

Согласовано  
 Директор ГАПОУ СКФКУиС  
 М.Б. Мусакаев  
 «01» Октябрь 2017 г.



Утверждаю  
 ИП Привизенцева А.Д  
 А.Д. Привизенцева  
 «01» Октябрь 2017 г.



**Примерное десятидневное план меню осеннее – зимнего периода для столовой  
 ГАПОУ СКФКУиС**

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Понедельник</b>						
103	Винегрет овощной	100	2,07	10,0	10,9	138,2
221	Суп гороховый с мясом	12,5/250	6,3	6,4	26,9	214,1
632	Гуляш мясной	50/75	22,1	19,4	8,7	298
659	Биточки «уральские»	50	14,6	12,5	1,4	175,9
405	Каша гречневая	150	7,7	5,9	41,5	239,6
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,2
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1
<b>Вторник</b>						
110	Салат «красная шапочка»	100	4,1	22,3	14,3	271,6
87	Свекла отварная	85	2,21	0	14,04	62,4
208	Рассольник Ленинградский	12,5/250	12,6	15,1	25,7	281,8
669	Шарики – гномики	60/5	6,2	5,7	4,6	90,6
326	Картофельное пюре	150	4,1	5,3	34,8	195
925	Компот	200	0,1	17,9	3,9	71
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1
<b>Среда</b>						
892	Маринад морковный	100	2	0,1	11,3	146,1
223	Суп картофельный с макаронами изделиями мясом	12,5/250	10,3	8,9	43,8	286,7
599	Поджарка мясная	50/15	23	21,6	3,6	300,4
675	Биточки «Селянские»	50	13,7	12,7	3,3	181,2
747	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,8	226,8
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57,2
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1
<b>Четверг</b>						

71	Салат из вареных овощей	100	11,6	20,2	21,1	306,4
197	Щи из свежей капусты с мясом	12,5/250	7,95	8,5	15,6	105,9
1076	Манты	300/30	47,6	24	62,1	687,3
658	Котлеты «Деревенские»	50	8,1	25,1	8,4	288,4
326	Картофельное пюре	150	4,1	5,3	34,8	195
342	Капуста тушеная	50	1,6	1,8	6,75	48,35
948	Кисель п/я	200	0,05	19,2	0,1	75
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1
<b>Пятница</b>						
89	Салат свекла отвар.с изюмом	85/10	2,39	0	21,13	90
100	Салат «Мясной»	100	8,3	18,6	8,5	233,4
176	Борщ из свежей капусты с мясом	12,5/250	8,7	8,8	24,2	205,6
519	Рыба жареная	75	15	5,63	5,930	141,22
657	Шницель натуральный	50	41,2	37	0	497,6
323	Картофель отварной	150	4,05	4,5	39,45	205,2
1011	Чай с молоком	200	1,7	0,5	17	116,2
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1

<b>Понедельник</b>						
87	Свекла отварная	85	2,21	0	14,04	62,4
892	Маринад морковный	100	2	01	11,3	146,1
223	Суп картофельный макаронными изделиями с мясом	12,5/250	10,3	8,9	43,8	286,7
1076	Манты	300/30	47,6	24	62,1	687,3
661	Сосиски по Башкирски	50	16,2	16,6	4,7	231,6
747	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,8	226,8
1011	Чай с молоком	200	1,7	0,5	17	116,2
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1
<b>Вторник</b>						
82	Салат «Диетический»	100	3,8	6,3	17	138,2
894	Маринад свекольный	100	2	10	19	147,8
216	Суп крестьянский мясом	12,5/250	3,5	4,1	12,8	87
632	Гуляш мясной	50/75	22,1	19,4	8,7	298
658	Котлеты «Деревенские»	50	8,1	25,1	8,4	288,4
405	Каша гречневая	150	7,7	5,9	41,5	239,6
1025	Какао	200	0,3	0,9	0,2	10
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1
<b>Среда</b>						
103	Винегрет овощной	100	2,07	10,0	10,9	138,2
221	Суп гороховый с мясом	12,5/250	6,3	6,4	26,9	214,1
659	Биточки «Уральские»	50	14,6	12,5	1,4	175,9
1071	Пельмени	200/15	15,3	8,1	25,5	223,7
326	Картофельное пюре	150	4,1	5,3	34,8	195
948	Кисель п/я	200	0,05	19,2	0,1	75
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1
<b>Четверг</b>						
110	Салат «Красная шапочка»	100	4,1	22,3	14,3	271,6
176	Борщ из свежей капусты с мясом	12,5/250	8,7	8,8	24,2	205,6
599	Поджарка мясная	50/15	23	21,6	3,6	300,4
517	Рыба тушеная с овощами	75/75	16,4	8,7	9,6	181
326	Картофельное пюре	150	4,1	5,3	34,8	195
1009	Чай с сахаром	20	0,2	0	15	57,2
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1
<b>Пятница</b>						
71	Салат из вареных	100	11,6	20,2	21,1	306,4

	овощей					
197	Щи из свежей капусты с мясом	12,5/25 0	7,95	19,9	15,6	105,9
568	Мясо отварное	50	20,9	13,6	0,5	246,3
669	Шарики – гномики	60/50	6,2	5,7	4,6	90,6
442	Рожки отварные	150	5,6	4,8	39,6	213,6
925	Компот	200	0,1	17,9	3,9	71
1089	Хлеб	50	4	6,8	28,7	186,1