

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Бийский техникум лесного хозяйства»

УТВЕРЖДАЮ



Директор С.Н. Кузнецов

2024г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**2024 -2025**

1 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,00	10,00	11,00	137	0,00	0,00	14,00	1,00	21,00	17,00	11,00	1,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,24	2,65	7,87	60,27	0,02	0,01	0,00	1,00	5,00	14,55	3,00	0,24		
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ/100/	100	11,17	8,52	9,35	158,78	0,07	0,08	20,80	1,04	14,02	96,15	12,72	0,91		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,64	6,23	36,01	222,70	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,74	0,10	29,88	123,36	0,01	0,01	0,00	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,01	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34		
ИТОГО	830	17,05	14,57	72,45	489,06	0,20	0,23	74,92	94,34	163,20	242,26	56,17	3,34		

2 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,00	5,00	1,00	53,00	0,00	0,00	4,00	0,00	20,00	23,00	8,00	0,00		
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	250	1,24	2,65	7,87	60,27	0,02	0,01	0,00	1,00	5,00	14,55	3,00	0,24		
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИННЫЕ	100	13,4	11,87	16,3	207,00	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	130,9		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,11	40,01	230,31	0,04	0,03	39,83	0,00	13,08	83,90	27,48	0,62		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,26	0,21	15,9	63,28	0,02	0,01	0,00	7,80	11,10	7,04	5,34	1,17		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12		
ИТОГО	772	26,93	25,51	93,04	687,90	1,1	0,30	100,14	50,25	167,75	326,04	87,76	6,87		

## 3 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории Кккал	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	Кккал		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															Белки	Жиры
САЛАТ ИЗ ПОМИДОР, М/Р	60	1,00	10,2	3,5	110	0,04	0,02	16,5	0,00	13,00	24	18,00	0,8			
СУП ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ /250/	250	3,23	6,25	9,82	109,10	0,06	0,14	45,50	4,04	104,36	89,41	15,87	0,34			
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	22,00	24,00	7,00	332,00	0,00	0,00	3,00	0,00	14,00	16,00	5,00	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	4,68			
СОК ФРУКТОВЫЙ /АБ/	200	0,20	1,00	4,04	20,20	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,40	0,56			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12			
ИТОГО	852	30,15	21,62	122,80	807,93	0,36	0,34	94,03	16,28	195,84	501,73	126,95	3,98			

## 4 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории Кккал	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки	Жиры	Углеводы	Кккал		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															Белки	Жиры
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ /60/	60	0,00	3,00	0,00	26,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /200/	200	3,82	3,58	8,38	80,94	0,19	0,04	29,50	1,00	24,26	52,51	19,17	1,51			
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	11,00	4,80	6,70	114,00	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	0,70			
ТОМАТНЫМ/100/	150	0,69	6,13	1,13	62,46	0,01	0,04	44,33	0,29	30,39	22,06	3,30	0,06			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,26	0,21	15,9	63,28	0,02	0,01	0,00	7,80	11,10	7,04	5,34	1,17			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12			
ИТОГО	781	31,99	36,14	50,32	648,78	0,22	0,28	100,44	22,81	261,26	414,99	66,96	3,88			

## 5 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины		Минеральные вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Минеральные вещества		
											Ca	P	Mg
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	0,00	10,00	5,60	10,40	8,00	0,36
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,95	7,04	5,47	89,03	0,02	0,03	15,00	11,68	35,28	24,88	8,67	0,42
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	0,06	2,5	0,02	19	153	21	2,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	1,9	4,9	12,7	102,00	0,10	0,10	13,9	0,03	11,00	52,00	20,00	0,8
СОК ФРУКТОВЫЙ /АБ/	200	0,20	1,00	4,04	20,20	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,40	0,56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО	787	33,69	39,71	124,45	991,52	0,67	0,44	117,48	36,36	137,67	518,06	217,21	9,93

## 6 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины		Минеральные вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Минеральные вещества		
											Ca	P	Mg
СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ /250/10/	250/10	2,10	7,15	11,54	119,12	0,10	0,00	21,18	0,01	34,37	59,66	22,30	1,88
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,4	11,87	16,3	207,0	0,7	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	1,39
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,01	222,70	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ/КУРАГА/	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,00	0,08	32,45	29,20	21,00	0,69
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО	710	29,80	32,03	62,84	658,77	0,22	0,39	60,67	4,29	170,2	386,67	64,59	4,84

## 7 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества, г			Калории Кккал	Витамины		Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУР.МАР.МОРК.	0,90	6,04	5,34	79,37	0,02	0,02	22,50	27,03	16,22	8,18	0,33	
СУП-ЛАПША	2,61	1,31	13,49	79,18	0,04	0,03	0,46	12,39	29,89	5,24	1,43	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	21,00	21,00	1,00	276,00	0,00	0,00	0,00	19,00	190,00	21,00	2,00	
КАША ГРЕЧЕВАЯ	4,00	5,00	15,00	123,00	0,00	0,00	1,00	85,00	64,00	31,00	1,00	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ/	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,08	32,45	29,20	21,00	0,69	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
ИТОГО	22,69	31,73	89,0	714,33	0,92	0,25	25,57	190,22	307,5	83,17	5,01	

## 8 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества, г			Калории Кккал	Витамины		Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОГУРЦОВ	0,9	5,0	3,6	64,00	0,04	0,04	0,00	17,00	32,00	16,00	0,7	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ/	2,40	6,85	14,71	131,08	0,11	0,08	25,90	37,57	67,05	25,50	1,03	
РЫБА, ПРИПУЩЕНАЯ В МОЛОКЕ	13,4	17,2	3,1	129,00	0,07	0,04	0,02	46,00	145,00	22,00	0,5	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	0,69	6,13	1,13	62,46	0,01	0,04	0,29	30,39	22,06	3,30	0,06	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00	6,85	4,40	3,60	0,93	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12	
ИТОГО	32,82	31,32	137,29	954,50	0,36	0,18	27,95	108,70	323,78	72,52	6,72	

9 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины			Минеральные вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы		Кккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Минеральные вещества			
											Ca	P	Mg	Fe
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,00	6,00	4,00	75,00	0,00	0,00	0,10	1,00	25,00	23,00	12,00	0,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0,95	7,04	5,47	89,03	0,02	0,03	15,00	11,68	35,28	24,88	8,67	0,42	
ПЛОВ С КУРОЙ	200	20,68	21,93	34,90	419,76	0,12	0,14	36,80	4,30	29,24	224,10	43,80	1,88	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,00	15,2	61,00	0,00	0,00	2,8	0,00	14,2	4,00	2,00	0,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12	
ИТОГО	801	25,49	44,69	106,40	976,20	0,41	0,31	123,22	26,46	239,12	409,72	99,07	5,17	

10 день

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины			Минеральные вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы		Кккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Минеральные вещества			
											Ca	P	Mg	Fe
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,91	7,16	9,56	110,35	0,03	0,03	15,00	14,83	36,76	56,92	12,38	0,54	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	15,7	18,6	3,5	244,00	0,07	0,04	9,7	0,07	37,00	169,00	30,00	2,5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,00	10,7	17,00	180,00	0,12	0,12	15,3	0,02	68,00	105,00	39,00	1,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛО	200	0,20	1,00	4,04	20,20	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,40	0,56	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12	
ИТОГО	712	30,02	30,97	92,03	761,65	0,29	0,22	51,80	19,93	89,48	364,98	82,72	4,76	