

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Ульяновской области в Кузоватовском районе  
И.В. Поверина

*31.08.2021*



Утверждаю:  
Директор ОГБПОУ «КТТ»  
*Таиров Р.К.*

**Десятидневное цикличное меню  
ОГБПОУ «Кузоватовский технологический техникум»**

День 1

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
120610	Каша пшеничная молочная	200/10	6,76	10,42	25,86	224		0,11	0,23			6,76	10,42	25,86
41	Масло (порциями)	20	2,9	8,9	20,5	125						2,9	8,9	20,5
869	Кисель	200			19,6	80		0,01	1,83					19,6
	Батон в/с	1/40	2,9	1,2	20,5	100						2,9	1,2	20,5
<b>Итого:</b>			12,56	20,52	86,46	529	0	0,12	2,06	0	0	12,56	20,52	86,46
21	Салат витаминный	100/5	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7			38,1			0,95
23	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,225	2,375	15,3	163,38	0,125	9,125			53,25			1,1
161	Гороховое пюре	230/10	0	0	0	0	0,34				56,3	0	0	3,31
536	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04				24	159	20	1,8
270	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	5,1	20,5		1,4			1,55			0,04
	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			9,025	7,395	49,4	358,88	0,565	24,23	0	0	162,2	41	17	6,2
<b>Всего:</b>			21,585	27,92	135,86	887,88	0,565	24,35	2,06	0	162,2	53,56	37,52	92,66

День 2

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
184	Каша рисовая молочная	250/7	3,68	5,12	17,72	131,6	0,04	0,17			106,91			0,253
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
424	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
	Батон в/с	1/40	3,2	0,04	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			10,4	8,88	61,21	360,8	0,15	1,47	0,01	0	241,91	131	31	1,613
38	Салат из свежей моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
87	Суп с рыбным консервами	250	3,44	3,36	5,73	66,9	0,04	0,64			8,12			0,51
132	Картофель тушеный	230	2,17	6,09	15,09	126,09	0,09	8,26			16,16			0,96
	Сок	1/200	0,9	2,5	16,1	72					122	120	18	0,6
147	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			10,79	12,53	63,54	389,39	0,25	15,15	0	0	183,56	205	65,75	3,95
<b>Всего:</b>			21,19	21,41	124,75	750,19	0,4	16,62	0,01	0	425,47	336	96,75	5,563

День 3

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша гречневая молочная вязкая	250/7	4,52	4,48	18,52	133,2	0,4	0,25			61,27			1,71
966	Кефир	200/10	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04		240	190	28	0,2
42	Сыр (порциями)	200/10	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52		16	100	7	0,2
	Батон в/с	1/40	3,2	0,04	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			13,52	9,52	44,52	323,2	0,55	1,65	0,04	0	314,27	231	45	2,71
33	Салат из свеклы	100/10	1,4	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5			35,16	40,97	20,9	1,33
48	Суп с вермишелью на курином бульоне	250/7	6,05	7,98	10,92	114,18	0,2				41,38			1,1
131	Картофельное пюре	100/2	2,04	3,52	13	93,48	0,07	3,46			24,27			0,71
99	Котлета	120/50/ 10	18	14,58	14,5	262,5	0,08	1,12			32,66			1,29
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			12,89	18,19	72,58	495,56	0,38	12,96	0	0	125,81	84,37	37,9	4,74
<b>Всего:</b>			26,41	27,71	117,1	818,76	0,93	14,61	0,04	0	440,08	315,37	82,9	7,45

День 4

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
177	Каша «Дружба» с изюмом	200/50	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81		158,6		86,7	2,75
474	Какао	1/200	5,22	4,5	7,56	92	232	0,18	0,04	0,23	0,54			
	Батон	1/40	3,2	0,04	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			18,86	15,65	66,86	483	232,33	1,38	81,04	0,23	172,14	41	103,7	3,55
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68		21,45	0,68	20,8	0,11
55	Свекольник	250	0,8	2,07	5,93	45,33	0,02	2,78			12,52			0,53
67	Гречка отварная	200/10	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	9,49			9,49			3,03
591	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8
126	Напиток лимонный	200	0,05	0	9,45	36,5		1,16			1,72			0,04
	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			12,73	12,48	67,08	429,77	0,34	24,43	0,68	0	58,18	41,68	37,8	4,51
<b>Всего:</b>			31,59	28,13	133,94	912,77	232,67	25,81	81,72	0,23	230,32	82,68	141,5	8,06

День 5

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
170	Каша ячневая	200/10	3,28	2,48	20,6	159,2	0,1	5,65			59,95			1,04
943	Чай с сахаром	1/200			15	57		25			1		1	0,2
42	Сыр (порциями)	200/10	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52		16	100	7	0,2
	Батон	1/50	3,2	0,04	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			6,48	2,52	53,6	300,2	0,17	30,65	0	0	73,95	41	18	2,04
40	Винегрет	100/5	0,65	5,08	2,76	60	0,01	13		0,01	21,78	16,8	8,22	0,31
67	Суп из овощей	250	0,8	1,73	4,33	36,67	0,03	3,6			8,95			0,31
137	Капуста тушеная	200/50	2,17	3,26	9,43	75,65	0,03	16,48			51,3			0,76
270	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	5,1	20,5		1,4			1,55			0,04
	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			6,92	10,49	39,62	276,82	0,14	34,48	0	0,01	96,58	57,8	25,22	2,22
<b>Всего:</b>			13,4	13,01	93,22	577,02	0,31	65,13	0	0,01	170,53	98,8	43,22	4,26

