

«УТВЕРЖДАЮ»

ГБПОУ РМЭ

«Транспортно-энергетический
техникум»

А.Н. Новокшанов

01 сентября 2023г.



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Республики Марий Эл

«Транспортно-энергетический техникум» (филиал)

Десятидневное меню

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
День 1																		
	<i>Обед</i>																	
110	Борщ со свежей капустой	250	1,64	3,58	11,91	82,86	0,05	5,78	0,024	0,3	50,16	67,27	20,37	1,76				
403	Плов	300	14,07	12,25	34,81	296,03	0,082	0,675		0,5	33,15	267,03	21,3	1,76				
628	Чай с сахаром	200	0,4	12,8	46	46	0,002	0,08			3,09	2,79	0,05	0,002				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035				8,84	6,77	16,9	0,19				
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43				
	Итого		22,69	16,65	118,31	672,09	0,359	6,535	0,024	2,15	104,52	385,96	63,52	4,142				

День 2																		
	<i>Обед</i>																	
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,66	4,03	9,6	81,3	0,065	10,79	0,07	0,4	48,7	68,2	16,6	0,49				
413	Котлеты	75	9,8	5,03	5,8	128,8	0,09	0,46		0,5	16,4	186,6	17,4	0,96				
472	Картофельное пюре	150	2,42	3,45	22,1	120,6	0,13	7,35	0,02	0,1	46,2	174,5	21,3	0,64				
588	Компот из сухофруктов	200	0,19	21,09	85,48	0,032					15,91	28,07		0,29				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,5	8,84	6,8	16,9	0,19				
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43				
	Итого		20,65	13,33	117,39	663,38	0,392	18,6	0,09	2,2	145,33	506,27	77,1	3				

День 3																		
	<i>Обед</i>																	
135	Рассольник ленинградский	35/250	4,32	4,92	22,18	152,76	0,118	6,858	0,05	0,4	21,548	92,97	20,27	0,657				
439	Куры отварные с соусом	75/50	15,52	8,56	4,2	152,98	0,074	9,64	0,109	0,5	26,09	13,619	16,64	1,92				
463	Каша гречневая	150	4,32	2,88	26,3	136,75	0,196		0,013	0,6	36,5	138,9	29,37	1,99				
591	Кисель	200		26	95,6													
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19				
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43				
	Итого:		27,96	17,18	106,68	785,29	0,463	16,498	0,172	2,15	102,258	252,259	88,08	5,187				

День 4																		
	<i>Обед</i>																	
138	Суп картофельный с бобовыми	250	0,42	3,08	19,39	115,93	0,2	11,5	0,02	0,3	35,5	104,6	22,39	1,12				
401	Гуляш говяжий	50/75	11,64	11,4	4,09	169,63	0,051	0,72	0,046	0,57	14,6	207,3	12,5	1,2				
469	Макаронные отварные	150	3,9	3,76	0,035	166,8	0,07		0,036	1	15,47	54,89	5,46	0,46				
628	Чай с сахаром	200	0,4	12,8	46	46	0,002	0,08			3,09	2,79	0,05	0,002				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19				
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43				
	Итого		22,94	19,06	95,115	745,56	0,398	12,3	0,102	3,22	77,5	418,45	62,2	3,402				

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
															День 5			
	Обед																	
139	Суп картофельный с вермишелью с рыб	250	9,87	3,92	7,7	67,74	0,01	0,425	0,017	0,3	11,05	24,2	4,42	0,173				
257	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	3,82	9,19	21,89	199,75	0,054	0,39	0,093	1,6	147,4	173,2	19,76	0,23				
	Кофейный напиток	200	1,77	1,36	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012		66,89	55,05	4,55	0,059				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,8	16,9	0,19				
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43				
	Итого		22,04	15,29	112,17	619,95	0,151	0,957	0,069	3,25	243,46	301,35	50,53	1,082				

День 6

	Обед																	
132	Суп из овошей	250	1,51	2,857	11,2	72,56	0,076	6,4	0,017	0,3	28,28	63,88	14,397	0,502				
444	Курица, тушеные в соусе	75/75	15,52	18,56	4,2	252,98	0,074	9,64	0,109	0,02	26,09	13,619	16,64	1,92				
463	Каша гречневая	150	4,32	2,88	26,3	136,75	0,196		0,013	0,6	36,5	138,9	29,37	1,99				
628	Чай с сахаром	200	0,4		12,8	46	0,002	0,08			3,09	2,79	0,05	0,002				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19				
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43				
	Итого		28,33	25,117	113,3	755,49	0,423	16,12	0,139	2,27	112,08	268,059	82,257	5,034				

День 7

	Обед																	
136	Суп картофельный с пшеном	250	4,1	2,6	20,4	118	0,118	6,858	0,05	0,4	21,548	92,97	20,27	0,657				
411	Быффлекс рубленый	53	9,7	13,6		161	0,09	0,46	0,05	0,5	16,4	186,6	17,4	0,96				
465	Рис отварной	150	1,91	2,96	23,42	117,97	0,02		0,017		10,87	43,46	5,01	0,355				
591	Кисель	200			26	95,6												
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19				
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43				
	Итого		22,29	19,98	128,62	604,57	0,303	7,318	0,117	2,25	66,938	371,9	64,48	2,592				

День 8

	Обед																	
110	Борщ со свежей капустой	250	1,64	3,58	11,91	82,86	0,05	5,78	0,024	0,3	50,16	67,27	20,37	1,76				
394	Жаркое по-домашнему	300	13,7	7,67	34,8	285,8	0,19	9,85	0,04	0,6	31,9	316,2	36,16	2				
588	Компот из сухофруктов	200	0,19		21,09	85,48	0,032		0,052		15,91	28,07		0,29				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19				
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43				
	Итого		22,11	12,07	126,6	701,34	0,347	15,63	0,116	2,25	116,09	460,41	78,33	4,67				

