



О.М.Мельников  
23.12.2022года

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания учащихся обучающихся по профессиям на 2022-2023 год (сезон зима)**

Понедельник: 1 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|------|----------------|----------|-------|------|---------------------------|-------|------|---------------|
|                                |              | Б                | Ж    | У    |                | В1       | В2    | С    | Ca                        | Mg    | Fe   |               |
| Суп картофельный с лапшой      | 300          | 3,2              | 3,00 | 23,2 | 135            | 0,1      | 0,07  | 8,4  | 18,58                     | 28,81 | 1,10 | №61 сб.2004г  |
| Сосиска отварная               | 100          | 10               | 21,7 | 0,8  | 238            | 0,02     | 0,08  | -    | 22,97                     | 13,31 | 1,61 | №124 сб.2004г |
| Макаронные изделия отварные    | 220/8        | 8,1              | 7,2  | 48,2 | 295            | 0,08     | 0,03  | -    | 14,03                     | 11,09 | 1,12 | №212 сб.2004г |
| Соус красный основной          | 50           | 0,5              | 2,4  | 3,1  | 37             | 0,010    | 0,012 | 0,99 | 2,5                       | 3,47  | 0,16 | №238 сб.2004г |
| Чай с сахаром с лимоном        | 200/7        | 0,1              | -    | 9,3  | 37             |          |       | 0,12 | 2,73                      | 0,73  | 0,06 | №285 сб.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90           | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4           | 0,2      |       |      | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |

Вторник: 2 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | Витамины |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |                |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|-------|----------------|----------|------|-------|---------------------------|-------|------|----------------|
|                                |              | Б                | Ж    | У     |                | В1       | В2   | С     | Ca                        | Mg    | Fe   |                |
| Щи из свежей капусты           | 300/12       | 2,1              | 6,7  | 10,1  | 110            | 0,06     | 0,05 | 14,4  | 38,18                     | 22,91 | 0,84 | №53 сб.2004г   |
| Котлета                        | 50/50        | 20,6             | 18,3 | 17,6  | 320            | 0,08     | 0,15 |       | 43,90                     | 31,62 | 1,42 | №104 сб 2004 г |
| Картофельное пюре              | 180          | 4,5              | 7,2  | 29,4  | 203            | 0,17     | 0,15 | 15,25 | 52,21                     | 41,66 | 1,51 | №98 сб.2004г   |
| Компот из сухофруктов          | 200          | 0,27             | 000  | 22,80 | 92,27          | 000      | 000  | 20    | 105,86                    | 12,18 | 0,11 | №138 сб.2004г  |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90           | 5                | 0,9  | 28,8  | 98,4           | 0,2      |      |       | 10,44                     | 0,65  | 7,85 | № 279сб.2004г  |

Среда: 3 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|-----------------------------------|--------------|------------------|------|------|----------------|----------|------|-------|---------------------------|-------|------|---------------|
|                                   |              | Б                | Ж    | У    |                | В1       | В2   | С     | Са                        | Mg    | Fe   |               |
| Салат степной с раст. маслом      | 100          | 1,5              | 3,5  | 7,4  | 67             | 0,06     | 0,04 | 2,86  | 17,89                     | 18,17 | 0,56 | №40 сб.2004г  |
| Борщ из свежей капусты            | 300/12       | 2                | 6    | 14   | 117            | 0,05     | 0,05 | 9,53  | 34,73                     | 24,32 | 1,13 | №56 сб.2004г  |
| Тефтели с соусом                  | 100/50       | 13,27            | 21,4 | 17,6 | 319            | 0,08     | 0,13 | 1,80  | 43,90                     | 31,62 | 1,42 | №104 сб.2004г |
| Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 250/7        | 6                | 6,5  | 61,3 | 334            | 0,06     | 0,04 |       | 7,62                      | 41,58 | 0,86 | №177 сб.2004г |
| Компот из апельсин                | 200          | 0,5              | 0,1  | 17,7 | 72             | 0,02     | 0,01 | 13,20 | 16,85                     | 6,22  | 0,18 | №292сб.2004г  |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 90           | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4           | 0,2      |      |       | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |

