

Кировское областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Нолинский техникум механизации сельского хозяйства»
(КОГПОБУ «НТМСХ»)

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор техникума

Е.В. Пигозина

2021 г.

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся
КОГПОБУ «НТМСХ»
до 18 лет

г. Нолинск
2021 г.

1 день

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	266
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,75	3,14	20,36	249,6
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Пирожок печеный с яйцом и луком	75	2,33	2,63	13,8	104,5
Помидоры свежие	50	1	0	14	14
ИТОГО		17,64	26,79	77,43	852,07

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,2	10,6	67,4
Рассольник ленинградский	250	3	4,5	17,5	135
Бифштекс рубленый	53	13,5	18,65	0	210
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Итого:		36,96	45,92	150,59	1110,37

2 день

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Каша молочная вязкая (рисовая) с маслом	200/10	10,66	14,85	50,88	306,5
Огурцы свежие	50	1	0	2	11
Пирожок печеный с конфитюром	75	5	2	57	271
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ИТОГО		16,86	16,85	123,88	644,5

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Винегрет овощной	100,00	1,40	10,10	6,80	124,00
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	2,00	4,30	10,00	88,00
Котлета особая	50,00	7,45	10,60	6,90	153,50
Рыба жареная (минтай)	100,00	14,70	8,20	0,00	136,80
Пюре картофельное	200,00	4,20	9,00	29,20	218,00
Капуста тушеная свежая	150,00	3,75	6,90	16,05	106,00
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из свежих яблок	200,00	0,20	-	35,80	142,00
Итого		38,66	49,92	133,14	1111,27

День 3

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Минтай жареный	100	15,9	0,9	0	270
Рис отварной с маслом	150	2,5	0,2	26,3	120
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Огурцы свежие	50	1	0	2	11
Пирожок печеный с капустой и яйцом	75	4,6	3	29,4	163
ИТОГО		26,68	4,51	87,08	697,25

Обед					
Наименование блюд	Масса порций, г	Пищевые вещества , г			Эн/ц. ккал
		Белки,г	Жиры, Г	Углевод ы, Г	
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
Суп рыбный	250	4,25	4,75	10,75	107,5
Голубцы ленивые	80	7,06	4,52	10,13	109,5
Сосиска отварная	50	5,55	11,95	1,6	266
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
Пюре из гороха с маслом	200	17,6	10	57,4	390
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Компот из изюма	200	0,4	-	35,2	138
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Итого:		45,67	50,09	209,72	1588,97

День 4

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Каша молочная вязкая (пшеничная) с маслом	200/10	8,6	12,4	46	330
Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126
Сосиска в тесте	100	12	17,9	21,7	285,7
ИТОГО		21,8	30,3	99,3	741,7

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	61
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106
Бифштекс рубленый	53	13,5	18,65	0	210
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,03	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Итого:		33,71	44,72	177,21	1209,47

День 5

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Помидоры свежие	50	1	0	14	14
Каша молочная вязкая (пшеничная) с маслом	200/10	8,6	11,4	47,1	325
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		20,2	24,9	146,4	844

Обед					
Наименование блюда	Масса порц (г)	Пищевые вещества			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат из помидоров с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120
Плов из птицы (курица)	250	19	16,25	45,25	412,5
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10,4	42,6	279
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6
Итого		46,09	53,87	194,16	1390,97

II неделя

День 1					
Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Капуста тушеная свежая	150	3,75	3,75	6,9	141
Пирожок с рисовым фаршем и яйцом	75	5,1	12,2	26,7	237
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,98	104
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
ИТОГО		18,78	26,96	65,86	712,75

Обед					
Наименование блюда	Масса порц.(г)	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	100	1	6	5,5	80
Рассольник ленинградский	250	3	4,5	17,5	135
Тефтели	60*2	10,99	11,62	8,95	184,35
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	34,2	220,5
Пюре из гороха с маслом	200	17,6	10	57,4	390
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Сок фруктовый натуральный	200	0,7	-	18,4	76
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Итого:		45,8	43,89	208,04	1421,82

День 2

Завтрак Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Омлет натуральный	40	3,2	3,9	1,3	53
Помидоры свежие	50	1	0	0	14
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	5,9	1,6	30,5	163
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Пицца школьная	100	11,5	7,9	30,5	239
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		24,29	22,11	92,74	681,25

Обед Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ц./ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,8	8,6	3,8	105
Суп картофельный с бобовыми	250	6	4,75	21,75	153,5
Сосиска отварная	50	11,7	5,3	0,31	102,8
Пюре картофельное	200	4,2	6,9	29,2	218
Шницель рыбный натуральный	100	17,4	11,8	1,8	188
Капуста тушеная свежая	150	3,75	0,4	16,05	141
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106
Итого		51,41	38,57	148,7	1215,27

День 3

Завтрак Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Пирожок печеный с мясным фаршем и луком	75	8,8	4	28,3	184
Каша вязкая молочная (рисовая) с маслом	200/10	8	14,93	60	406,56
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Сок натуральный	200	0	0	9,98	104
ИТОГО		19,28	19,34	113,66	771,81

Обед Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн.ц./ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106
Тефтели	60*2	10,99	11,62	8,95	184,35
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
Пюре картофельное	200	4,2	6,9	29,2	218
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Лимонный напиток	200	1	-	33	123
Итого:		28	37,79	175,09	1145,32

День 4

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Сосиска отварная с маслом	50/5	4,7	11,7	0,5	126
Пюре из гороха с маслом	100/5	8,8	5	28,7	195
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Котлета в тесте	100(50 г теста)	11,1	7,9	37,7	238
ИТОГО		27,28	25,01	98,28	701,25

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн./ц./ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат картофельный с сельдью	100	1,8	5	18,1	125
Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88
Бифштекс рубленый	53	13,5	18,65	0	210
Пюре картофельное	200	4,2	6,9	29,2	218
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	35,2	138
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Итого		33,41	46,62	160,84	1212,47

День 5

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества (г)			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Рыба жареная (минтай)	100	14,7	8,2	0	136,8
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	5,9	1,6	30,5	163
Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Пирожок печеный с конфитюром	75	5	2	57	271
ИТОГО		28,38	12,21	115,71	696,52

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн./ц./ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
Рассольник ленинградский	250	3	4,5	17,5	135
Бифштекс рубленый	53	13,5	18,65	0	210
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10,4	42,6	279
Хлеб пшеничный	31,00	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,50	2,48	0,41	15,38	77,25
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Итого		41,51	59,87	159,89	1295,47