

Согласовано

Утверждаю

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
по Кировской области в В-Полянском районе

Директор КОГПОАУ

\_\_\_\_\_ А.А. Балакин

«Савальский политехникум»

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.



\_\_\_\_\_ Е.Л. Семёновы

« 08. \_\_\_\_ » 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**  
**(ВОЗРАСТ ОТ 15 ЛЕТ И СТАРШЕ)**

День: - понедельник  
 Месяц: - первая  
 Сезон: - осенне-зимний  
 Возрастная категория: - 15 лет и старше

День	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/д, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рс		
Обед №140	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	Картофель	85,7	60,0						67,5	67,5			8,8	31,1		0,4		
		Мясо говядины	21,6	21,6							5,1	42,5	7,7		1,3	2,6		0,03	
		Морковь	10,0	8,0											1,8	11,5		0,1	
		Макаронные изделия	8,0	8,0								43,2	4,3		2,6	11,1		0,04	
		Лук репчатый	9,6	8,0									12,0		0,3	0,3			
		Масло сливочное	2,0	2,0										12,1		14,8	56,6		0,6
		Итого:				250,0	2,4	2,0	16,8	97,2	72,6	114,95	12,1		14,8	56,6		0,6	
		Котлета из говядины	Говядина	120	89						152,0			16,0		4,1	29,1		0,32
			Хлеб пшеничный	22,0	22,0						45,0					21,9	16,5		0,03
			Молоко	29,0	29,0						9,5	19,0		9,5					
	Масло растительное	7,0	7,0																
	Сухари	10,0	10,0																
	Соус томатный	50,0	50,0																
	Итого:				120/50	11,6	10,8	4,6	225,2	206,5	19,0	25,5		26,0	211,6		0,4		
№297	Каша гречневая	Крупа гречневая	92,4	92,4						443,3				35,1	203,4				
		Масло сливочное	8,0	8,0									18,0		0,5	0,5		0,0	
		Итого:			200,0	5,7	5,2	29,7	192,0										
№648	Кисель	Кисель	24,0	24,0															
		Сахар	10,0	10,0															
		Итого:			200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,01	0,32			28,69		18,2			
№71	Винегрет овощной с растительным маслом				100,0	1,4	2,3	7,7	57	0,05	12,69		0,1	25,78	40,43		0,76		
		Итого:																	
		Хлеб	Пшеничный	150,0	150,0		9,9	1,7	66,8	325,5	375,0				8,0	450,0		5,3	
ВСЕГО:					30,0	22,0	156,20	1015,90	1097,45	146,64	55,60	0,14	110,18	962,53	18,20	7,06			

День: - вторник  
 Неделя: - первая  
 Сезон: - осенне-зимний  
 Возрастная категория: - 15 лет и старше

День 2	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Pe	
Обед №140	Суп картофельный	Картофель	174,0	135,0						75,0	750,0			9,8	34,5		0,45	
		Морковь	15,0	12,0							5,1	425,0	765,0		4,8	12,4		0,05
		Лук репчатый	14,0	12,0								900,0			2,9	12,3		0,04
		Мясо говядина	22,6	22,6								1000,0	80,0		3,1	2,7		
		Масло сливочное	4,0	4,0											0,3	0,3		
		Итого:				300,0	5,8	11,4	22,3	217,0	0,13	11,57	12,0		19,32	32,56		0,83
		Гуляш из говядины									171,0					149,0		18,00
№106	Итого:	Говядина	214,0	159,0											0,3	0,3		0,24
		Лук репчатый	18,0	15,0									12,0		5,3	14,4		0,02
		Масло растительное	4,0	4,0									104,0		15,0	11,3		
		Томатная паста	6,0	6,0														
		Мука пшеничная	4,5	4,5														
№297	Итого:	Рис отварной	72,0	72,0		15,8	6,4	7,0	123,0	188,7	130,0	122,5		20,6	175,0		18,26	
		Крупа рисовая	72,0	72,0										4,5	67,2		0,63	
		Масло сливочное	9,0	9,0								24,0		0,6	0,7		0,01	
№639	Итого:	Компот из сухофруктов	20,0	20,0	200,0	3,5	3,7	40,0	233,0									
		Сахар	20,0	20,0														
№71	Итого:	Салат из свеклы с растительным маслом	100,0	74,0	200,0	1,4	8,2	20,0	76,0	0,01	0,32			0,48		18,2		
		Свекла свежая	6,0	6,0	100,0			8,0	110,0	0,02	9,07			37,15		20,1	1,3	
		Масло растит.	6,0	6,0												6		
ВСЕГО:	Итого:	Хлеб	150,0	150,0	150,0	9,9	1,7	66,75	325,5	375,0				80,0	450,0		5,25	
		Пшеничный																
ВСЕГО:					36,4	29,7	164,05	1084,50	832,66	3355,96	1126,0		204,15	614,97	38,3	45,08		