Четверг: 4 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества |      |      | Энергетиче | Витамины |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |               |
|--------------------------------|--------|------------------|------|------|------------|----------|------|-------|---------------------------|-------|------|---------------|---------------|
| Винегрет овощной с маслом      | 100    | 1,3              | 2,3  | 7,2  | 54         | 0,03     | 0,03 | 5,18  | 23,23                     | 16,16 | 0,57 | №42 сб.2004г  |               |
| Рассольник Ленинградский       | 300/12 | 2,6              | 6,2  | 18,5 | 142        | 0,09     | 0,06 | 8,04  | 18,06                     | 26,99 | 1,01 | №54 сб.2004г  |               |
| Котлета рыбная                 | 100    | 9,2              | 19,5 | 6,9  | 240        | 0,21     | 0,19 | 0,30  | 22,39                     | 32,71 | 0,71 | №79 сб.2004г  |               |
| Картофельное пюре с маслом     | 180/5  | 4,5              | 7,2  | 29,4 | 203        | 0,17     | 0,15 | 15,25 | 52,21                     | 41,66 | 1,51 | №138 сб.2004г |               |
| Шиповник                       | 200    | 0,8              | 0,2  | 27,0 | 111        |          | 0,01 | 0,05  | 80,0                      | 11,09 | 2,96 | 0,5           | №302 сб.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90     | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4       |          |      |       | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |               |

Пятница: 5 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|--------------------------------|--------|------------------|------|------|----------------|----------|------|------|---------------------------|-------|------|---------------|
|                                |        | Б                | Ж    | У    |                | В1       | В2   | С    | Са                        | Mg    | Fe   |               |
| Суп картоф. с бобовыми         | 300/25 | 9,6              | 5,1  | 38,5 | 242            | 0,26     | 0,09 | 5,59 | 38,99                     | 48,25 | 2,79 | №17 сб.1997г  |
| Сосиска отварная               | 100    | 10               | 21,7 | 0,8  | 238            | 0,02     | 0,08 |      | 22,97                     | 13,31 | 1,61 | №63 сб.2004г  |
| Макаронные изделия отварные    | 220/8  | 8,1              | 7,2  | 48,2 | 295            | 0,08     | 0,03 |      | 14,03                     | 11,09 | 1,12 | №124 сб.2004г |
| Чай с лимоном                  | 200/7  | 0,1              | 0,0  | 9,3  | 37             | 0,00     | 0,00 | 1,12 | 2,73                      | 0,73  | 0,06 | №686сб.2004г  |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90     | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4           | 0,2      |      |      | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |

Понедельник: 6 день Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |      |     | Минеральные вещества (мг) |       |      |              |
|--------------------------------|-------|------------------|------|------|----------------|----------|------|-----|---------------------------|-------|------|--------------|
|                                |       | Б                | Ж    | У    |                | В1       | В2   | С   | Са                        | Mg    | Fe   |              |
| Суп картоф. с лапшой           | 300   | 3,2              | 3,00 | 22,6 | 133            | 0,10     | 0,06 | 7,9 | 16,05                     | 25,11 | 1,03 | №61 сб.2004г |

|                             |       |     |      |      |      |       |       |      |       |       |      |               |
|-----------------------------|-------|-----|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|---------------|
| Сосиска отварная            | 100   | 10  | 21,7 | 0,8  | 238  | 0,02  | 0,08  | -    | 22,97 | 13,31 | 1,61 | №124 с6.2004г |
| Макаронные изделия отварные | 220/8 | 8,1 | 7,2  | 48,2 | 295  | 0,08  | 0,03  | -    | 14,03 | 11,09 | 1,12 | №212 с6.2004г |
| Соус красный основной       | 50    | 0,5 | 2,4  | 3,1  | 37   | 0,010 | 0,012 | 0,99 | 2,5   | 3,47  | 0,16 | №238 с6.2004г |
| Чай с сахаром с лимоном     | 200   | 0,1 | -    | 9,3  | 37   |       |       | 0,12 | 2,73  | 0,73  | 0,06 | №285 с6.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный        | 90    | 5   | 0,9  | 28,8 | 98,4 | 0,2   |       |      | 10,44 | 0,65  | 7,85 |               |

