

Комитет по образованию Псковской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области

«ОПОЧЕЦКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

20, улица Ленина, г. Опочка, Псковская область, 182330

телефон 8 (81138) 2-12-17, факс 8 (81138) 2-28-04

электронная почта: e-mail: org1075@pskovedu.ru

ИНН 6012002807, БИК 045805001, КПП 601201001, ОГРН 1026001942230, ОКПО 02090065, ОКВЭД 85.21, л/с 20576Ц76110

УФК по Псковской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника территориального отдела
Роспотребнадзора в Невельском, Красногородском,
Новоржевском, Опочечком, Пустошкинском,
Пушкиногорском, Себежском районах

В.М.Шараков

« 1 » 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ПО «Опочецкий
индустриально-педагогический колледж»

В.В.Карпова

2020 г.

Примерное меню-раскладка
на 10 дней (для одноразового питания).

1 день																
№ рецепта	Меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Гр. продук	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
									А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Обед																
561	Бефстрогано в из	55	Мясо	115	20,7 /23,	24,5/ 10	- /0,6	300,1 /188,	- /0,0	0,6/ 0,08	- /2,0	0,57/ 0,23	8/18 ,4	1, 84	24,2 /31	188, 6/26

	свинины/курицы				9		9	6	3		7			/3,4		2,2
			Лук	5	0.1	-	0.7	3.5	-	-	0,5	0,01	1,5	0,04	0,7	2,8
			Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	-	0,02	-	0,15	1,8	0,1	1,6	8,6
			Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	0,1	-	0,3	0,1	1,1	0,01	0,15	0,95
			Томат соус	6	0.2	-	4.5	3.7	0,1	0,01	2,7	0,06	2,16	2,52	4,98	0,18
378	Каша гречневая вязкая с маслом	210/10	Гречка	60	8.8	1.8	47	228	0,006	0,32	--	3,99	12	3,4	120	179
			Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.09	66	0,2	-	0,6	0,2	2,2	0,02	0,3	1,9
	Батон нарезной	50	Батон нарезной	50	3,9	0.5	25,9	118	-	0,08	-	0,98	11,5	0,9	16,5	42
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,3	0.3	24,8	106,7	0,01	0,09	-	1,1	17,5	1,9	23,5	79
951	Чай с сахаром	200	Чай	2	0.4	0.1	0.08	2.8	0,001	0,001	0,2	-	0,9	0,2	0,9	1,6
			Сахар	15	-	-	14.8	56	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05
					38/42	38/23	125/126	950/839								

4 день																
№ рецепта	Меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Гр. продукт	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
									А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Обед																
88	Салат из свеклы с р.м.	60	Свекла	70	0.8	-	5	23	0,007	0,01	7	0,1	26,6	0,98	14,7	30,8
			Масло растительн.	10	-	9.9	-	89.9	-	-	-	4,4	-	-	-	0,2
129	Сельдь	60	Сельдь	100	10,4	10,2	-	134,4	-	0,04	2,7	1,2	60	1	30	280
561	Бефстрогано в из свинины, курицы	55	Мясо	115	20,7/23,9	24,5/10	-/0,69	300,1/188,6	-/0,03	0,6/0,08	-/2,07	0,57/0,23	8/18,4	1,84/3,4	24,2/31	188,6/262,2
			Лук	5	0.1	-	0.7	3.5	-	-	0,5	0,01	1,5	0,04	0,7	2,8
			Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	-	0,02	-	0,15	1,8	0,1	1,6	8,6
			Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	0,1	-	0,3	0,1	1,1	0,01	0,15	0,95
378	Рис с маслом	130	Рис	55	3.5	0.3	38.6	163	-	0,04	-	0,25	4,4	0,55	27,5	82,5
			Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.09	66	0,2	-	0,6	0,2	2,2	0,02	0,3	1,9
	Батон нарезной	50	Батон нарезной	50	3,9	0.5	25,9	118	-	0,08	-	0,98	11,5	0,9	16,5	42
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,3	0.3	24,8	106,7	0,01	0,09	-	1,1	17,5	1,9	23,5	79
951	Чай с сахаром	200	Чай	2	0.4	0.1	0.08	2.8	0,001	0,001	0,2	-	0,9	0,2	0,9	1,6
			Сахар	15	-	-	14.8	56	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05

					48/ 47	57/ 42	117/ 118	1129/ 1018								
--	--	--	--	--	-------------------	-------------------	---------------------	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

