

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тюменский индустриальный университет»



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по обеспечению
деятельности университета

В.И.Бауэр

« 01 » 2022 год

Примерное двенадцатидневное цикличное меню
для учащихся НПО и СПО
Тюменского индустриального университета

г.Тюмень

или груши свежие	44,4	40													
или вишня замороженная	42	40													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	100	100	100	6,6	1,2	34,2	174	0,0	0,11	0,0	0,88	21,50	96,50	28,75	2,38
Хлеб пшеничный	80	80	80	7,0	1,2	37,7	189	0,0	0,20	0,0	0,0	8,2	26,6	8,0	0,2
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:				40,5	31,8	146,5	1032	23,6	0,8	116,1	9,2	172,08	567,08	168,24	7,69

5 день Обед

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Салат картофельный (57-1997)			100	2,4	3,3	15,2	102	29,2	0,08	0	0	10,08	49,79	21,54	0,84
картофель	115,5	84													
лук зеленый	21,3	17													
или лук репчатый	20,2	17													
масло растительное	15	15													
зелень	2,7	2													
Свекольник со сметаной (35-2004)			250/10	2,5	5,4	15,2	119	1,9	0,06	35,0	0,3	40,6	63,93	28,3	1,4
свекла	80	64													
картофель	59	44													
морковь	13	10													
лук репчатый	14	12													
масло сливочное	5	5													
сахар	2	2													
сметана 20% жирности	10	10													
Биточки паровые (424-1996)			100	23,3	12,5	8,9	242	0,05	0,128	29,5	0	17,5	217,6	6,22	2,82
говядина полуфабрикат	83	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко или вода	22	22													
масло сливочное	4	4													
Капуста тушеная (534-2004)			180	3,7	5,0	14,9	119	27,8	0,05	0	2,48	86,2	65,39	33,35	1,29
капуста белокочанная свежая	258	206													
масло растительное	5	5													
морковь	13	10													
лук репчатый	10	8													
мука пшеничная	3	3													
сахар	4	4													
Компот из апельсинов с яблоками (251-2001)			200	0,3	0,1	19,7	81	7,0	0,01	0	0,1	12,56	7,91	5,23	0,65
яблоки свежие	35	25													
апельсины свежие	37	25													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	80	80	80	5,3	1,0	27,4	139	0	0,1	0	0,7	17,2	77,2	23	1,9
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0	0,3	0	0	10,25	33,25	10,0	0,25
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:				46,2	28,8	148,4	1039	65,9	0,73	64,5	3,58	194,39	515,07	127,64	9,15

6 день Обед

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Икра свекольная (78-2004)			100	0,7	4,0	8,6	73	4,21	0,06	0	1,97	19,43	47,76	22,83	0,73
свекла	131,3	105													
лук репчатый	24	20													
сахар	1,2	1,2													
масло растительное	4	4													
зелень	2,7	2													
Суп картофельный с мясом (133-2004)			250/20	8,3	6,0	21,0	171	9,7	0,1	16,5	0,3	18,5	95,5	30,4	1,3
говядина полуфабрикат	38	32													
картофель	160	120													
морковь	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	4	4													
Плов из отварной курицы по-узбекски (444-2004)			250	14,92	13,30	46,61	366,07	0,43	0,06	13,31	3,99	26,81	172,47	50,83	1,61
грудка куриная замороженная	70,5	63,4													
или окорочок куриный замороженный	70,5	63,4													
крупа рисовая	70	70													
морковь	72,3	54													
лук репчатый	21,4	18													
масло растительное	7	7													
Отвар из плодов шиповника (705-2004)			200	0,2	0,1	16,7	66	39	0,01	0	0,26	4,09	1,04	1,04	0,21
шиповник	20	20													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	70	70	70	6,1	1,05	32,9	166	0	0,21	0	0	7,17	23,25	7,0	0,17
Хлеб ржаной	80	80	80	5,3	1,0	27,4	139	0	0,1	0	0,7	17,2	77,2	23	1,9
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:				35,52	25,45	153,2	981,07	53,3	0,54	29,81	7,22	93,2	417,22	135,1	5,92

7 день Обед

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Салат из свежих помидоров и огурцов (40-1997)			100	1,2	2,2	6,1	45,2	9,8	0,03	0,01	22,5	41,10	41,16	13,72	0,69
помидоры свежие	41,82	41													
огурцы свежие	30,6	30													
или огурцы соленые	147,9	71													
лук репчатый	1,19	10													
масло растительное	20	20													
зелень	2,7	2													
Щи из свежей капусты с картофелем, курицей со сметаной (124-2004)			250/20/10	8,0	9,0	14,0	169	29,3	0,07	19,50	0,21	39,62	51,53	22,46	0,78
грудка куриная замороженная	45,9	28													
капуста белокочанная свежая	63	50													
картофель	43	30													
томатное пюре	5	5													
морковь	16	12													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана 20% жирности	10	10													
Колбасные изделия отварные с соусом сметанным			100	8,1	14,9	2,1	175	0,46	0,09	11,25	0,47	26,95	73,18	13,36	0,95