День 6

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
183	Каша овсяная молочная	250/7	3,96	5,18	16,48	128	0,1	0,27			73,59			0,84
291	Кисель	200	0	0	10	38					0,24			0,03
	Батон в/с	1/40	2,51	2,75	22,53	121,64					122	120	18	0,6
41	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150			118		2	4		
<b>Итого:</b>			6,47	7,93	39,01	249,64	0,1	0,27	0	0	195,59	120	18	1,44
<b>Обед:</b>														
43	Салат из белокочанной капусты на растит. Масле	100/10	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51
70	Уха «Ростовская»	250	3,5	1,73	6,13	54,67	0,03	0,5			5,73			0,3
304	Плов из птицы	100	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
	Сок	1/200	0,9	2,5	16,1	72					122	120	18	0,6
	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			34,39	30,96	93,86	769,32	0,21	34,21	60	0	234,48	437,74	109,54	4,95
<b>Всего:</b>			40,86	38,89	132,87	1019	0,31	34,48	60	0	430,07	557,74	127,54	6,39

День 7

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев. оды	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,05	23,52	0,3
966	Кефир	1/200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Батон в/с	1/40	2,51	2,75	22,53	121,64					122	120	18	0,6
424	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
<b>Итого:</b>			14,55	13,85	50,23	386,28	0,16	2,49	36,76	0	554,17	466,05	69,52	1,1
<b>Обед:</b>														
21	Салат «Витаминный» (морковь свежая, яблоко, сахар, растит. Масло)	70/20/10	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7			38,1			0,95
170	Борщ с мясом кур	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
16	Жаркое по — домашнему	300	7,5	8,067	8,133	135,33	0,003	0,64			3,187			0,14
126	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0		6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			14,05	17,98	187,14	507,03	0,163	25,71	0	0	105,07	97,83	43,25	3,26
<b>Всего:</b>			28,6	31,83	237,37	893,31	0,323	28,2	36,76	0	659,24	563,88	112,77	4,36



День 8

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
213	Запеканка из творога	150/25	18,33	13,22	23,39	287,22	0,06	0,37			182,94			63
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
42	Сыр (порциями)	200/10	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	52		16	100	7	0,2
	Батон в/с	1/40	2,51	2,75	22,53	121,64					122	120	18	0,6
<b>Итого:</b>			24,36	19,69	71,41	554,06	0,1	1,67	0,01	0	426,94	210	32	64,16
<b>Обед:</b>														
38	Салат «Степной» (картофель, лук, зеленый горошек)	100	1,5	3,5	6,8	65	0,05	2,5			15,1			0,4
63	Суп гороховый на м/к бульоне	250	3,2	1,77	12,73	80,67	0,06	1,73			12,18			0,86
204	Макароны отварные со сливочным маслом	150	38,42	5,49	207,62	1034	0,56				49,9			8,14
286	Тефтели из мяса	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	141,4	28,4	1,27
126	Напиток лимонный	200	0,05	0	9,45	36,5		1,16			1,72			0,04
147	Хлеб	1/80	2,82	0,42	29,88	128,4								
<b>Итого:</b>			45,99	11,18	266,48	1344,57	0,67	5,39	0	0	78,9	0	0	9,44
<b>Всего:</b>			70,35	30,87	337,89	1898,63	0,77	7,06	0,01	0	505,84	210	32	73,6

День 9

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							'B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
438	Омлет	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345		114,2		19,5	2,94
943	Чай с сахаром	1/200			15	57		25			1		1	0,2
63	Булочка «Домашняя»	39г.	4,37	7,07	36,8	228,2								
<b>Итого:</b>			18,64	29,23	54,45	553,13	0,1	25,25	345	0	115,2	0	20,5	3,14
<b>Обед:</b>														
17	Салат из соленых огурцов на растит масле	1/60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33			13,97	16,94	8,06	0,37
61	Суп с курицей и овощами	220	0,7	15,85	3,36	37,33	0,02	4,79			12,97			0,28
134	Овощи тушеные	230	2,17	3,26	9,43	75,65	0,03	16,48			51,3			0,76
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,7	310	77,7	1,25
943	Чай с сахаром	1/200			15	57		25			1		1	0,2
	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			24,62	32,79	40,85	427,86	0,26	28,96	0,01	0	158,94	367,94	102,76	3,46
<b>Всего:</b>			43,26	62,02	95,3	980,99	0,36	54,21	345	0	274,14	367,94	123,26	6,6

День 10

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
423	Лапшевник с творогом	200/10	21,79	16,2	42,07	401,51	0,13	0,17	53		132,4	216	38	1,72
966	Ряженка	1/200	3,8	3,9	52	70	0,02	0,08	0,16	0,1	59,6	50	12,6	0,7
	Батон в/с	1/40	2,51	2,75	22,53	121,64					122	120	18	0,6
<b>Итого:</b>			28,1	22,85	116,6	593,15	0,15	0,25	53,16	0,1	314	386	68,6	3,02
<b>Обед:</b>														
38	Салат из моркови и яблока	100/10	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25			24,28	44	30,75	1,08
204	Суп рисовый на курином бульоне	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25			23,05	62,55	25	0,89
67	Гречка отварная	200/10	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	9,49			9,49			3,03
591	Гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02				12	2,4		0,8
147	Хлеб	1/80	3,2	0,4	18	84	0,07				13	41	17	0,8
<b>Итого:</b>			35,76	27,66	74,39	598,49	0,57	25,53	0	0	99,22	382,53	104,14	8,6
<b>Всего:</b>			63,86	50,51	190,99	1191,6	0,72	25,78	53,16	0,1	413,22	768,53	172,74	11,62