День: - четверг  
Неделя: - первая  
Сезон: - осенне-зимний

Возрастная категория: - 15 лет и старше

День	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход, г.	Белки, г.	Жиры,	Углеводы, г.	Эн/д, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Pe			
№418	Обед №124 Ши по-уральски с крупой на мясном бульоне	Картофель	21,9	16,0						60,0	60,0			7,8	27,6		0,36			
		Мясо говядина	22,6	22,6																
		Крупа пшено	6,0	6,0																
		Крупа перловая	6,0	6,0																
		Морковь	16,0	12,0							5,1	425,0	765,0		4,8	12,4		0,05		
		Лук репчатый	14,4	12,0								810,0			2,6	11,1		0,04		
		Капуста свежая	75,0	60,0																
		Масло растительное	4,0	4,0																
		Сметана	10,0	10,0																
		Томат-паста	10,0	10,0										12,0						
		Масло сливочное	3,6	3,6										12,0		0,3	0,3		0,45	
		Итого:			250,0	193,6	180,0	13,4	13,5	14,0	98,4	65,1	1295,0	777,0		15,5	51,4		0,45	
		№464	Итого: Тефтели из говядины	Говядина	104,0	77,0														
Молоко	24,0			24,0																
Хлеб пшеничный	17,0			17,0																
Лук репчатый	50,0			42,0																
Масло растительное	6,0			6,0																
Мука пшеничная	8,0			8,0																
Итого:					100,0	193,6	180,0	13,4	13,5	4,2	193,6				5,8	24,6		0,08		
№332	Итого: Макаронные изделия отварные с соусом			Макаронные изделия	64,0	64,0														
				Масло сливочное	7,0	7,0														
				Мука пшеничная	2,5	2,5							6,0				0,8	0,9		0,01
				Масло растительное	1,2	1,2											0,9	4,0		0,06
				Томат-паста	5,0	5,0														
				Итого:			180/50	1432,50	120,0	41,08	53,10	168,50	1336,20	120,00	70,00		1,6	1,4		0,67
		№648	Итого: Кисель	Кисель	24,0	24,0														
				Сахар	10,0	10,0														
				Итого:	20,0	20,0							0,02	7,8			11,4			5,34
		№418	Итого: Салат б/к капуста с раст.,маслом	Капуста растительное масло	148,0	118,0	100,0	100,0	2,2	4,5	10,5	91,0	100,0	0,03		61,3		21,34	1,01	
				Хлеб	150,0	150,0	150,0	9,9	1,7	66,75	325,5	375,0					80,0	450,0	16,21	5,25
		Итого на день:			82,92	101,90	379,30	2994,25	2490,81	2595,74	1785,0	3,76	44869	1222,41	16,21	6,18				

День: - ПЯТНИЦА  
 Неделя: - первая  
 Сезон: - осенне-зимний  
 Возрастная категория: - 15 лет и старше

День	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/д, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Рс				
Обед №139	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Мясо говядины	29,2	29,2		5,7	3,3		54,0	76,0		8,00			66,4						
		Картофель	71,4	50,0							52,5	52,5			6,9	24,2		0,32			
		Горох	20,2	20,0											2,6	11,1		0,04			
		Лук репчатый	9,6	8,0								81,0			4,8	12,4		0,05			
		Морковь	10,0	8,0							5,1	42,5	765,0		0,3	0,3					
		Масло сливочное	2,0	2,0										12,0							
		Итого:			250,0		10,5	7,12	17,4	176,8	133,6	176,0	785,0		14,6	114,4		0,41			
		№278	Плов из говядины	Говядина	171,0	127,0															
				Крупа рисовая	75,0	75,0															
				Морковь	15,0	13,0															
Лук репчатый	23,0			18,0																	
Масло растительное	25,0			25,0																	
Томат-паста	7,0			7,0																	
Итого:					300,0		22,6	30,4	64,5	420,0	0,13	4,04			27,5		75,6	3,71			
№639	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20,0	20,0																	
		Сахар	20,0	20,0																	
		Итого:			200,0		3,60	2,7	13,80	93,0	0,03	0,52			110,36		27,0	0,87			
№71	Салат из моркови с растительным маслом	Морковь свежая	107,5	85,0	100,0	1,0	4,5	14,5	100,0	0,03	1,73			20,7		28,5	0,55				
		масло растительн	5,0	5,0																	
ВСЕГО:	Хлеб	Пшеничный	150,0	150,0	150,0	9,9	1,7	65,75	325,5	375,0				80,0	450,0		5,25				
		Итого:			44,75	39,63	182,25	1066,30	508,78	186,73	760,0	0,14	237,66	538,85	94,9	11,19					

