

ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»
Циклическое меню

ЗАВТРАК	Выход (г)	№ рецептуры
День 1		
Овощи свежие натуральные (огурцы) (Б 0,7 Ж0,1 У1,9 Кк12)	100	71
Каша вязкая на молоке из хлопьев1 «Геркулес» (Б 8,31 Ж13,12 У 35,63 Кк303)	200/10	173
Сыр порционный (Б5,12 Ж5,22 Кк67,33)	20	15
Масло сливочное порционное (Б0,08 Ж7,25У0,13 Кк66)	10	14
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	433
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
Чай с сахаром (Б 0,20 Ж0,05Уг 15,01Кк57)	200/15	
Яблоко свежее (Б 0,24Ж0,18 У6,18 Кк28,2)	60	338
ОБЕД		
Салат из соленых огурцов с луком репчатым (Б 0,84 Ж 5,04 У 2,57 Кк59,4)	100	21
Суп картофельный с бобовыми (Б 6,58 Ж 6,32 Уг 19,84 Кк 177,9)	300	102
Картофельное пюре (Б 4,09 Ж6,4Уг27,25Кк183)	200	312
Цыпленок отварной с соусом №330 (Б.11,42; Ж.10; Уг.1,96; Кк.142)	100/30	288
Хлеб Дарницкий(Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	90	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Кисель из яблок (Б 0,1 Ж 0,12 Уг 25,09 Кк 119,2)	200	352
День 2		
Салат из свеклы отварной (Б 0,84; Ж 3,6 Уг 4,96 Кк 55,68)	100	52
Зразы рыбные1 с маслом сливочным (Б 3,65 Ж 3,32 Уг 23,25 Кк 141)	120/10	237
Капуста тушеная (Б.7,85; Ж.6,51;Уг.7,89;Кк 123)	180	321
Какао с молоком (Б 4,07 Ж3,45Уг 17,57Кк118,6)	200	382
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
ОБЕД		

ЗАВТРАК	Выход (г)	№ рецептуры
Салат картофельный с кукурузой, морковью (Б.3,02; Ж, 6,36; Уг.23,72; Кк164,2)	100	39
Борщ из свежей капусты с картофелем (Б 1,8 Ж 4,92 Уг 10,93 Кк 103,75)	250	82
Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным(Б16,64 Ж 20,89 У 19,8 Кк325)	280/10	284
Напиток из шиповника (Б 0,68 Ж 0,28 У 20,76 Кк88,2)	200	388
Хлеб Дарницкий (Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	90	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Яблоко свежее (Б 0,24Ж0,18 У6,18 Кк28,2)	60	338
День 3		
Салат из свежих помидор с луком репчатым (Б 0,66 Ж 3,66 Уг 2,74 Кк 46,62)	100	23
Пудинг творожный с соусом №337 (Б 7-65 Ж 10,84 Уг 17,22 Кк148)	200/60	222
Голубцы с мясом, рисом соус №331(Б 10 Ж 8,22 У 16,92 Кк182)	108/50	287
Кефир (Б 2,9 Ж 2,5 У 4 Кк50)	100	386
Чай с сахаром, лимоном (Б0,26 Ж 0,05 У 15,22 Кк59)	200/15/7	434
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
ОБЕД		
Салат из свежих огурцов (Б 0,75;Ж.6,02;Уг.2,35;Кк 66,6)	100	20
Щи из свежей капусты с картофелем (Б 1,75 Ж 6,88 Уг 5,75 Кк 80)	250	88
Рис отварной (Б 4,38 Ж 6,45Уг41,02Кк251,64)	180	304
Рыба тушеная с овощами (Б.11,35; ж.2,9;Уг.3,8;Кк,103)	100	229
Хлеб Дарницкий (Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	90	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Сок яблочный (Б 0,6 Уг 20,2 Кк 84,8)	200	389
День 4		
Бутерброд горячий с сыром (Б 5,92 Ж 3,61 Уг 10,84 Кк 116)	50	7
Салат из белокачанной1 капусты (Б 0,35 Ж 0,05 У 0,95 Кк6)	100	45

