

ГАПОУ СО «Туринский многопрофильный техникум»

Утверждаю:

Директор


С.И. Барабанова

«30» декабря 2021 г.



**ПРИМЕРНЫЙ (двухнедельный)
РАЦИОН ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

г. Туринск

МЕНЮ

Понедельник (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>					
340	Омлет натуральный с маслом	217	105/5	11,3	17,85	2,52
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	<i>Обед</i>					
ТТК № 10	Салат из свежей капусты	88	100	1,4	5,1	8,9
139	Суп картоф. с горохом, курой	213	250/25	6,4	5,5	23,3
450/ 587	Шницель н/р с соусом	315	75/50	14,6	25,1	7,7
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
	Печенье	203	50	3,7	5	38,1
	<i>Ужин</i>					
95	Минтай под маринадом	173	50/50	11,9	10,2	7,7
478	Запеканка картофельная с мясом, маслом	257,2	243/5	10,1	14,2	23,8
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	87	185	0,74	0,74	18,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 169,65		103,14	112,9	438,92
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Вторник (1 неделя)

№ Рецепт уры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
358/597	Сырники из творога с молочным соусом	270/77	150/50	16,3/1,7	13,7/5,4	20,4/5,2
693	Какао	190	200	4,9	5	32,5
	Яйцо вареное	79	20	6,35	5,75	0,35
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
88	Салат из свеклы с чесноком, сметаной	164	100	0,96	15	6,31
132	Рассольник с курой, сметаной	181	250/25/10	3,8	4,4	19,9
439	Печень тушеная в соусе	195	50/50	13,6	13,6	3,9
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	<i>Ужин</i>					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	79,6	185	1,7	0,4	15,0
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3292,7		117,89	118,83	439,16
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Среда (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углево- ды
	Завтрак					
311	Каша пшениная жидкая с маслом	161	150/5	3,4	7,1	19,7
685	Чай с молоком	87	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Обед					
ТТК № 7	Салат «Здоровье»	127	100	1,2	8,6	10
124	Щи из св. капусты со сметаной, курой	134	250/10/25	2,4	5,1	8,5
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	50/50	5,8	5,3	8,53
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	Полдник					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Яйцо вареное	157	40	12,7	11,5	0,7
	Ужин					
19	Салат из помидоров с луком, м/р	147	100	1,3	14,6	2,7
487	Кура отв.	268,7	100	16,8	22,0	0,8
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	2 Ужин					
	Яблоко	87	185	0,74	0,74	18,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 021,60		90,74	116,64	403,33
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Четверг (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	Завтрак					
366/ 597	Запеканка из творога с соусом молочным	372/77	150/50	19,4/1,7	12,7/5,4	44,5/5,2
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Яйцо вареное	79	20	6,35	5,75	0,35
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	Обед					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
110	Борщ из св. капусты с курой, сметаной	152	250/25/10	2,3	5,3	12,6
439	Печень тушеная в соусе	195	50/50	13,6	13,6	3,9
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	Полдник					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
78	Песочная ватрушка «Лакомка»	352	105	10,42	17,07	39,37
	Ужин					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
436	Жаркое по-домашнему	564,6	50/250	26,7	14,9	32,4
639	Компот из с/ф	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	2 Ужин					
	Апельсины	79,6	185	1,7	0,4	15,0
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 579,35		129,35	171,83	487,92
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Пятница (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
311	Каша геркулесовая жидкая с маслом	141	150/5	1,7	6,4	16,3
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
5	Салат «Рыжик»	223	100	5,87	20	4,77
171	Суп-пюре с гренками	158	250/40	3,7	5,5	23,5
487/ 587	Кура отв. с соусом	268,7/34, 5	100/50	17,9	23,5	5,9
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	<i>Ужин</i>					
20	Салат из помидоров, огурцов с луком, м/р	197	100	0,82	20	3,43
133	Суп картоф. с рыбной конс.	186	250/25	11,6	11,9	7,9
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	87	185	0,74	0,74	18,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 895,65		84,33	118,62	385,7
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Суббота (1 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	Завтрак					
358/ 597	Сырники из творога с молочным соусом	270/77	150/50	16,3/1, 7	13,7/5, 4	20,4/5,2
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
	Яйцо вареное	79	20	6,35	5,75	0,35
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	Обед					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
138	Суп картоф. с рисом, курой	163	250/25	3,6	2,1	21,1
369	Горбуша отварная	114	75	16,4	5,5	-
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
631	Компот из яблок	71	200	0,1	-	17,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	Полдник					
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Ужин					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
439	Печень тушеная в соусе	195	50/50	13,6	13,6	3,9
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	2 Ужин					
	Апельсины	79,6	185	1,7	0,4	15,0
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 910,30		105,33	150,23	434,75
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Воскресенье (1 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
160	Суп молочный с макаронами	141	250	3,4	5,7	19,1
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	Обед					
	Консерва рыбная порциями	153	50	14,4	10,6	-
140	Суп картоф. с макаронами, мясом	123	250/25	2,9	2,5	21,5
448	Бифштекс н/р с соусом	218,5/34,5	50/50	11,4	21,2	5,1
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из чернослива	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	Полдник					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Яйцо вареное	157	40	12,7	11,5	0,7
	Ужин					
4	Салат «Нежный»	172	100	1,08	15,2	7,84
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	2 Ужин					
	Сок	45	200	0	0	11,2
	Печенье	203	50	3,7	5	38,1
	ИТОГО:	3 334,55		115,38	128,98	439,54
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Понедельник (2 неделя)

