2	61.8	372
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Всего,ккал за обед		19.2	16.23	120.8	689
Ужин					
Плов	250	26.3	35.5	75.3	733
Винегрет	100	1.3	2.3	7.3	55
Хлеб пшеничный	75	6	1	39	170
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35
Кисель	200	0.2	0	3.9	16
Всего,ккал за ужин		33.9	38.83	135.4	1009
Всего за 10 день		81.7	85.36	364.6	2378

ИТОГО за 10 дней

786.7

738.86

3670.3

22659