

# Перспективное 12-ти дневное меню учащихся КГАПОУ «Авиатехникум» г. Перми

( сезон осень-зима, возрастная категория от 15 до 18 лет)

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГАПОУ «Авиатехникум»



2022г.

Щебескул А.Д.

/Директор ООО «Орбита»



2022г.

Палкина С.А.

Перспективное 12-ти дневное меню

сезон осень-зима

возраст от 15 лет до 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал) на 100г
			Б	Ж	У	
<b>1 неделя. Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
295/13	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
588/13	Кондитерское изделие	18	0,5	0,6	13,9	63
496/13	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	<b>478</b>	<b>19,9</b>	<b>22,7</b>	<b>94,5</b>	<b>662,1</b>
<b>Обед</b>						
50/13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,33	89
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100	15	10,71	9,29	188,56
429/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
512/13	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
3	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	<b>890</b>	<b>27,18</b>	<b>28,98</b>	<b>97,27</b>	<b>754,86</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>47,08</b>	<b>51,68</b>	<b>191,77</b>	<b>1416,96</b>

**1 неделя. Вторник**

<b>Завтрак</b>						
100/13	Сыр сычужный твердый	15	3,84	3,92	0	51,5
301/13	Омлет натуральный с маслом	200	17,22	26,77	4,61	326,15
105/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	<b>475</b>	<b>24,86</b>	<b>39,39</b>	<b>41,41</b>	<b>618,75</b>
<b>Обед</b>						
107/13	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13
117/433/18	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,96	6	9,3	99
390/13	Тефтели из говядины с рисом	120	11,4	18,36	13,68	265,2
291/13	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88
512/13	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112

108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	<b>830</b>	<b>25,66</b>	<b>25,88</b>	<b>111,53</b>	<b>785,78</b>
<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>			<b>50,52</b>	<b>65,27</b>	<b>152,94</b>	<b>1404,53</b>

### 1 неделя. Среда

#### Завтрак

268/13	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,09	9,48	35,64	252,34
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
105/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	<b>630</b>	<b>13,59</b>	<b>21,48</b>	<b>87,84</b>	<b>581,94</b>

#### Обед

48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109
161/13	Суп-пюре из овощей	250	2,93	5,03	13,3	110,25
170/13	Гренки	10	1,13	0,11	7	33,42
346/13	Котлета рыбная любительская	100	12,2	3,6	6,2	106
414/13	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	245,52
508/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	<b>900</b>	<b>27,09</b>	<b>26,74</b>	<b>121,87</b>	<b>836,89</b>
<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>			<b>40,68</b>	<b>48,22</b>	<b>209,71</b>	<b>1418,83</b>

### 1 неделя. Четверг

313/13	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	566,67
481/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
495/13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
555/13	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228
108/13	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,2	6,7	34,8
109/13	Хлеб ржаной	20	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	<b>480</b>	<b>42,7</b>	<b>44,84</b>	<b>115,65</b>	<b>1046,57</b>

#### Обед

76/13	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130
134/13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	6,8	16,7	137,5
385/13	Рулет из говядины паровой	100	15,6	12,3	6,6	200
429/13	Пюре картофельное	90	1,9	3,96	9,8	82,8
423/13	Капуста тушеная	90	3,3	3,24	3,52	56,7
519/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2

	<i>ИТОГО по обеду</i>	820	<b>29,5</b>	<b>38</b>	<b>91,02</b>	<b>826,7</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>72,2</b>	<b>82,84</b>	<b>206,67</b>	<b>1873,27</b>
<b>1 неделя. Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
349/13	Рыбные тефтели	120	10,44	6,36	115,2	145,2
291/13	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	600	<b>22,54</b>	<b>17,68</b>	<b>196,15</b>	<b>620,38</b>
<b>Обед</b>						
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83
412/13	Котлеты, биточки из кур	100	15	10,71	9,29	188,56
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66
492/18	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,3	0,3	37,1	152
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	<b>890</b>	<b>32,76</b>	<b>36,13</b>	<b>132,59</b>	<b>981,92</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>55,3</b>	<b>53,81</b>	<b>328,74</b>	<b>1602,3</b>

<b>1 неделя. Суббота</b>						
<b>Завтрак</b>						
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
369/13	Жаркое по-домашнему	280	33,08	29,52	23,22	482,36
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	630	<b>37,88</b>	<b>40,02</b>	<b>70,52</b>	<b>786,66</b>
<b>Обед</b>						
106/13	Огурцы свежие порц.	100	0,8	0,1	2,5	14
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,6	112,5
398/13	Печень по-строгановски	80/50	21,27	16,3	5,08	251,7
414/13	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	245,52
510/13	Компот из апельсин и яблок	200	0,5	0,2	22,2	93
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	<b>890</b>	<b>33,4</b>	<b>29,6</b>	<b>109,75</b>	<b>839,42</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>71,28</b>	<b>69,62</b>	<b>180,27</b>	<b>1626,08</b>
<b>2 неделя. Понедельник</b>						