№ Реце птур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
358/ 597	Сырники из творога с молочным соусом	270/77	150/50	16,3/1,7	13,7/5,4	20,4/5,2
692	Кофейный напиток	131,9	200	3,8	3,2	21,9
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	Обед					
4	Салат «Нежный»	172	100	1,08	15,2	7,84
139	Суп картоф. с горохом, курой	213	250/25	6,4	5,5	23,3
369/ 587	Минтай отварной с соусом	114/34,5	75/50	16,4/1,1	5,5/1,5	-/5,1
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	Полдник					
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
	Вафли	171	50	1,6	1,4	40
	Ужин					
20	Салат из помидоров, огурцов с луком, сметаной	125	100	0,82	20	3,43
451	Котлета из говядины	74	50	4,7	3,8	3,43
539	Рагу овощное	322	250	5	20,8	28,8
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	2 Ужин					
	Яблоко	87	185	0,74	0,74	18,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 302,85		93,34	115,35	486,30
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Вторник (2 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
311	Каша рисовая жидкая с маслом	133	150/5	1,7	6,4	16,3
693	Какао	190	200	4,9	5	32,5
	Яйцо вареное	79	20	6,35	5,75	0,35
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
	Рассольник с мясом, сметаной	181	250/25/10	3,8	4,4	19,9
439	Печень тушеная в соусе	195	50/50	13,6	13,6	3,9
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	<i>Ужин</i>					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	79,6	185	1,7	0,4	15,0
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 913,05		102,43	152,83	440,75
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Среда (2 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий - Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	Завтрак					
340	Омлет натуральный с маслом	217	105/5	11,3	17,85	2,52
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	Обед					
ТТК № 7	Салат «Здоровье»	127	100	1,2	8,6	10
124	Щи из св. капусты со сметаной, мясом	134	250/10/2 5	2,4	5,1	8,5
371	Горбуша, припущ. с овощами	164,2	75/75	15,3	10,24	2,7
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из урюка	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	Полдник					
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Яйцо вареное	157	40	12,7	11,5	0,7
	Ужин					
19	Салат из помидоров с луком, м/р	147	100	1,3	14,6	2,7
451	Котлета из говядины	74	50	4,7	3,8	3,43
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	2 Ужин					
	Яблоко	87	185	0,74	0,74	18,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 929,35		87,14	103,51	398,05
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Четверг (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	Завтрак					
366/ 597	Запеканка из творога с соусом молочным	372/77	150/50	19,4/1,7	12,7/5,4	44,5/5,2
692	Кофейный напиток	131,9	200	3,8	3,2	21,9
	Яйцо вареное	79	20	6,35	5,75	0,35
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	Обед					
ТТК № 10	Салат из свежей капусты с чесноком	178	100	1,47	14,99	9,21
110	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	152	250/25/1 0	2,3	5,3	12,6
439	Печень тушеная в соусе	195	50/50	13,6	13,6	3,9
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	Полдник					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
ТТК № 78	Песочная ватрушка «Лакомка»	352	105	10,42	17,07	39,37
	Ужин					
ТТК № 13	Салат «Осенний»	161	100	1,26	14,99	5,32
369/ 587	Горбуша отварная с соусом	114/34,5	75/50	16,4/1,1	5,5/1,5	-/5,1
511	Рис отварной	220,5	150	3,8	5,79	38,1
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	2 Ужин					
	Яблоко	87	185	0,74	0,74	18,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 563,2		98,12	112,74	491,85
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Пятница (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углерод ы
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша ячневая с маслом	228	300/10	4,6	1,3	51,4
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
ТТК № 5	Салат «Рыжик»	223	100	5,87	20	4,77
135	Суп овощной со сметаной, мясом	145	250/10/25	2,9	4,6	11,5
369/ 587	Минтай отварной с соусом	114/34,5	75/50	16,4/1,1	5,5/1,5	-/5,1
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
684	Чай с сахаром	58	200	0,2	-	15
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Яйцо вареное	157	40	12,7	11,5	0,7
	<i>Ужин</i>					
19	Салат из помидоров с луком, сметаной	94	100	1,5	4,1	3,7
ТТК № 56	Голубцы «Любительские»	349	120/60	9	28,73	13,64
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	79,6	185	1,7	0,4	15,0
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 299,1		103,27	105,71	472,01
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Суббота (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод- ы
	<i>Завтрак</i>					
160	Суп молочный с макаронами	141	250	3,4	5,7	19,1
697	Молоко кипяченое	123	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
140	Суп картоф. с макаронами, мясом	123	250/25	2,9	2,5	21,5
451	Котлета из говядины	74	50	4,7	3,8	3,43
514 (330)	Горох отварной	220,5	150	3,8	5,79	38,1
631	Компот из яблок	71	200	0,1	-	17,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	<i>Ужин</i>					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
371	Горбуша, припущенная с овощами	164,2	75/75	15,3	10,24	2,7
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	79,6	185	1,7	0,4	15,0
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2 536,00		74,90	128,71	430,23
	Примерная стоимость:					

МЕНЮ

Воскресенье (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	Завтрак					
358/ 597	Сырники из творога с молочным соусом	270/77	150/50	16,3/1,7	13,7/5,4	20,4/5,2
697	Молоко кипяченое	123	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	Обед					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
138	Суп картоф. с рисом, мясом	163	250/25	3,6	2,1	21,1
439	Печень тушеная в соусе	195	50/50	13,6	13,6	3,9
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
697	Молоко кипяченое	123	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	Полдник					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Яйцо вареное	157	40	12,7	11,5	0,7
	Ужин					
ТТК № 4	Салат «Нежный»	172	100	1,08	15,2	7,84
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
648	Кисель витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	330	150	11,4	1,4	74,6
	2 Ужин					
	Яблоко	87	185	0,74	0,74	18,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3 435,1		122,22	116,19	463,34
	Примерная стоимость:					