



О.М.Мельников
2020года

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания учащихся обучающихся по профессиям на 2020-2021 год (сезон осенне-зимний)

Понедельник: 1 день Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	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 картоф. с перловой крупой	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 белый основной	50	9,4	8,7	1,9	123							№238 сб.2004г
Чай с сахаром с лимоном	200	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 ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Салат из свеклы с соленым огурцом - с раст. маслом	100	1,1	8,9	5,1	104	0,01	0,02	0,99	25,73	15,18	0,92	№28 сб.2001г
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
Биточек говяжий с маслом сливочным	100/40	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85	№98 сб.2004г
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,25	52,21	41,66	1,51	№138 сб.2004г
Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	№287 сб.2004г
Хлеб ржано-пшеничный	90	5	0,9	28,8	98,4	0,2			10,44	0,65	7,85	

Среда: 3 день Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	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
Тефтели из говядины	100/50	13,7	21,4	17,6	319	0,08	0,13	1,8	43,90	31,62	1,42	№104 сб.2004г
Каша рисовая рассыпчатая	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	

Четверг: 4 день Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	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	300/12	2,5	6,2	16,3	133	0,10	0,07	12,6	27,82	28,97	1,08	№57 сб.2004г
Рыба (минтай) припущенная	120	27,1	8,06	0,7	188	0,21	0,19	0,30	22,39	32,71	0,71	№79 сб.2004г
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,25	52,21	41,66	1,51	№138 сб.2004г
Чай с сахаром с лимоном	200	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				10,44	0,65	7,85	

Пятница: 5 день Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Салат из моркови с раст. маслом	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	20,70	28,43	0,55	№17 сб.1997г
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	№63 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
Компот из апельсин	200	0,5	0,1	17,7	72	0,02	0,01	13,20	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	

Понедельник: 6 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	
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 перловой крупой	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 белый основной	50	9,4	8,7	1,9	123							№238 сб.2004г
Чай с сахаром с лимоном	200	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 порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2		Ca	Mg	Fe	
Салат из свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	100	1,1	8,9	5,1	104	0,01	0,02	0,99	25,73	15,18	0,92	№28 сб.2001г
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
Биточек говяжий с маслом сливочным	100/40	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85	№98 сб.2004г
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,25	52,21	41,66	1,51	№138 сб.2004г
Соус красный основной	50	0,5	2,4	3,1	37	0,01	0,012	0,99	2,5	3,47	0,16	№234 сб.2004г
Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11	№287 сб.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 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
Тефтели из говядины	100/50	13,7	21,4	17,6	319	0,08	0,13	1,8	43,90	31,62	1,42	№104 сб.2004г
Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6	6,5	61,3	334	0,06	0,04		7,62	41,58	0,86	№177 сб.2004г
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	0,05	0,80	11,08	2,96	0,57	№302 сб.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	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества (мг)	
--------------------------------	-------	------------------	----------------	----------	---------------------------	--

	порции	Б	Ж	У	сая	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	300/12	2,5	6,2	16,3	133	0,10	0,07	12,6	27,82	28,97	1,08	№57 сб.2004г
Рыба (минтай) припущенная	120	27,1	8,06	0,7	188	0,21	0,19	0,30	22,39	32,71	0,71	№79 сб.2004г
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,25	52,21	41,66	1,51	№138 сб.2004г
Чай с сахаром с лимоном	200	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				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	сая	В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	20,70	28,43	0,55	№17 сб.1997г
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	№63 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
Компот из апельсин	200	0,5	0,1	17,7	72	0,02	0,01	13,20	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	

Примечание: супы готовятся на мясо-костном говяжьем бульоне.

Сезонность-осень, зима.

Возрастная группа обучающихся-15-18 лет.

/Директор КОГПОБУ ВПМТ  О.М. Мельников

Бухгалтер  С.Л. Бегунова

Зав.производством  Т.П. Матвеева

