

**ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФКПОУ «КУРСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ СЛЕПЫХ»**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день					
Завтрак					
1.Салат осенний	100	2,1	7,3	21,8	98,0
2.Куры припущенные	100	14,95	7,44	1,06	185,59
3.Рис отварной	150	21,9	21,98	1,02	289,96
4.Ватрушка с творогом	75	8,1	13,4	26,1	274,0
5.Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57,43
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372
Итого		58,47	52,27	140,59	1276,98
Обед					
1.Икра кабачковая	70	0,41	12,0	0,77	125,0
2.Суп овощной со сметаной	250/10	4,43	4,35	16,56	129,65
3.Бефстроганов	75/50	12,5	18,05	2,4	252,0
4.Каша гречневая	150	8,63	14,61	36,23	189,3
5.Компот из сухофруктов	200	-	-	15,0	98,0
6.Хлеб йодированный	2/35	5,61	1,05	37,8	186,0
7.Пирожок с яблоками	75	4,7	5,2	38,0	210,8
Итого		36,28	55,26	146,76	1190,75
Ужин					
1.Салат из свежей капусты	100	1,93	5,06	10,55	94,96
2.Котлета рубленая из говядины	75	10,94	9,66	6,75	184,5
3.Картофельное пюре	150	3,4	7,79	35,62	212,0
4.Какао на молоке	200	2,2	2,1	15,01	69,9
5.Сырники творожные со сгущ. молоком	100/30	17,4	10,8	22,32	353,8
Хлеб йодированный	2/35	5,61	1,05	37,8	186,0
Итого		41,48	36,46	128,05	1101,16
Всего		136,23	143,99	415,4	3568,89

2 день					
Завтрак					
1.Икра свекольная	100	1,83	8,36	10,98	126,0
2.Поджарка из филе кур	50/15	16,27	22,54	5,71	263,0
3.Макаронны отварные	150	4,05	7,35	25,82	188,25
4.Яблоко, запеченное с творогом	125	1,23	0,07	31,69	132,0
5.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,43
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		34,8	40,47	164,81	1138,68
Обед					
1.Икра из баклажанов	60	0,31	11,0	0,66	118,0
2.Борщ московский со сметаной	250/10	4,43	4,35	16,56	129,69
3.Шницель н/рубленный	75	10,93	9,66	6,75	18,45
4.Картофельное пюре	150	3,4	7,79	35,62	212,0
5.Сок апельсиновый	100	-	-	30,0	96,0
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	37,8	372
7.Булочка с изюмом	50	4,3	4,57	27,15	151
Итого		34,59	39,47	154,54	1097,14
Ужин					
1.Салат витаминный	120	4,8	17,0	31,4	298,0
2.Филе минтая в тесте	75	3,4	5,3	12,18	311,0
3.Капуста тушеная	150	3,8	5,0	12,1	105,0
4.Рогалик с повидлом	75	7,81	12,91	25,8	263,0
5.Ряженка	200	5,6	6,4	8,2	118,0
6.Хлеб йодированный	2/35	5,61	1,05	37,8	186,0
Итого		31,02	47,66	127,48	1281,0
Всего		100,41	127,6	446,83	3516,82

3 день					
Завтрак					
1.Каша молочная «Боярская» с маслом слив и сахаром	200/10/20	4,88	12,04	31,62	256,0
2.Зразы из говядины с омлетом	70	10,94	9,66	6,75	184,5
3.Картофельное пюре	150	3,4	7,79	35,62	212,0
4.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
5.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,43
6.Кекс столичный	50	4,00	4,55	25,1	146,0
Итого		34,64	36,19	189,7	1227,93
Обед					
1.Помидоры свежие	75	0,84	0,15	2,91	17,6
2.Суп-лапша домашняя	250	10,51	4,55	300,0	195,0
3.Куры отварные	100	19,44	19,6	1,36	257,7
4.Рис припущенный	150	3,66	10,06	29,08	220,3
5.Компот из изюма	200	-	-	15,0	98,0
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		45,67	36,46	423,95	1160,6
Ужин					
1.Запеканка картофельная с мясом и сметаной	243/10	21,82	16,54	46,5	422,0
2.Вареники ленивые	150	23,71	16,56	16,32	309,0
3.Какао с молоком	200	2,2	2,1	15,01	68,9
4.Банан	1 шт	0,4	0,4	9,8	45,0
5.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		59,35	37,7	163,23	1216,9
Всего		139,66	110,35	776,88	3605,43