Какао с молоком (642-1996)			200	1,8	5,1	22,0	141	0,68	0,04	15,6	0,01	141,06	118,09	26,93	0,73
какао-порошок	2	2													
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,0	0,06	0,0	0,44	10,75	48,25	14,38	1,19
Хлеб пшеничный	80	80	80	6,8	1,2	37,6	188	0	0,2	0	0	8,20	26,60	8,0	0,20
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:				39,3	37,3	131,8	1021	8,49	0,81	74,7	4,27	270,65	507,45	148,99	5,76

9 день Обед

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто , г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Салат из отварной свеклы с чесноком (22-2001)			100	1,4	4,0	7,0	70	2,0	0,0	0,0	2,3	33,0	37,9	19,2	1,2
свекла	125	100													
чеснок	0,8	0,6													
масло растительное	4	4													
зелень	2,7	2													
Уха рыбацкая (181-1996)			250/30	8,3	3,8	13,2	120	3,17	0,1	8,21	0,69	16,7	101,27	25,43	0,87
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	54	36													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	56	37													
картофель	120	90													
лук репчатый	18	15													
масло сливочное	3	3													
Биточки по-белорусски (479-1997)			100	16,0	16,7	1,7	221	0,3	0,07	24,36	2,26	34,14	20,28	24,98	3,0
говядина полуфабрикат	122	103													
лук репчатый	13	11													
вода питьевая	10	10													
яйцо куриное	12,6	11													
сухари пшеничные	12	12													
масло растительное	5	5													
Макаронные изделия отварные с овощами (517-2004)			180	5,4	4,2	30,8	138	0,59	0,06	17,7	0,97	23,19	63,37	22,53	1,0
макаронные изделия	47	47													
масло сливочное	5	5													
морковь	59	44													
масса припущенной моркови		40													
лук репчатый	24	20													
масса пассерованного лука		10													
Компот из сухофруктов (639-2004)			200	0,3	0	27	109	0,13	0,01	0	0,44	12,85	10,86	7,98	0,29
сухофрукты	25	25													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	100	100	100	8,7	1,5	47,1	237	0	0,3	0	0	10,25	33,25	10,0	0,25
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,0	0,06	0,0	0,44	10,75	48,25	14,38	1,19
Фрукт (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45,0	10,0	0,03	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:				43,8	31,2	153,7	1027	16,19	0,63	50,27	7,3	156,88	326,18	133,5	10

10 день Обед

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Винегрет овощной (60-1996)			100	1,54	10,15	7,14	127	12,95	0,06	0	0	31,8	40,93	19,83	0,81
картофель	28,9	21													
свекла	19,1	15													
морковь	12,6	10													
огурцы соленые	31,25	15													
горошек зеленый консервированный	37,5	15													
лук зеленый	18,75	15													
или лук репчатый	17,8	15													
масло растительное	10	10													
зелень	2,7	2													
Суп картофельный с фрикадельками (137-2004)			250/20	5,2	6,2	15,7	139	2,1	0,1	19,8	0,5	13,4	63,5	13,3	1,1
картофель	160	120													
морковь	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
фрикадельки:															
говядина полуфабрикат	38	32													
лук репчатый	4	3													
вода питьевая	2	2													
яйцо куриное	2,3	2													
Шницель рыбный натуральный с маслом (391-2004)			100/5	13,2	17,0	8,4	239	1,03	0,19	71,66	4,72	34,88	190,2	29,85	1,11
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	128	85													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей б/к)	115	85													
лук репчатый	24	20													
вода питьевая	8	8													
яйцо куриное	4	4													
сухари панировочные	12	12													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	5	5													
Рис припущенный (512-2004)			180	2,6	5,1	27,3	166	0	0,02	12	3,41	49,66	16,33	0,4	0,53
крупа рисовая	63	63													
масло сливочное	5	5													
Компот из свежих плодов (585-1996)			200	0,2	0,2	20,4	84	1,6	0,01	0,0	0,08	6,76	4,09	3,42	0,91
груши свежие	44,4	40													
или яблоки свежие	45,5	40													
или вишня замороженная	42	40													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	100	100													
Хлеб ржаной	50	50													
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:			50	34,74	40,75	143,14	1079	17,68	0,74	103,5	9,15	157,5	396,55	91,18	5,9

11 день Обед

томатное пюре	5	5													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана 20% жирности	10	10													
Азу из говядины (438-2004)			250	14,82	14,29	21,43	273.2	4,73	0,12	0,0	2,86	25,76	183.78	37,00	2,76
говядина полуфабрикат	83,65	71,1													
масло растительное	5,5	5,5													
томатное пюре	7	7													
лук репчатый	21,43	18													
мука пшеничная	2,5	2,5													
огурцы соленые	37,2	18													
чеснок	0,9	0,7													
картофель	174,6	131													
Чай с сахаром (685-2004)			200	0,4	0,1	13,7	57	0	0	0	0	0,2	0	0	0,02
чай	2	2													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	50	50	50	3,3	0,6	17,1	87	0,0	0,06	0,0	0,44	10,75	48,25	14,38	1,19
Хлеб пшеничный	120	120	120	10,4	1,8	56,6	285	0	0,37	0	0	12,31	40	12,0	0,31
ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ:				50,82	32,59	124.43	994.2	36,03	0.16	35,5	4,43	158,84	551,15	120,64	5,36