

Утверждаю

Директор КОГ ПОБУ

"Вятско-Полянский механический техникум"

О.М.Мельников

10.01.2022года



с 10.01.2022 по 28.02.2022

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания учащихся обучающихся по профессиям на 2021-2022 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	21,6	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
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		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 рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	245	0,03	0,07	0,59	43,35	35,77	1,85	
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	№ 279 сб.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	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
Котлета из говядины	50/50	20,6	18,3	17,6	320	0,08	0,15	1,34	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	13,2	16,85	6,22	0,18	№292 сб.2004г
Хлеб ржано-пшеничный	90	5	0,9	28,8	98,4	0,2			10,44	0,65	7,85	

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	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	

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	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
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	№686 сб.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)			
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 картоф. с лапшой	300	3,2	3,00	22,6	133	0,10	0,06	7,9	16,05	25,11	1,03	№61 с6.2004г
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
Тефтели с рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	245	0,03	0,07	0,59	14,78	22,15	0,95	№98 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
Котлета из говядины с соусом	50/50	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	1,3	43,35	35,77	1,85	№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	сая	В1	В2	С	Ca	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 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
Компот из апельсин	200	0,5	0,1	17,7	72	0,02	0,01	13	16,85	6,22	0,18	№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		B1	B2	C	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	000	9,3	37	000	000	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-осень, зима

Возрастная группа обучающихся-15-18 лет.

Директор

КОП ОБУ ВПМТ

О. М. Мельников

Зав. производством

Т.П Матвеева

