



О.М.Мельников
2025 года

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания учащихся обучающихся по профессиям на 2025-2026 год (сезон осенне-зимний)

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	
Салат из капусты с раст.маслом	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75	№6 сб.2004г
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
Котлета	80	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	1,3	43,35	35,77	1,85	№104 сб.2004г
Рожки	220	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	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	№238 сб.2004г
Чай с сахаром с лимонов	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
Тефтели с соусом	80/30	11,4	16,2	13,4	245	0,03	0,07	0,59	43,35	35,77	1,85	№462 сб. 2024г.
Гречка	180	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	221,85	7,59	№297 сб.2004г
Компот из сухофруктов	200	0,27	000	22,8092	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	№ 279 сб.2004г

Среда: 3 день Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	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
Биточки с соусом	80/30	20,6	18,3	17,6	320	0,08	0,15	1,3 43,	43,90	31,62	1,42	№104 сб.2004г
Соус красный основной	50	0,5	2,4	3,1	37	0,010	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	№238 сб.2004г
Рис	250	6,0	6,5	61,3	334	0,086	0,04	-	7,62	41,58	0,86	№177 сб.2004г
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,0	19,8	77	0,01	0,00	5,28	7,11	2,49	0,11	№296 сб.2016г
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 порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая	Витамины B1 B2 C			Минеральные вещества (мг) Ca Mg Fe			
Винигрет овощной с раст. 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	0,57	№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 порции	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетическая ценность	Витамины B1 B2 C			Минеральные вещества (мг) Ca 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
Соус красный основной	50	0,5	2,4	3,1	37	0,010	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	№238 сб.2004г
Зразы школьные	80	14,0	17,7	13,1	269	0,07	0,15	0,42	41,99	26,74	1,43	№ 159 сб.2004г
Рожки	220	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	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	№238 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 Б Ж У			Энергетическая ценность	Витамины B1 B2 C			Минеральные вещества (мг) Ca Mg Fe			
--------------------------------	-------	---------------------------	--	--	----------------------------	---------------------	--	--	---------------------------------------	--	--	--

Салат из капусты с раст.маслом	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75	№6 сб.2004г
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
Котлета	80	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	1,3	43,35	35,77	1,85	№104 сб.2004г
Рожки	220	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	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	№238 сб.2004г
Чай с сахаром с лимонов	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: 7 день Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетиче	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 сб.2004г
Гречка	180	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	221,85	7,59	№297 сб.2004г
Тефтели с соусом	80/30	11,4	16,2	13,4	245	0,03	0,07	0,59	43,35	35,77	1,85	№462 сб. 2024г.
Компот из сухофруктов	200	0,27	000	22,8092	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: 8 день Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетиче	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
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
Биточки с соусом	80/30	20,6	18,3	17,6	320	0,08	0,15	1,3 43,	43,90	31,62	1,42	№104 сб.2004г
Соус красный основной	50	0,5	2,4	3,1	37	0,010	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	№238 сб.2004г
Рис	250	6	6,5	61,3	334	0,086	0,04	-	7,62	41.58	0,86	№177 сб.2004г
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,0	19,8	77	0,01	0,00	5,28	7,11	2,49	0,11	№296 сб.2016г
Хлеб ржано-пшеничный	90	5	0,9	28,8	98,4	0,2			10,44	0,65	7,85	

Четверг: 9 день Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетиче	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
Винигрет овощной с раст. 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	0,57	№302 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	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
Соус красный основной	50	0,5	2,4	3,1	37	0,010	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	№238 сб.2004г
Зразы школьные	80	14,0	17,7	13,1	269	0,07	0,15	0,42	41,99	26,74	1,43	№159 сб.2004г
Рожки	220	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	0,12	0,99	2,5	3,47	0,16	№238 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	

Примечание:супы готовятся на мясо-костном говяжьем бульоне.

Сезонность-осень-зима.

Возрастная группа обучающихся-15-18 лет.

Директор КОГПОБУ ВПМТ

Бухгалтер

Зав.производством

О. М. Мельников

С.Л. Бегунова

Т.П Матвеева