<b>Завтрак</b>						
260/13	Каша "Дружба"	220	5,78	12,83	27,57	248,82
100/13	Сыр сычужный твердый	10	2,5	2,6	0	34,3
496/13	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
579/13	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	540	<b>19,58</b>	<b>26,43</b>	<b>113,37</b>	<b>771,42</b>
<b>Обед</b>						
107/13	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13
128/13	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,8	10,9	103,1
380/13	Котлеты из говядины с овощами	100	15,7	18,6	3,5	244
429/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
512/13	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	815	<b>26,88</b>	<b>33,02</b>	<b>87,72</b>	<b>760,4</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>46,46</b>	<b>59,45</b>	<b>201,09</b>	<b>1531,82</b>

## 2 неделя. Вторник

<b>Завтрак</b>						
105/13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
379/13	Кнели из говядины	100	16,4	13	5,6	212
174/13	Картофель отварной в молоке	180	5,6	7,56	27,7	201,6
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	540	<b>25,8</b>	<b>29,26</b>	<b>69,9</b>	<b>653,7</b>
<b>Обед</b>						
59/13	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131
146	Суп картофельный с клецками	250/30	3	4,3	16	113,9
412/13	Котлеты, биточки из кур	100	15	10,71	9,29	188,56
423/13	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4
519/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	840	<b>31,16</b>	<b>32,49</b>	<b>88,41</b>	<b>766,56</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>56,96</b>	<b>61,75</b>	<b>158,31</b>	<b>1420,26</b>
<b>2 неделя. Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						

319/481	Пудинг творожный запеченный	200	26,7	26,27	42,27	516
481/13	Молоко сгущеное	50	3,6	4,25	27,75	164
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
100/13	Сыр сычужный твердый	15	3,8	3,9	0	51,5
559/13	Булочка "Веснушка"	60	4,3	2,5	26,4	145
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	525	<b>45,2</b>	<b>40,02</b>	<b>133,82</b>	<b>1060,8</b>
<b>Обед</b>						
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109
159/13	Суп-пюре из картофеля	250	4,9	6,5	24,8	176,3
170/13	Гренки	10	1,13	0,11	7	33,42
405/13	Курица в соусе с томатом	90/60	17	16,87	5,13	240
291/13	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88
507/13	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,2	110
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	840	<b>35,93</b>	<b>35,2</b>	<b>126,78</b>	<b>965,3</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>81,13</b>	<b>75,22</b>	<b>260,6</b>	<b>2026,1</b>

## 2 неделя. Четверг

<b>Завтрак</b>						
107/13	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13
105	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
301/13	Омлет натуральный с маслом	200	17,22	26,77	4,61	326,15
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
108/13	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,2	6,7	34,8
109/13	Хлеб ржаной	20	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	560	<b>21,82</b>	<b>35,57</b>	<b>43,11</b>	<b>580,25</b>
<b>Обед</b>						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108
381/13	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66
512/13	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	890	<b>36,56</b>	<b>41,92</b>	<b>128,4</b>	<b>1037,36</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>58,38</b>	<b>77,49</b>	<b>171,51</b>	<b>1617,61</b>
<b>2 неделя. Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						

401/13	Печень, тушеная в соусе	150	20	11,55	8,25	216
173/13	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,9	171
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	730	<b>27,72</b>	<b>19,93</b>	<b>82,35</b>	<b>622,8</b>
<b>Обед</b>						
18/13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	10,1	2,1	102
147/13	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	8,9	18,9	111,3
390/13	Тефтели из говядины с рисом	120	11,4	18,36	13,68	265,2
429/13	Пюре картофельное	90	1,9	3,96	9,8	82,8
423/13	Капуста тушеная	90	3,3	3,24	3,52	56,7
519/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	910	<b>25,1</b>	<b>45,46</b>	<b>95,6</b>	<b>837,7</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>52,82</b>	<b>65,39</b>	<b>177,95</b>	<b>1460,5</b>

## 2 неделя. Суббота

<b>Завтрак</b>						
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
372/13	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
100/13	Сыр сычужный твердый	15	3,8	3,9	0	51,5
109/13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	615	<b>25,1</b>	<b>21,5</b>	<b>59,4</b>	<b>538,3</b>
<b>Обед</b>						
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
136/13	Солянка из птицы	250	7,5	11,1	3,1	142,3
346/13	Котлета рыбная любительская	100	12,2	3,6	6,2	106
414/13	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	245,52
509/13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
109/13	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2
	<i>ИТОГО по обеду</i>	890	<b>29,83</b>	<b>32,9</b>	<b>110,37</b>	<b>857,52</b>
	<i>ИТОГО пищевая ценность по меню</i>		<b>54,93</b>	<b>54,4</b>	<b>169,77</b>	<b>1395,82</b>