

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ ВО Мышкинского
политехнического колледжа

Директор:

Т.А.Кошелева



20. r.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГПОУ ЯО МЫШКИНСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА
(завтраки-обеды)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины, г					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Неделя: первая																
	День: понедельник																
	ЗАВТРАК																
695	Пирог с яйцом	75	7,1	4,5	24,3	178	0,1	0,1	6	0	49	102	12	0,9			
258	Каша манная молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	55	1,5			
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0			
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2			
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0			
	Итого за прием пищи		25,6	32	129,8	925	0,44	2,7	45	0	318	452	91	3,6			
	ОБЕД																
148\3	суп с макаронными изделиями с курицей	250\12,5	5,6	6	16,9	140	0,1	0,9	0	0	18	61	12	0,8			
416	Биточки из говядины	100	14,8	15,8	12	254	0,06	0,8	0	0	38	166	20	2,4			
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3			
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9			
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2			

	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		32,8	30,05	100,7	885	0,86	16,9	0	0	157	581	142	9,5
	Всего за день		58,4	62,05	230,5	1810	1,3	19,6	45	0	475	1033	233	13,1
	Стоимость в день													
	Неделя: первая													
	День: вторник													
	ЗАВТРАК													
	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша геркулесовая молочнѐ	200	8,2	5,9	33,4	221	0,2	1,3	19,6	0	143	235	71	1,7
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
	Кофейный напиток	200	1,5	1,2	11,60	60	0,01	0,3	5	0	30	23	4	0,1
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		26,3	36,7	107	862	0,41	1,8	107,8	0	480	500	101	3,6
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
	Борщ со св. капустой													
110\3	картофелем с курой	250\12,5	6,6	4,4	9,4	115	0,1	10,6	0	0	36	105	31	1,9
ТК	Бризоль из курицы	50	8,9	13,1	5	192	0,03	0,7	0	0	19	97	7	0,8
463\3	Греча отварная	200	10,8	13,4	52,4	378	0,2	0	0	0	30	290	78	3
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		129,6	34,7	104,8	867,1	0,71	60,2	0	0	189	683	180	10,4
	Всего за день		155,9	71,4	211,8	1729,1	1,12	62	107,8	0	669	1183	281	14
	Стоимость в день													
	Неделя: первая													
	День: среда													
	ЗАВТРАК													
685\735	Пирог с яблоками	75	4,7	2	31,3	179	0,1	0,6	6	0	46	63	11	0,9
294	Сырники из творога	150	28,3	13,5	26,3	350	0,09	0,4	72,2	0	239	362	35	1
	Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81	0,02	0,2	75	0	43	30	4	0,1
59	Кисель из концентрата	200	0	0	33,90	131	0	0	0	0	0	0	0	0

	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	16	52	10	1,0	
	ИТОГО за прием пищи		40,3	25,4	134,5	951	0,31	1,2	153,2	0	344	507	60	3
ОБЕД														
	Суп картофельный с яйцом и колб	250	8,7	13,1	20	254	0,3	14,8	0	43	177	46	2,5	
138\3														
тк	Филе рыбы в яйце	100	14	16,2	5	232	0,1	0,2	0	32	252	32	1	
465\3	Рис отварной	200	5	7	43,8	266	0	0	0	8	112	34	0,8	
588	Компот из с\ф +вит "С"	200	1,1	0,1	49,50	207	0	1	0	56	39	15	3,1	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	10	47	14	1,2	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	10	47	14	1,2	
	ИТОГО за прием пищи		32,8	37,2	138,3	1063	0,6	16	0	159	674	155	9,8	
	Всего за день		73,1	62,6	272,8	2014	0,91	17,2	153,2	0	503	1181	215	12,8
	Стоимость													
	Неделя: первая													
	День: четверг													
ЗАВТРАК														
685	Пирог с джемом	75	5,2	2	25,7	153	0,1	2,8	6	56	72	14	0,6	
258	Каша Дружба молочная	200	5,9	3,6	38,7	212	0,1	1,3	19,6	124	156	36	0,6	
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	2	4	0	0	
644	Молоко кипляченное	200	5,8	6,4	9,40	120	0,1	2,6	0	240	180	28	0,2	
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	16	52	10	1,0	
	ИТОГО за прием пищи		23,1	31	115,2	845	0,4	6,7	25,6	438	464	88	2,4	
ОБЕД														
	Щи из свежей капусты с картофелем с курой	250\12,5	5,4	5,7	12,4	122	0,1	23,9	0	41	96	30	1,5	
120\3														
401	Гуляш из куриной грудки	100	19,8	21,8	6,2	304	0	0,8	0	30	220	26	3,2	
469\1	Макароны отварные	200	7,4	5,6	39,4	244	0,1	0	0	14	64	10	1,2	
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	8	8	5	0,9	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	11	47	14	1,2	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	11	47	14	1,2	
	ИТОГО за прием пищи		36,9	33,9	93,2	837	0,5	27,5	0	115	482	99	9,2	
	Всего за день		60	64,9	208,4	1682	0,9	34,2	25,6	553	946	187	11,6	
	Стоимость													