ЗАВТРАК	Выход (г)	№ рецептуры
Котлета рыбная с маслом сливочным (Б 12,36 Ж 14,88 У 7,41 Кк184)	100/10	234
Картофельное пюре (Б 4,09 Ж 6,4 Уг27,25 Кк183)	200	312
Чай с сахаром (Б 0,20 Ж0,05Уг 15,01Кк57)	200/15	433
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
Яблоко свежее (Б 0,24 Ж 0,18 У6,18 Кк28,2)	60	338
ОБЕД		
Салат из свеклы с зеленым горошком (Б.1,65, Ж.4,12; Угл. 5,29; Кк. 72,9)	100	53
Рассольник Домашний (Б 1,09 Ж 5,09 Уг 10,69 Кк 114,5)	250	95
Греча отварная (Б 4,83 Ж4,41Уг16,71Кк18)	200	445
Фрикадельки из говядины с соусом №331(Б 8,5 Ж11,21Уг10,61Кк180)	110/50	280
Хлеб Дарницкий (Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	90	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Напиток из шиповника (Б 0,68 Ж 0,28 У 20,76 Кк88,2)	200	388
Желе из сока (Б 2,74 Ж 0,01 У 1,72 Кк70,9)	100	364
День 5		
Салат из вареной моркови с курагой (Б 1,02 Ж0, 83Уг9, 9Кк51, 18)	100	63
Омлет натуральный с маслом сливочным (Б 5,39 Ж 9,6 Уг 1,02 Кк 112)	106/10	210
Сырники творожные с маслом сливочным (Б.9,44;Ж.10,19;Уг.6,11;Кк.160)	150/10	219
Кефир (Б 2,9 Ж 2,5 У 4 Кк50)	100	386
Кофейный напиток с молоком (Б 3,16 Ж 2,67 У 15,94 Кк 100,6)	200	379
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
ОБЕД		
Салат из свеклы с соленым огурцом (Б1,42; Ж.6,02; Угл.6,27; Кк.85)	100	55
Суп картофельный с мясными фрикадельками №105 (Б 4,17Ж 6,29 Уг 15,61 Кк 164,83)	250/30	104
Макаронны отварные (Б 5,51 Ж 4,51 Уг 26,44 Кк 168,45)	150	309

ЗАВТРАК	Выход (г)	№ рецептуры
Печень тушеная в соусе №330 (Б.10,66; Ж.8,76; Уг.3,81; Кк.159)	50/50	261
Хлеб Дарницкий (Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	60	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Сок яблочный (Б 0,6 Уг 20,2 Кк 84,8)	200	389
День 6		
Салат из свежих огурцов (Б 0,75;Ж.6,02;Уг.2,35;Кк 66,6)	100	20
Каша молочная из пшена и риса с маслом (Б 6,08 Ж 11,18 Уг 33,48 Кк 260)	200/10	175
Сыр порционный (Б5,12 Ж5,22 Кк67,33)	30	15
Масло сливочное порционное (Б0,08 Ж7,25У0,13 Кк66)	10	14
Хлеб пшеничный(Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
Чай с сахаром (Б 0,20 Ж0,05Уг 15,01Кк57)	200/15	433
ОБЕД		
Винегрет овощной (Б.1,4; Ж.5,02; Угл.7,29;Ккал.122)	100	67
Суп картофельный с бобовыми (Б 6,58 Ж 6,32 Уг 19,84 Кк 177,9)	300	102
Котлета рубленая из цыпленка с маслом сливочным (Б 7,65 Ж 7,3 Уг 7,73 Кк 194)	100/10	295
Картофель отварной (Б 5,81 Ж5,75Уг30,68Кк89,8)	200	310
Хлеб Дарницкий (Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	90	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Напиток из шиповника (Б 0,68 Ж 0,28 У 20,76 Кк88,2)	200	388
Яблоко свежее (Б 0,24Ж0,18 У6,18 Кк28,2)	60	338
День 7		
Овощи свежие натуральные (огурцы) (Б 0,7 Ж0,1 У1,9 Кк12)	100	71
Запеканка творожная с соусом №337 (Б 8,82 Ж 6,07 Уг 13,61 Кк144)	200/60	223
Зразы рыбные с маслом сливочным (Б 3,65 Ж 3,32 Уг 23,25 Кк 141)	120/10	237
Рис отварной (Б 4,38 Ж 6,45Уг41,02Кк251,64)	200	304
Кофейный напиток с молоком (Б 3,16 Ж 2,67 У 15,94 Кк 100,6)	200	379