5 день																
№ рецепта	Меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Гр. продук	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
									А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Обед																
421	Макаронны запечен. с сыром и маслом	200/10	Макаронны	50	4.9	0.4	31	134	-	0,09	-	1,05	9,5	0,79	8	43,5
			Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.09	66	0,2	-	0,6	0,2	2,2	0,02	0,3	1,9
			Яйцо	1	5.3	5.1	0.2	71	0,1	0,03	-	0,8	22	1	4,8	76,8
			Сыр	25	4	6	-	74	0,07	0,01	0,4	0,08	250	0,27	12,5	135
			Масло растительн.	5	-	4.9	-	44.9	-	-	-	2,2	-	-	-	0,1
			Молоко	20	0.5	0.6	0.9	11	0,005	0,008	0,3	0,02	24	0,01	2,8	18
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,3	0.3	24,8	106,7	0,01	0,09	-	1,1	17,5	1,9	23,5	79
3	Батон нарезной с маслом	50/15	Батон нарезной	50	3,9	0.5	25,9	118	-	0,08	-	0,98	11,5	0,9	16,5	42
			Масло сливочное	15	0.9	7.2	0.09	66	0,15	-	0,45	0,15	3,3	0,03	0,45	2,85
	Конфеты	25	Конфеты	25	1.2	8.6	14.4	137	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сосиски	98	Сосиски	100	11	23,9	0,4	261	-	0,19	-	0,4	35	1,8	20	159
950	Кофе с молоком	200	Кофейный напиток	3,5	0,06	0,35	0,21	4,55	0,003	-	0,007	0,01	5,95	0,07	-	-
			Сахар	15	-	-	14.8	56	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05

			Молоко	80	2.5	2.6	4.7	53	0,02	0,03	1,2	0,07	96	0,05	11,2	72
					37	68	117	1203								

6 день																
№ рецепта	Меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Гр. продук	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
									А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Обед																
88	Салат из свеклы с р.м.	60	Свекла	70	0.8	-	5	23	0,01	0,01	7	0,1	26,6	0,98	14,7	30,8
			Масло растительн.	10	-	9.9	-	89.9	-	-	-	4,4	-	-	-	0,2
608	Котлета мясная	95	Мясо свинина	100	18	21,3	-	261	-	0,5	-	0,5	7	1,6	21	164
			Масло растительн.	10	-	9.9	-	89.9	-	-	-	4,4	-	-	-	0,2
			Мука	10	0.2	-	1.6	7.6	-	0,02	--	0,15	1,8	0,1	1,6	8,6
378	Каша гречневая вязкая с маслом	200	Крупа гречневая	60	8.8	1.8	47	228	0,006	0,32	-	3,99	12	3,4	120	179
			Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.09	66	0,2	-	0,6	0,2	2,2	0,2	0,3	1,9
	Батон нарезной	50	Батон нарезной	50	3,9	0.5	25,9	118	-	0,08	-	0,98	11,5	0,9	16,5	42
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,3	0.3	24,8	106,7	0,01	0,09	-	1,1	17,5	1,9	23,5	79
883	Кисель	200	Кисель концентрат	20	0.02	-	15.9	59.8	-	-	-	-	0,02	-	-	

868	Компот из с/фруктов	200	С/фрукты	15	0.2	-	9.6	41	-	0,01	0,58	0,08	2,1	0,2	2,4	5,7
			Сахар	15	-	-	14.8	56	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05
					41	63	92	1174								

8 день																
№ рецепта	Меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Гр. продукт	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
									А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Обед																
424	Яйцо вареное	40	Яйцо	1	5.3	5.1	0.2	71	0,1	0,03	-	0,8	22	1	4,8	76,8
463	Сырники	190	Творог	150	22.2	14.1	4	243	0,15	0,08	0,75	0,57	246	0,7	34,5	324
			Мука	30	0.6	-	5	30	-	0,06	-	0,45	5,4	0,36	4,8	25,8
			Яйцо	½	2.6	2.5	0.1	35.5	0,05	0,02	-	0,4	11	0,5	2,4	38,4
			Масло растительн.	10	-	9.9	-	89.9	-	-	-	4,4	-	-	-	0,2
			Сахар	15	-	-	14.8	56	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05
	Сосиска отварная	98	Сосиска отварная	100	20.4	34	-	390	0.02	0.22	-	0.3	29	22	178	1.7
	Батон нарезной	50	Батон нарезной	50	3,9	0.5	25,9	118	-	0,08	-	0,98	11,5	0,9	16,5	42
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,3	0.3	24,8	106,7	0,01	0,09	-	1,1	17,5	1,9	23,5	79
	Печенье	25	Печенье	25	2.5	1.3	19	101	-	0,02	-	-	5	0,25	3,25	17,25
959	Какао с молоком	200	Какао	3,5	0,84	0,52	0,35	10,1	0,07	0,003	-	0,007	4,48	0,77	14,84	22,9
			Сахар	15	-	-	14.8	56	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05

