

ПРИМЕРНЫЙ ЦИКЛИЧЕСКИЙ ДЕСЯТИДНЕВНЫЙ РАЦИОН
УО «Гомельский государственный профессионально-технический колледж кулинарии»

1 день

Обед					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат «Агенчык» с майонезом	100	1,8	11,2	6,5	155
Щи из капусты с картофелем и со сметаной	250/5	2,4	7,7	9,2	110,6
Биточки из птицы с сыром	100	13,5	17,5	11	255
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок фруктовый	200	1,4	-	8,1	118,8
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,2	164
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		34,1	44	127,2	1122,6

2 день

Обед					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из белокачанной капусты с яблоками и сыром	100	3,2	11,4	14,7	173
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,2	145
Печень жареная	100	24,6	12,3	4,1	225,0
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,2	36,23	196,5
Сок фруктовый	200	1,4	-	8,1	118,8
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,2	164,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		48,35	35,6	145,53	1179,5

3 день

Обед					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат «Осенний»	100	1,8	13,6	6,5	155
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,7	12,0	145
Поджарка из говядины	75/25	21,4	7,5	4,1	170,0
Картофель тушеный в соусе	150	3,2	8,7	22,2	180,0
Компот из свежих фруктов	200	0,4	-	26,6	104,0
Фрукты свежие	100	0,3	0,3	24,0	99,0
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,3	164,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2

4 день

Обед					
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

Венегрет овощной	100	1,2	10,1	6,4	121
Рассольник «Домашний» со сметаной	250/5	1,9	5,0	13,2	105,3
Рыба запеченная с морковью	100	17,4	14,1	5	217
Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	138,0
Оладьи с повидлом	100/10	6,9	6,5	42,4	255
Чай с сахаром	200	-	0,03	7,5	28
Хлеб ржаной	70	4,6	1,13	28,3	143,5
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		39,7	43,76	152,8	1165,0

5 день

Обед

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из морс. и бел. капусты	100	2,0	5,1	10,2	94,0
Суп молочный с крупой	250	7,7	6,3	22,3	177,5
Шницель натурально-рубленный	100	19,3	23,2	6,8	313
Каша перловая	150	4,35	4,2	30,2	180
Компот из клюквы «Витаминный»	200	-	-	29,4	210
Пудинг из творога со сметаной	75/10	10,7	8,1	16,2	179,0
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,2	164,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		53,95	50,1	177,3	1474,7

6 день

Обед

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат «Агенчик» с маслом растительным	100	1,8	1,2	6,5	134
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,7	20,2	145
Кнели из птицы с рисом	100	17,3	15,8	6,2	237
Каша гречневая	150	7,5	5,6	36,45	226,5
Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Фрукты свежие	100	0,3	0,3	24,0	99,0
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,2	164,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		39,3	44	177,25	1250,7

7 день

Обед

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из овощей и морской капусты	100	1,3	7,2	7,4	100
Су картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,2	145
Бефстроганов	75/50	21,2	12,6	5,5	219,0
Картофель тушеный в соусе	150	3,2	8,7	22,2	180,0

Компот из сушеных ягод	200	0,4	-	26,6	104
Фрукты свежие	100	0,3	0,3	24,0	99,0
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,2	164,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		42,1	36,5	168	1168,2

8 день

Обед

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат «Школьный»	100	1,4	8,1	5,6	101
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,4	7,0	9,2	110,6
Мясо тушеное	75/50	16,2	28,2	3,2	331,0
Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180
Сок фруктовый	200	1,44	-	8,1	118,8
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,2	164,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		36,44	50,9	118,5	1162,6

9 день

Обед

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат «Винегрет овощной»	100	1,2	10,1	6,4	121
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	1,8	4,1	15,1	112,0
Рыба тушеная с овощами	125	23,6	14,3	9,5	261,2
Каша рисовая	150	3,45	4,2	36,3	196,5
Сок фруктовый	200	1,4	-	8,1	118,8
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,2	164,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		41,35	35,9	137,5	1130,7

10 день

Обед

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,7	83
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	24,0	182,5
Печень по-строгонов	100	1,4	3,9	3,1	189
Каша перловая	150	4,35	4,2	31,2	180
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Сырники с соусом	70/30	12,2	8,1	17,8	193,0
Хлеб ржаной	80	5,3	1,3	32,2	164,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		36,95	30,9	167,7	1236,7