Вторник: 7 день Неделя: вторая

|                       | Масса пор | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая | Витамины |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|-----------------------|-----------|------------------|------|-------|----------------|----------|------|-------|---------------------------|-------|------|---------------|
| Щи из свежей капусты  | 300/12    | 2,1              | 6,7  | 10,1  | 110            | 0,06     | 0,05 | 14,4  | 38,18                     | 22,91 | 0,84 | №53 с6.2004г  |
| Котлета               | 50/50     | 20,6             | 18,3 | 17,6  | 320            | 0,08     | 0,15 |       | 43,90                     | 31,62 | 1,42 | №104 с6.2004г |
| Картофельное пюре     | 180       | 4,5              | 7,2  | 29,4  | 203            | 0,17     | 0,15 | 15,25 |                           |       |      | №138 с6.2004г |
| Компот из сухофруктов | 200       | 0,27             | 000  | 22,80 | 92,27          | 000      | 000  | 20    | 52                        | 30    | 3,2  | №287 с6.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 90        | 5                | 0,9  | 28,8  | 98,4           | 0,2      |      |       | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |

Среда: 8 день Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|--------------------------------|--------|------------------|------|------|----------------|----------|------|------|---------------------------|-------|------|---------------|
| Борщ из свежей капусты         | 300/12 | 2                | 6    | 14   | 117            | 0,05     | 0,05 | 9,53 | 34,73                     | 24,32 | 1,13 | №56 с6.2004г  |
| Тефтели                        | 100/50 | 13,27            | 21,4 | 17,6 | 319            | 0,08     | 0,13 | 1,80 | 43,90                     | 31,62 | 1,42 | №104 с6.2004г |
| Каша рисовая рассыпчатая       | 250/7  | 6                | 6,5  | 61,3 | 334            | 0,06     | 0,04 |      | 7,62                      | 41,58 | 0,86 | №177 с6.2004г |
| Напиток из шиповника           | 200    | 0,6              | 0,2  | 27   | 111            | 0,01     | 0,05 | 0,80 | 11,08                     | 2,96  | 0,57 | №302 с6.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90     | 6                | 0,9  | 28,8 | 98,4           | 0,2      |      |      | 10,44                     | 0,65  | 7,9  |               |

Четверг: 9 день Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |              |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|------|----------------|----------|------|------|---------------------------|-------|------|--------------|
|                                |              | Б                | Ж    | У    |                | В1       | В2   | С    | Са                        | Mg    | Fe   |              |
| Рассольник                     | 300/12       | 2,5              | 6,2  | 16,3 | 133            | 0,10     | 0,07 | 12,6 | 27,82                     | 28,97 | 1,08 | №57 с6.2004г |
| Котлета рыбная                 | 100          | 9,2              | 19,5 | 6,9  | 240            | 0,21     | 0,19 | 0,30 | 22,39                     | 32,71 | 0,71 | №79 с6.2004г |

|                            |       |     |     |      |      |      |      |       |       |       |      |               |
|----------------------------|-------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|---------------|
| Картофельное пюре с маслом | 180/5 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203  | 0,17 | 0,15 | 15,25 | 52,21 | 41,66 | 1,51 | №138 сб.2004г |
| Компот из апельсин         | 200   | 0,5 | 0,1 | 17,7 | 72   | 0,02 | 0,01 | 13    | 16,85 | 6,22  | 0,1  | №285 сб.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 90    | 5   | 0,9 | 28,8 | 98,4 |      |      |       | 10,44 | 0,65  | 7,85 |               |

Пятница: 10 день Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|------|----------------|----------|------|------|---------------------------|-------|------|---------------|
|                                |              | Б                | Ж    | У    |                | В1       | В2   | С    | Ca                        | Mg    | Fe   |               |
| Сосиска отварная               | 100          | 10               | 21,7 | 0,8  | 238            | 0,02     | 0,08 |      | 22,97                     | 13,31 | 1,61 | №124 сб.2004г |
| Макаронные изделия отварные    | 220/8        | 8,1              | 7,2  | 48,2 | 295            |          | 0,08 | 0,03 | 14,03                     | 11,09 | 1,12 | №124 сб.2004г |
| Чай с лимоном                  | 200/7        | 0,1              | 0,00 | 9,3  | 37             | 0,00     | 0,00 | 1,12 | 2,73                      | 0,73  | 0,06 | №686 сб.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90           | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4           | 0,2      |      |      | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |

Примечание: супы готовятся на мясо-костном говяжьем бульоне.

Сезонность-зима.

Возрастная группа обучающихся-15-18 лет.

Директор

КОГПОБУ ВПМТ

О. М. Мельников

Бухгалтер

С.Л. Бегунова

Зав.производством

Т.П Матвеева