Неделя: первая														
День: пятница														
ЗАВТРАК														
701	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша гречневая молочная	200	9,0	4,7	34,4	218	0,2	1,3	19,2	0	127	236	112	3,5
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
ИТОГО за прием пищи			29,5	38,1	121,5	951	0,44	2,8	122,4	0	555	568	152	5,5
ОБЕД														
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
	Суп картофельный с горохом с курой	250\12,5	10,5	7,1	24,9	193	0,2	7,1	0	0	41	148	45	2,9
138\3	Сосиска отварная	150	26,9	11,6	0	227	0,1	3	0	0	32	264	25	2,1
393	Картофельное пюре	100	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
472\3	Капусту тушеная	100	3,6	2,6	11,1	112	0,05	20,7	0	0	74	70	31	1,1
482\3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
630	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
ИТОГО за прием пищи			152,4	32,55	110,6	1038,1	1,13	92,1	0	0	323	925	242	13,8
Всего за день			181,9	70,65	232,1	1989,1	1,57	94,9	122,4	0	878	1493	394	19,3
Стоимость														
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ			529,3	331,6	1155,6	9224,2	5,8	227,9	454	0	3078	5836	1310	70,8
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ			105,90	66,30	231,10	1845	1,20	45,60	90,80	0,00	615,60	1167,20	262,00	14,20
Неделя: вторая														
День: понедельник														
ЗАВТРАК														
701	Булочка с маком	50	5	5,1	26	181	0,05	0,1	6	0	38	60	9	0,4
258	Каша пшеница молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	31	0,8
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
ИТОГО за прием пищи			23,5	32,6	131,5	928	0,39	2,7	45	0	307	410	64	2,4
ОБЕД														

[illegible]

685\735	Пирог с яблоками	75	4,7	2	31,3	179	0,1	0,6	6	0	46	63	11	0,9
294	Сырники из творога	150	28,3	13,5	26,3	350	0,09	0,4	72,2	0	239	362	35	1
	Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81	0,02	0,2	75	0	43	30	4	0,1
59	Кисель из концентрата	200	0	0	33,90	131	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		40,3	25,4	134,5	951	0,31	1,2	153,2	0	344	507	60	3
	ОБЕД													
	Рассольник ленинградский	250\12,5	7,2	7,8	29,6	203	0,2	12,1	0	0	24	141	12	0,8
129\3	с курой													
262	Ежки из говядины	120	15,2	14,4	12,8	246	0	2,2	1,2	0	26	198	26	2,4
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
588	Компот из с\ф +вит "С"	200	0,4	0	31,80	131	0	2,8	0	0	23	15	6	1,3
645	Кефир	500	14,5	16,0	20,0	295	0,2	3,5	100	0	600	475	70	0,5
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		47,5	46	141	1253	0,9	35,8	101,2	0	757	1128	206	9,2
	Всего за День		87,8	71,4	275,5	2204	1,21	37	254,4	0	1101	1635	266	12,2
	Стоимость													
	Неделя: вторник													
	День: четверг													
	ЗАВТРАК													
685	Пирог с картошкой	75	5,2	2	25,7	153	0,1	2,8	6	0	56	72	14	0,6
161	Суп молочный вермишелев	250	5,7	5,8	21,6	165	0,1	0,8	21,3	0	143	131	19	0,4
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,40	120	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		22,9	33,2	98,1	798	0,4	6,2	27,3	0	457	439	71	2,2
	ОБЕД													
120	Щи со св. капустой с курой	250\12,5	5,4	5,7	12,4	122	0,1	23,9	0	0	41	96	30	1,5
416\3	Рыба жареная	75	7,4	7,9	6	127	0	0,4	0	0	19	83	10	1,2
465\3	Рис отварной	200	5	7	43,8	266	0	0	0	0	8	112	34	0,8
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		22,1	21,4	97,4	682	0,4	27,1	0	0	97	393	107	6,8

[illegible]