День: - понедельник  
Неделя: - вторник  
Сезон: - осенне-зимний  
Возрастная категория: - 15 лет и старше

День	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/д, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Рс			
Обед №135	Суп из овощей на мясном бульоне	Капуста белокочанная	25,0	20,0						9,0	480,0			8,6	5,6		0,08			
		Мясо говядины	26,0	26,0							45,0	450,0			5,0	20,0		0,27		
		Картофель	83,5	50,0							5,1	425,0			4,8	12,4		0,05		
		Морковь	13,3	10,0								900,0			2,9	12,3		0,04		
		Дук репчатый	12,0	10,0																
		Горошек зеленый консервированный	11,5	7,5									225,0	90,0						
		Масло сливочное	2,5	2,5									12,0			0,3	0,3		0,44	
		Итого:					250,0	1,6	3,40	7,8	69,6	59,1	128,75	86,7		21,6	50,6		0,44	
		№451	Котлета из говядины	Говядина	100,8	79,2						152,0								
				Хлеб пшеничный	14,4	14,4							45,0							
				Молоко	19,2	19,2							9,5	190,0						
				Масло растительное	4,0	4,0														
Итого:							100,0	11,6	10,8	4,6	225,2	206,5	190,0	25,5		26,0	211,6		0,35	
№332	Макаронные изделия отварные с соусом	Макаронные изделия	68,0	68,0																
		Масло сливочное	7,0	7,0																
		Соус томатный	50,0	50,0																
		Итого:					200/50	5,30	3,0	28,10	184,6		30,0		11,80	72,9		0,61		
№358	Напиток яблочно-лимонный	Яблоки	57,0	50,0																
		Сахар	20,0	20,0																
		Лимон	16,0	7,0			200,0	0,4	0,1	17,3	70,0	0,01	12,0		15,36		5,66	0,17		
		Итого:					100,0	3,7	9,1	4,4	114,0	0,06	9,83		37,27		15,27	0,82		
№46	Салат из капусты с зеленым горошком с растительным маслом	Капуста свежая																		
		Итого:																		
ВСЕГО:	Хлеб	Пшеничный	150,0	150,0	150,0	9,9	1,7	66,75	325,5	375,0				80,0	450,0		5,25			
						32,95	29,1	149,15	942,90	640,66	349,18	167,20	3,88		218,83	851,08	13,51	7,48		