4 день					
Завтрак					
1.Гречневый крупеник со сметаной	150	3,19	7,48	27,78	161,0
2.Оладьи из печени	75	17,2	12,0	4,05	157,0
3.Масло сливочное	10	2,4	4,0	0,16	153,0
4.Сыр твердый	30	5,85	6,0	11,82	78,72
5.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,43
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		40,06	31,63	134,42	1165,15
Обед					
1.Икра свекольная	100	1,83	8,36	10,98	126,0
2.Суп картофельный с горохом	250	6,97	4,8	19,6	182,0
3.Отбивная из филе кур	75	21,9	21,98	1,02	289,96
4.Картофельное пюре	150	3,4	7,79	35,62	212,0
5.Компот из свежих яблок	200	1,04	-	31,0	123,0
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
7.Печенье	50	6,2	18,0	33,25	304,2
Итого		52,56	63,03	207,07	1609,16
Ужин					
1.Творожный пудинг	100	17,4	10,8	21,02	398,08
2.Рыба, жаренная с овощами	100	0,93	8,4	3,72	115,0
3.Капуста тушеная	150	3,8	5,0	12,1	105,0
4.Какао с молоком	200	2,2	2,1	15,01	69,9
5.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
6.Апельсины	1 шт	0,9	0,2	8,1	37,8
Итого		36,45	28,6	135,55	1097,78
Всего		129,07	123,26	477,04	3872,09

5 день					
Завтрак					
1.Каша рисовая с курагой с маслом слив. и сахаром	200/10/10	7,32	13,96	30,16	280,0
2.Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,8	133,0
3.Картофельное пюре	150	3,4	7,79	35,69	212,0
4.Кофе с молоком	200	5,8	7,0	9,4	12,2
5.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
6.Булочка с изюмом	2/50	8,6	9,0	54,2	302,0
Итого		41,84	51,8	205,85	1311,2
Обед					
1.Салат из свежих огурцов	75	0,33	3,79	1,08	39,62
2.Рассольник ленинградский	250	2,4	5,5	17,8	134,0
3.Бифштекс рубленый	75	10,93	9,66	6,75	18,45
4.Каша гречневая	150	8,63	14,61	36,23	189,3
5.Соус красный основной	50	2,0	7,5	4,5	88,3
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
7.Сок натуральный	200	-	-	30,0	96,0
8.Супергемаатоген	1 шт	2,4	4,8	14,8	108,3
Итого		37,91	47,96	186,76	1045,97
Ужин					
1.Голубцы с мясом	250	20,6	20,9	31,8	389,0
2.Шарлотка с яблоками	100	7,1	8,4	49,7	311,0
3.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,43
4.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		39,12	31,45	172,11	1129,43
Всего		118,87	131,21	564,72	3486,6

6 день					
Завтрак					
1.Пудинг манный с яблоками	200	7,9	7,6	44,7	267,0
2.Печень, жаренная с луком	75	12,0	10,0	6,5	165,0
3.Соус сметанный	50	2,0	7,5	4,2	88,3
4.Макароны отварные	150	5,28	6,75	35,1	225,9
5.Какао с молоком	200	2,2	2,1	15,01	69,9
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		40,6	36,05	181,11	1188,1
Обед					
1.Салат из свежей капусты	100	1,93	5,06	10,55	94,96
2.Суп-харчо	250	2,63	6,13	19,69	156,31
3.Котлета из говядины рубленая	75	10,94	9,66	6,75	184,5
4.Картофельное пюре	150	3,4	7,79	35,62	212,0
5.Компот из сухофруктов	200	-	-	15,0	98,0
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		30,12	30,74	163,21	1117,77
Ужин					
1.Рыба, тушенная с овощами	100/50	0,93	8,4	3,73	115,0
2.Запеканка морковная с творогом	100/5	8,96	2,87	20,23	292,5
3.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,43
4.Сосиска, запеченная в тесте	50/50	2,78	4,38	17,65	331,0
5.Банан	1 шт	0,4	0,4	9,8	45,0
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		24,49	16,1	66,42	1212,93
Всего		95,21	82,89	410,74	3518,8

7 день					
Завтрак					
1.Мюсли с молоком	200/10/10	4,88	12,04	31,62	256,0
2.Сосиска диетическая отварная	50	5,5	11,95	0,8	128,0
3.Омлет с зеленым горошком	100	5,1	4,6	0,3	100,0
4.Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,43
5.Ватрушка с творогом	75	8,1	8,4	30,1	221,0
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
Итого		35,0	39,14	153,43	1134,43
Обед					
1.Икра морковная	100	1,83	8,36	10,98	126,0
2.Щи боярские	250	1,93	5,3	9,06	92,5
3.Плов из свинины	250	20,7	18,2	40,7	399,0
4.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	75,6	372,0
5.Сок натуральный	200	-	-	30,0	96,0
6.Пицца школьная	90	6,9	9,8	41,3	281,0
Итого		42,56	43,76	207,64	1366,5
Ужин					
1.Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	100	0,52	18,3	1,1	118,0
2.Горбуша, припущенная с овощами	100	4,0	3,6	2,13	181,1
3.Картофельное пюре	150	3,4	7,79	35,62	212,0
4.Сырники с морковью	150/20	24,2	15,0	60	82,86
5.Чай с лимоном	200/15/10	0,2	0,05	15,01	57,43
6.Хлеб йодированный	4/35	11,22	2,1	37,8	372,0
Итого		43,54	46,84	151,66	1023,39
Всего		121,1	129,74	512,73	3524,32