

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ВПО "Жердевский колледж
сахарной промышленности"

Кашурин Н.Ю.

2016 г.

Примерное 12-ти дневное меню приготавливаемых блюд обучающихся по программам подготовки
квалифицированных рабочих, служащих.

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	11,12	11,05	23,38	237,72	102
	Гуляш из отварной курицы	100	13,88	3,12	5,50	106,32	246
	Каша рассыпчатая	180	9,47	2,48	42,70	231,52	302
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	40,87	20,45	109,06	788,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	40,87	20,45	109,06	788,35	
День 2 (вторник)-первая неделя							
ОБЕД	Салат из свежкты 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	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
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12	95,4	348/
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,17	32,07	97,68	846,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	34,17	32,07	97,68	846,42	

День 3 (среда)-первая неделя									
ОБЕД									
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	
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	
Кисель		200	0,00	0,00	182,00		90	359	
Салат из белокочанной капусты		100	2,70	3,20	12,72		91,65	45	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	45,82	24,04	276,72		871,79		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 4 (четверг)-первая неделя									
ОБЕД									
Рассольник ленинградский с курицей		250	8,32	10,77	20,15		211,1	96	
Рис отварной		180	4,84	3,87	39,94		214,33	304	
Хлеб		50	3,30	0,60	16,70		87	Н	
Винегрет овощной		100	1,84	9,15	8,13		122,74	67	
Рыба с овощами		100	9,72	8,48	13,65		170,28	234/2	
Чай		200	0,40	0,00	8,06		34,14	375/2	
Соус томатный красный		50	0,58	1,03	4,13		28,4	348	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,00	33,90	110,76		867,99		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
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 картофелем и курицей		250	7,45	10,58	10,60		168,15	88	
Тфтели 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	
Компот из плодов или ягод сушеных		200	0,02	0,00	25,12		95,4	348/	
Соус томатный красный		50	0,58	1,03	4,13		28,4	348	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	33,04	27,03	108,00		807,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		930	33,04	27,03	108,00		807,04		

День 6 (суббота)-первая неделя									
ОБЕД	Рис отварной	180	4,84	3,87	39,94	214,33	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		
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00	90	359		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		930	42,54	22,23	262,62	822,2			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
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	11,12	11,05	23,38	237,72	102		
	Гуляш из отварной курицы	100	13,88	3,12	5,50	106,32	246		
	Макаронные изделия отварные	180	8,19	3,73	50,17	266,62	309		
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2		
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87	Н		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		880	39,59	21,70	116,53	823,45			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 8 (вторник)-вторая неделя									
ОБЕД	Салат из свежлы 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		
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12	95,4	348/		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		930	32,57	28,50	115,73	847,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		930	32,57	28,50	115,73	847,8			

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	
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00		90	359	
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72		91,65	45	
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	4,84	3,87	39,94		214,33	304	
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70		87	Н	
	Винегрет овощной	100	1,84	9,15	8,13		122,74	67	
	Рыба с овощами	100	9,72	8,48	13,65		170,28	234/2	
	Чай	200	0,40	0,00	8,06		34,14	375/2	
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13		28,4	348	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	28,20	31,76	97,34		827,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	28,20	31,76	97,34		827,74		
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	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12		95,4	348/	
	Картофель тушеный с курицей	280	24,75	10,42	30,27		314,16	292/5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	38,22	24,80	95,41		756,36		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	38,22	24,80	95,41		756,36		
День 12 (суббота)-вторая неделя									
ОБЕД	Каша рассыпчатая (пшенная)	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	
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00		90	359	
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40		139,97	293	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	45,04	22,66	82,98		755,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	45,04	22,66	82,98		755,49		
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		10960	442,68	313,15	1749,26		9836,9		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		913,33	36,89	26,09	145,77		819,74		