

ПРИМЕРНЫЙ ЦИКЛИЧЕСКИЙ ДЕСЯТИДНЕВНЫЙ РАЦИОН
зимне-весенний период 2023-2024 г.
«Гомельский государственный колледж кулинарии»

1 день

		Обед			
Салат «Цветной»	100	3,0	8,5	4,9	108
Борщ с картофелем и сметаной	250/10	0,9	2,5	5,7	49
Кнели из птицы с рисом	90	15,57	14,22	5,6	213
Каша рассыпчатая гречневая	150	3,1	2,8	20,7	120
Сок фруктовый	200	1,4	-	8,1	118,8
Хлеб ржаной	60	3,18	0,78	19,32	98,4
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Пудинг из творога со сметаной	80/10	11,12	8,32	16,7	186,4
Итого:		42,9	39,02	110,9	1050,4

2 день

		Обед			
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,4	14,4	5,8	174
Суп картофельный с бобовыми	250	5,8	4,5	20,2	145
Котлета из свинины	120	15,8	8,2	14,0	194
Рагу овощное	150	2,4	6,3	14,2	147
Компот из св.плодов	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб ржаной	70	4,6	1,1	26,6	102
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		38,8	36,6	132,5	1007

3 день

		Обед			
Салат «Розовый »	100	5,6	14,8	3,6	94
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,0	5,7	11,7	107,5
Плов	75/180	25,4	8,4	40,4	338,8
Компот из изюма	200	0,4	-	26,6	104,0
Фрукты свежие	150	0,3	0,3	24,0	99,0
Хлеб ржаной	70	4,6	1,1	28,2	143,5
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		42,9	32,5	164,4	1040,4

4 день

		Обед			
Салат из овощей и морской капусты	100	1,3	7,2	7,4	100
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	1,8	4,0	14,7	100
Рыба жареная	75	13,7	5,2	3,0	114
Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	138,0
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,5	28
Хлеб ржаной	70	4,6	1,1	28,2	143,5
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Омлет натуральный	80	9,2	10,6	1,2	137
Итого:		38,4	35,03	112	917

5 день

		Обед			
Салат Заря	100	2,8	11,1	6,5	141
Суп картофельный с крупой	250	2,2	3,0	11,0	80
Зразы рубленые	120	11	26,3	14,7	340
Макаронные изделия отварные	150	4,3	4,3	30,3	180
Сок	200	1,4	-	8,1	118,8
Хлеб ржаной	60	4,6	1,1	28,2	143,5
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		33,08	46,38	119,8	1115

6 день

		Обед			
Салат из морской и белокач. капусты	100	2	5,1	10,2	94
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	2,3	1,25	12,2	65
Биточки куриные с сыром	100	13,5	17,5	11	255
Каша рассыпчатая рисовая	150	2,3	2,8	24,2	131
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,5	28
Хлеб ржаной	70	4,6	1,1	28,2	143,5
Хлеб пшеничный	40	4,6	1,9	29,9	157,2
Запеканка из творога со сметаной	80/10	12,8	11,44	14,04	210
Итого:		45,36	43,98	140,7	1100

7 день

		Обед			
Салат картофельный с огурцами	100	1,7	10,8	13,7	94
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/10	6	9,0	23	100
Печень по-строгоновски	75\50	17,5	11,1	3,9	185
Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,3	30,3	180
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	7,5	28
Хлеб ржаной	70	4,6	1,1	28,2	143,5
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Фрукты	150	0,2	0,4	14,0	78
Итого:		37,5	38,64	127,5	924,7

8 день

		Обед			
Салат «Острый»	100	16,7	2,6	9,3	88
Суп молочный с крупой	250	5,8	6,25	22,2	172,5
Биточки по-белорусски	120	20,1	10,3	1,2	178
Картофельное пюре	150	1	5,0	20,1	138
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,1	0,1	21,8	88
Хлеб ржаной	70	4,6	1,1	28,2	143,5
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		48,2	27,35	126	1172,7

9 день

		Обед			
Винегрет овощной	100	1,2	10,1	6,4	121
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	1,8	4	14,7	100
Рыба запеченная с морковью	100	8,7	6,75	2,9	143
Пюре картофельное	150	3,1	5,0	20,1	138
Какао с молоком сгущ.	200	3,6	3,4	23,6	140
Хлеб ржаной	70	4,6	1,1	28,2	143,0
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		27,6	32,25	125,8	942

10 день

		Обед			
Салат «Нежный»	100	5,7	14,1	3,8	165
Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,5	20,2	145,0
Шницель натур.рубл.	100	16,5	12,0	5,2	195
Капуста тушеная	150	3,6	4,8	14,2	120
Сок фруктовый	200	1,4	-	8,1	118,8
Хлеб ржаной	70	4,6	1,1	28,2	143,5
Хлеб пшеничный	60	4,6	1,9	29,9	157,2
Итого:		42,15	38,4	109,6	1038,5