			Молоко	80	2.5	2.6	4.7	53	0,02	0,03	1,2	0,07	96	0,05	11,2	72
					63	71	114	1360								

9 день																
№ рецепта	Меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Гр. продукт	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
									А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Обед																
424	Яйцо вареное	40	Яйцо	1	5.3	5.1	0.2	71	0,1	0,03	-	0,8	22	1	4,8	76,8
618	Тефтели со смет.соусом	100/20	Мясо свинина	100	18	21,3	-	261	-	0,5	-	0,5	7	1,6	21	164
			Масло растительн.	10	-	9.9	-	89.9	-	-	-	4,4	-	-	-	0,2
			Мука	10	0.2	-	1.6	7.6	-	0,02	--	0,15	1,8	0,1	1,6	8,6
			Сметана	20	0.5	3	0.6	34	0,02	-	0,1	-	18	-	2	12,4
321	Рагу из овощей	200	Картофель	150	1.4	0.07	14.2	59.7	0,03	0,14	22,5	0,15	15	1,35	30	84
			Капуста	125	1.4	-	4.3	22.4	-	0,025	37,5	-	60	1,6	20	38,7
			Лук	10	0.1	-	0.7	3.5	-	-	1	0,02	3	0,08	1,4	5,6
			Морковь	20	0.2	0.02	1.2	3.6	1,8	-	1	0,12	10,2	0,14	7,6	11
			Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.04	66	0,2	-	0,6	0,2	2,2	0,02	0,3	1,9
			Томат соус	12	0.4	-	9	7.5	0,2	0,02	5,4	0,12	4,32	5	9,96	0,36
3	Батон нарезной с маслом и сыром	50/10/23	Батон нарезной	50	3,9	0.5	25,9	118	-	0,08	-	0,98	11,5	0,9	16,5	42
			Масло	10	0.9	7.2	0.09	66	0,2	-	0,6	0,2	2,2	0,02	0,3	1,9

			сливочное													
			Сыр	25	7	9	-	112	0,07	0,01	0,4	0,07	250	0,27	12,5	135
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	24,8	106,7	0,01	0,09	-	1,1	17,5	1,9	23,5	79
943	Чай с сахаром	200	Чай	2	0,4	0,1	0,08	2,8	0,001	0,001	0,2	-	0,9	0,2	0,9	1,6
			Сахар	15	-	-	14,8	56	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05
					43	64	98	1088								

10 день																
№ рецепта	Меню	Выход в гр.	Набор продуктов	Гр. продукт	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
									А	В1	С	Е	Са	Fe	Mg	P
Обед																
79	Салат из капусты с р.м.	60	Капуста	60	1	-	3	15,6	-	0,01	18	-	28,8	0,78	9,6	18,6
			Лук	5	0,1	-	0,7	3,5	-	-	0,5	0,01	1,5	0,04	0,7	2,8
			Морковь	5	0,1	0,01	0,6	1,8	0,45	-	0,25	0,03	2,5	0,04	1,9	2,8
			Масло растительн.	10	-	4,9	-	44,9	-	-	-	4,4	-	-	-	0,2
510	Котлеты рыбные	60	Рыба (треска, минтай)	90	13,7	0,3	-	59	-	0,08	0,9	0,83	22,5	0,58	27	189
			Масло растительн.	10	-	4,9	-	44,9	-	-	-	4,4	-	-	-	0,2
			Мука	10	1	0,09	7,4	32,7	-	0,02	-	0,15	1,8	0,1	1,6	8,6
694	Картофельное пюре с	200	Картофель	200	2,8	0,1	0,7	119	0,04	0,18	30	0,2	20	1,8	40	112

	маслом															
			Молоко	40	1.2	1.4	2.3	26.5	0,01	0,02	0,6	0,04	48	0,03	5,6	36
			Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.09	66	0,2	-	0,6	0,2	2,2	0,02	0,3	1,9
	Батон нарезной	50	Батон нарезной	50	3,9	0.5	25,9	118	-	0,08	-	0,98	11,5	0,9	16,5	42
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	2,3	0.3	24,8	106,7	0,01	0,09	-	1,1	17,5	1,9	23,5	79
868	Компот из с/фруктов	200	С/фрукты	15	0.2	-	9.6	41	-	0,01	0,58	0,08	2,1	0,2	2,4	5,7
			Сахар	15	-	-	14.8	56	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05
					27	20	90	736								

В данном документе
прошито ~~_____~~ дыроком и
скреплено ~~_____~~ скрепкой
121 двенадцать ~~_____~~ листов
Директор ~~_____~~ В. Карлова