День: - вторник;  
Неделя: - вторник;  
Сезон: - осенне-зимний

Возрастная категория: - 15 лет и старше

День	Наименование	Продукты	Брутто	Нетто	Выход, л	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/л, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Pe		
№134	Обед №134 Крутой на мясном бульоне	Крупа перловая	4,0	4,0						12,0									
		Мясо говядина	28,0	28,0							14,4	72,0			13,0	8,4		0,12	
		Капуста	30,0	24,0							22,5	22,5			2,5	8,6		0,11	
		Картофель	28,6	20,0							5,1	42,5	76,5		4,8	12,4		0,05	
		Морковь	10,0	8,0								9,0			2,9	12,3		0,04	
		Лук репчатый	9,6	8,0									12,0		0,3	0,3		0,02	
		Масло сливочное	5,0	2,0							5,0		30,0			8,6	6,7		0,02
		Сметана	10,0	10,0												32,1	48,7		0,34
		Итого:					250,0	1,4	3,40	6,2	60,8	59,0	107,8	80,7		32,1	48,7		0,34
		Итого:	Мясо, тушенное с картофелем по домашнему	Говядина	107,0	79,0						285,0	112,5	30,0			249,0		
№436		Картофель	333,0	200,0							112,5	126,0			14,7	51,8		0,68	
		Лук репчатый	24,0	20,0											4,1	17,2		0,06	
		Томат-паста	4,8	4,8															
		Масло растительное	39,22	20,04									30,0		0,8	0,9		0,01	
		Масло сливочное	56,61	42,94									60,0		0,0	19,60	318,90		0,0
Итого:					300,0	13,2	13,3	29,0	276,20	397,50	238,50						0,75		
№636		Компот из апельсинов	75,0	50,0															
		Сахар	15,0	15,0															0,03
		Итого:			200,0	0,1	0,03		9,9	35,0					0,26				
№49		Винегрет с фасолью с растит. маслом			100,0	1,3	9,0	5,0	105,0	0,03	2,03				22,23			11,5	
		Хлеб	150,0	150,0					66,75	325,5	37,5				80,	450,0		5,25	
		Итого:			100,0	9,9	1,7		40,60	223,5	42,8	200,0	36,0	0,0	38,8	87,0	0,0	1,09	
ВСЕГО:					100,0	24,55	22,90	116,45	762,50	494,04	348,02	140,70	2,54	152,40	858,84	27,00	6,89		





День: - четверг  
 Неделя: - вторник  
 Сезон: - осенне-зимний  
**Возрастная категория: - 15 лет и старше**

День	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Pe					
№124	Обед Пи со свежей капустой на мясном бульоне	Капуста белокочанная	50,0	40,0						24,0	1200,0			21,6	14,0		0,20					
		Мясо говядина	26,0	26,0																		
		Картофель	34,3	24,0							22,5	2250,0			2,9	10,4		0,14				
		Морковь	10,8	8,0							5,1	42,5	7,7		4,8	12,4		0,05				
		Лук репчатый	9,6	8,0								81,0			2,6	11,1		0,04				
		Масло сливочное	2,0	2,0											0,1	0,3		0,02				
		Сметана	10,0	10,0							5,0				0,3	6,7		0,45				
		Итого:			100,0	100,0	250,0	2,4	3,50	10,5	85,4	56,60	3573,50	8,07	0,00	40,80	54,90	0,00				
		№451	Котлеты из говядины	Говядина	100,0	74,0							152,0		16,0		3,8	27,2				
				Хлеб пшеничный	18,0	18,0							42,0									
Молоко	14,0			14,0							9,5	190,0	9,5		21,9	16,5		0,03				
Сухари панировочные	10,0			10,0																		
Масло растительное	8,0			8,0																		
Итого:					100,0	100,0	100,0	11,6	10,8	4,6	225,2	203,50	190,00	25,50	0,00	25,70	175,70	0,00	0,03			
№520	Пюре картофельное			Картофель	228,0	172,0							168,8	168,0	15,0		14,7	77,6		0,68		
				Молоко	32,0	30,0							15,0	300,0	42,0		34,5	17,4		0,05		
				Масло сливочное	7,0	7,0									7,0		0,6	0,7		0,01		
				Соус томатный	50,0	50,0																
		Итого:			200/50	1,01	9,00		0,03	275,90	183,80	468,00	57,00	0,00	49,80	95,70	0,00	0,74				
		№693	Какао с молоком	Какао-порошок	4,0	4,0																
				Сахар	10,0	10,0																
				Молоко	100,0	100,0																
				Итого:			200,0				20,0	76,0					0,48			0,06		
				№37	Салат морковный с яблоком с растительным маслом	Морковь свежая	80,0	65,0							0,03	2,1			19,14		23,10	0,79
Яблоки	88,0					65,0																
Пеничный	150,0					150,0							375,0				80,0	450,0		5,25		
Итого:							200,0	0,9	3,4		8,4	67,0					15,5	16,9		0,20		
ВСЕГО:	Хлеб					Пеничный	150,0	150,0						325,5					80,0	450,0		5,25
						Итого:			60,0	4,2	2,70		24,0	139,1	17,2	756,4	26,0	0,0	15,5	16,9	0,0	0,20
		Итого:					34,46	39,45			100,08	1258,10	836,19	4998,35	141,57	3,88	359,4	859,18	42,27	8,36		

Используется:

- сборник технологических карт – рецептур блюд  
кулинарных изделий для детского питания – Уфа  
ИП Поляковский Ю.И., 2012 г.