

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТОГБПОУ "Жердевский колледж
сахарной промышленности"

А.Н. Кайририн
" 3 " 20 22 г.



Примерное 12-ти дневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих ТОГБПОУ "Жердевский колледж сахарной промышленности"

Возрастная категория: обучающиеся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник) - первая неделя							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Суп картофельный с бобовыми горох	250	10,33	9,73	23,32	222,4	102
	Гуляш из отварной курицы	100	13,88	3,12	5,50	106,32	246
	Каша рассыпчатая	180	9,52	4,70	42,75	251,89	302
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	40,13	21,35	109,05	793,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	40,13	21,35	109,05	793,4	
День 2 (вторник) - первая неделя							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,48	4,10	8,70	77,58	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
	Котлеты домашние (с маслом)	100	17,74	11,48	8,27	204,58	271
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03	182,61	312/1
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	5,16	19,6	348/
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,17	32,07	77,72	770,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	34,17	32,07	77,72	770,62	

День 3 (среда) - первая неделя							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с тушенкой	250	6,13	9,20	9,18	144,72	87
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40	139,97	293
	Макаронные изделия отварные	180	8,19	3,73	50,17	266,62	309
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	44,50	22,66	275,30	848,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	44,50	22,66	275,30	848,36	
День 4 (четверг) - первая неделя							
ОБЕД	Рассольник ленинградский с курицей	250	8,32	10,77	20,15	211,1	96
	Рис отварной	180	4,90	6,59	40,01	239,18	304
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Винегрет овощной	100	1,69	9,17	8,80	125,14	67
	Рыба жареная	100	15,73	9,90	2,07	160,77	230
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,92	38,06	99,92	885,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	34,92	38,06	99,92	885,73	
День 5 (пятница) - первая неделя							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Щи из свежей капусты с тушенкой	250	6,13	9,20	9,18	144,72	87
	Тефтели 2-й вариант	100	15,46	5,39	10,70	153,83	279
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03	182,61	312/1
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	5,16	19,6	348/
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	31,72	25,65	86,62	707,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	31,72	25,65	86,62	707,81	
День 6 (суббота) - первая неделя							
ОБЕД	Рис отварной	180	4,90	6,59	40,01	239,18	304
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40	139,97	293
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	42,60	24,95	262,69	847,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	42,60	24,95	262,69	847,05	

День 7 (понедельник) - вторая неделя							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Суп картофельный с бобовыми горох	250	10,33	9,73	23,32	222,4	102
	Гуляш из отварной курицы	100	13,88	3,12	5,50	106,32	246
	Каша рассыпчатая (пшенная с маслом)	180	7,34	4,30	42,30	237,62	171
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	37,95	20,95	108,60	779,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	37,95	20,95	108,60	779,13	
День 8 (вторник) - вторая неделя							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,48	4,10	8,70	77,58	52
	Суп рисовый	250	8,20	11,15	22,35	222,98	98
	Тефтели 2-й вариант	100	15,46	5,39	10,70	153,83	279
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03	182,61	312/1
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	5,16	19,6	348/
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	32,57	28,50	95,77	772	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	32,57	28,50	95,77	772	
День 9 (среда) - вторая неделя							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	7,77	6,35	21,50	174,58	87
	Плов из птицы	280	19,85	13,86	43,51	379,04	304
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	33,62	24,01	276,43	822,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	33,62	24,01	276,43	822,27	
День 10 (четверг) - вторая неделя							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
	Рис отварной	180	4,90	6,59	40,01	239,18	304
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Винегрет овощной	100	1,69	9,17	8,80	125,14	67
	Рыба жареная	100	15,73	9,90	2,07	160,77	230
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,12	35,92	86,50	845,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	34,12	35,92	86,50	845,48	

День 11 (пятница) - вторая неделя							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	7,45	10,58	10,60	168,15	88
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Картофель тушеный с курицей	280	18,62	6,86	32,45	266,64	292/5
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	32,47	21,24	80,53	647,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	32,47	21,24	80,53	647,58	
День 12 (суббота) - вторая неделя							
ОБЕД	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	7,34	4,30	42,30	237,62	171
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40	139,97	293
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	45,04	22,66	264,98	845,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	45,04	22,66	264,98	845,49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11060	458,76	325,29	1827,61	9704,78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		921,67	38,23	27,11	152,30	808,73	