ЗАВТРАК	Выход (г)	№ рецептуры
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
ОБЕД		
Икра свекольная (Б.2,37;Ж.0,1;Уг.22,87;Кк.105,3)	100	75
Рассольник Домашний (Б 1,09 Ж 5,09 Уг 10,69 Кк 114,5)	250	95
Жаркое по-домашнему (Б 13,2 Ж6,18,09Уг16,58 Кк265)	350	259
Хлеб Дарницкий (Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	90	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Сок яблочный (Б 0,6 Уг 20,2 Кк 84,8)	200	389
День 8		
Овощи свежие натуральные (помидоры) (Б 0,55 Ж0,1 У1,9 Кк11)	100	71
Омлет натуральный1 с маслом сливочным (Б 5,39 Ж 9,6 Уг 1,02 Кк 112)	106/10	210
Голубцы с мясом, рисом соус №331(Б 10 Ж 8,22 У 16,92 Кк182)	108/50	287
Кефир (Б 2,9 Ж 2,5 У 4 Кк50)	100	386
Чай с сахаром, лимоном (Б0,26 Ж 0,05 У 15,22 Кк59)	200/15/7	434
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
ОБЕД		
Салат картофельный (Б 1,51; Ж.5,1;Уг.13,74;Кк.107)	100	35
Щи из свежей капусты с картофелем (Б 1,75 Ж 6,88 Уг 5,75 Кк 80)	250	88
Рыба отварная с соусом №330 (Б.9,37; Ж 3,68; Уг.2,09; Кк,124)	100/60	226
Макаронны отварные (Б 5,51 Ж 4,51 Уг 26,44 Кк 168,45)	150	309
Хлеб Дарницкий (Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	90	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Напиток из шиповника (Б 0,68 Ж 0,28 У 20,76 Кк88,2)	200	388
Яблоко свежее (Б 0,24Ж0,18 У6,18 Кк28,2)	60	338
День 9		
Салат из свежих помидор с луком репчатым (Б 0,66 Ж 3,66 Уг 2,74 Кк 46,62)	100	23

ЗАВТРАК	Выход (г)	№ рецептуры
Сыр порционный (Б5,12 Ж5,22 Кк67,33)	30	15
Котлета рыбная с маслом сливочным (Б 12,36 Ж 14,88 У 7,41 Кк184)	50/5	226
Картофельное пюре (Б 4,09 Ж6,4Уг27,25Кк183)	200	312
Чай с сахаром (Б 0,20 Ж0,05Уг 15,01Кк57)	200/15	433
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
Яблоко свежее (Б 0,24Ж0,18 У6,18 Кк28,2)	60	338
ОБЕД		
Сельдь рубленая (Б.8,69; Ж.7,52; Угл.11; Кк.158,5)	100	78
Суп картофельный с мясными фрикадельками №105 (Б 4,17Ж 6,29 Уг 15,61 Кк 164,83)	250/30	104
Рагу из овощей (Б 1,77 Ж6,99Уг8,6Кк142)	200	143
Печень по-строгановски соус №332 (Б 9,6 Ж 8,3 Уг 43,52 Кк 171)	50/50	255
Компот из черной смородины (Б 0,5 Ж 0,18 Уг 19,96 Кк 76)	200	398
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	30	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	60	
День 10		
Овощи свежие натуральные (огурцы) (Б 0,7 Ж0,1 У1,9 Кк12)	100	71
Пудинг творожный 1 с соусом №337 (Б 7-65 Ж 10,84 Уг 17,22 Кк148)	200/60	222
Кефир (Б 2,9 Ж 2,5 У 4 Кк50)	100	386
Кофейный напиток с молоком (Б 3,16 Ж 2,67 У 15,94 Кк 100,6)	200	379
Хлеб пшеничный (Б.4,74Ж0,6 У28,98 Кк140,28)	60	
Хлеб ржаной (Б 1,68 Ж0,33 У14,82 Кк68,97)	30	
Сосиска запеченная в тесто (Б 9,6 Ж 11,84 У 26,9 Кк 271)	60/50	420
ОБЕД		
Винегрет овощной (Б.1,4; Ж.5,02; Угл.7,29; Ккал.122)	100	67
Суп из овощей (Б 1,4 Ж 5,02 Уг 11,4 Кк 104)	250	115
Цыпленок отварной с маслом сливочным (Б.11,03; Ж.10,63; Уг.0,24; Кк.157)	100/10	288
Рис отварной (Б 4,38 Ж 6,45Уг41,02Кк251,64)	180	304

ЗАВТРАК	Выход (г)	№ рецептуры
Хлеб Дарницкий (Б5,04 Ж0,99 У44,46 Кк206,91)	60	
Хлеб пшеничный (Б2,37 Ж.0,3 У14,49 Кк70,14)	30	
Сок яблочный (Б 0,6 Уг 20,2 Кк 84,8)	200	389



– диетические блюда