



Меню приготавливаемых блюд для обучающихся по очной форме обучения в государственных учреждениях по основным образовательным программам среднего профессионального образования-программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-6 лет / 7-11 лет / 12 лет и старше

Неделя 1, день 1;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета мясная из свинины	100	13,8	23,9	12,7	322	466
	Греча отварная	200	5,26	4,68	24	144	282
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
Итого за обед:		590	21,86	38,88	77,6	794	

Неделя 1, день 2;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета из курицы, рубленая	100	19,1	12	7,8	215	499
	Макароны отварные	200	9,46	5,5	39,48	174	299
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Компот из клубники	200	0	0	15	219	644
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
Итого за обед:		590	31,36	27,8	88,18	717	

Неделя 1, день 3;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Биточки рыбные	100	20,01	2,89	16,91	291	364
	Рис отварной	200	2,87	2	28,22	126	525
	Чай с сахаром	220	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
							покупной
Итого за обед:		560	24,78	5,17	80,04	722	

Неделя 1, день 4;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета мясная из свинины	100	13,8	23,9	12,7	322	466
	Греча отварная	200	5,26	4,68	24	144	515
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
Итого за обед:		590	21,86	38,88	77,6	794	

Неделя 1, день 5;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Биточки куриные	100	19,1	12	7,8	215	493
	Макароны отварные	200	9,46	5,5	39,48	174	299
	Чай с сахаром	220	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
Итого за обед:		560	30,46	17,78	82,19	694	

Неделя 2, день 1;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Биточки рыбные	100	20,01	2,89	16,91	291	364
	Пюре картофельное	200	8,4	1,82	10.январь	225	525
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Х/б изделие «Крендель»	90	5,76	1,98	56,7	267	покупной
Итого за обед:		630	36,07	6,97	118,57	1088	

Неделя 2, день 2;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Гуляш из мяса птицы	175	23,8	19,52	5,74	203	493
	Макароны отварные	180	9,46	1,13	39,48	174	299
	Компот из вишни	200	0	0	15	219	644
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
Итого за обед:		595	35,16	20,93	80,13	682	

Неделя 2, день 3;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета мясная из свинины	100	13,8	23,9	12,7	322	466
	Греча отварная	180	11,74	15,74	6,04	144	282
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Чай с сахаром	220	0	0	15	219	712
Итого за обед:		590	28,34	49,94	59,64	794	

Неделя 2, день 4;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета из курицы, рубленая	100	19,1	12	7,8	215	499
	Макароны отварные	180	9,46	1,13	39,48	174	299
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Компот из клубники	200	0	0	15	219	644
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
Итого за обед:		570	31,36	23,43	88,18	717	

Неделя 2, день 5.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета мясная из свинины	100	13,8	23,9	12,7	322	466
	Рис отварной	180	11,74	15,74	6,04	144	515
	Соус красный основной	50	0,9	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,28	19,91	86	покупной
	Чай с сахаром	220	0	0	15	219	712
	Пирожок печеный с яблоком	70	4,48	1,54	44,1	208	покупной
Итого за обед:		660	32,82	51,48	103,74	1002	