Согласованно
ГБПОУ "Волгоградский политехнический колледж
имени В.И. Вернадского"
Ю.И. Моисеев

Утверждаю
Ген.директором
ООО "Комбинат питания"
А.В. Бывшев

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатных трехразовым питанием обучающихся

Вариант 1

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2	3	4	5	6	7	8	9
1 неделя							
Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная пшённая	225	7,6	11,7	29,2	253,1	257	1994
Пирожное песочное глазир/помад	80	3,2	11,3	32,3	235,6	290	1979
Какао с молоком	200	9	7,6	49	265,6	642	1994
Итого завтрак	**505**	**19,8**	**30,6**	**110,5**	**754,3**		
Обед							
Икра кабачковая, яйцо вареное 1/2 100/20	120	7,9	12,1	7,6	170,8	101	2004
Суп картофельный гороховый на к/б, зеленью 250/3	253	7,3	6,1	9,4	122,2	138	1994
Плов из свинины 50/200	250	14	9,50	53,3	358,8	403	1994
Котлета из цыплят	100	17	9,5	10,1	190,7	460	1994
Сок "Мой" в ассортименте	200	0	0	23	92	ТУ	10.86.10-009-48089141-2016
Хлеб пеклеванный	40	1,8	0,3	16,4	78,4	ГОСТ	31807-2018
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого обед	**998**	**50,3**	**39,1**	**136,1**	**1101,6**		
Ужин							
Сосиски отварные	50	5,5	7	0	85	ТУ	10.13.14-006-14709788-2017
Пюре картофельное	180	7,7	10,9	76,1	295,6	472	1994
Чай с лимоном 200/8	208	0,4	0,2	21,2	82,2	629	1994
Булочка домашняя	100	4,4	7,1	36,8	258,2	109	1986
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого ужин	**573**	**20,3**	**26,8**	**150,4**	**809,7**		
Итого за день	***2076***	***90,4***	***96,5***	***397***	***2665,6***		

Зав.производством

Согласованно
ГБПОУ "Волгоградский политехнический колледж
имени В.И. Вернадского"
Ю.И. Моисеев

Утверждаю
Ген.директором
ООО "Комбинат питания"
А.В. Бывшев

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатных трехразовым питанием обучающихся

Вариант 2

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2	3	4	5	6	7	8	9
1 неделя							
Вторник							
Завтрак							
Масло сливочное	15	10,9	0,2	0,2	99,3	ГОСТ	32261-2013
Каша молочная рисовая	225	18,7	7,8	71,3	550,3	257	1994
Чай с сахаром	200	0	0	26,9	85,2	628	1994
Кекс творожный	75	6,7	12,8	34,6	271,5	450	1979
Хлеб пеклеванный	40	1,8	0,3	16,4	78,4	ГОСТ	31807-2018
Итого завтрак	**555**	**38,1**	**21,1**	**149,2**	**1084,7**		
Обед							
Салат из маринованных огурцов с м/р. 100	100	1,4	6,1	6,7	87,4	82	1994
Борщ "Украинский" со сметаной на к/б с зеленью 250/5/3	258	6,4	9,6	19,6	167,1	116	1994
Котлета из свинины	75	19,7	28,7	7,8	428,7	414	1994
Пюре картофельное	180	7,7	10,9	76,1	295,6	472	1994
Сок "Мой" в ассортименте	200	0	0	24	96	ТУ	10.86.10-009-48089141-2016
Хлеб пеклеванный	40	1,8	0,3	16,4	78,4	ГОСТ	31807-2018
Итого обед	**853**	**37**	**55,6**	**150,6**	**1153,2**		
Ужин							
Оладьи из печени	51	6,4	3,9	4,1	77,9	425	1994
Рис отварной	180	5,2	1,3	50,8	226	255	1994
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,6	0	1,2	10	628	1994
Пирожное песочное глазир/помад	80	3,2	11,3	32,3	235,6	290	1979
Итого ужин	**511**	**15,4**	**16,5**	**88,4**	**549,5**		
Итого за день	***1919***	***90,5***	***93,2***	***388,2***	***2787,4***		

Зав.производством

Согласованно
ГБПОУ "Волгоградский политехнический колледж
имени В.И. Вернадского"
Ю.И. Моисеев

Утверждаю
Ген.директором
ООО "Комбинат питания"
А.В. Бывшев

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатных трехразовым питанием обучающихся

Вариант 3

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2	3	4	5	6	7	8	9
1 неделя							
Среда							
Завтрак							
Омлет натуральный с з/горошком 105/10	115	8,3	19,5	3,7	152,8	284	1994
Кофейный напиток	200	4,2	3,9	14,5	108,4	40690	01.09.1994
Кекс столичный	75	4,9	14,6	40,7	312	450	1979
Хлеб пеклеванный	40	1,8	0,3	16,4	78,4	ГОСТ	31807-2018
Итого завтрак	**430**	**19,2**	**38,3**	**75,3**	**651,6**		
Обед							
Салат из св.огурцов, редиса с м/р, зеленью 40/40/20/3	103	5	17,2	20	390	60	1994
Суп картофельный вермишелевый на к/б с зеленью 250/3	253	6,8	7,2	43,4	295	139	1994
Сардельки отварные	125	14,3	13,10	36,7	233,6	ТУ	9213-003-14709788-08
Пюре гороховое	180	15,8	2,4	44,4	230,3	472	1994
Сок "Мой" в ассортименте	200	0	0	23	92	ТУ	10.86.10-009-48089141-2016
Хлеб пеклеванный	40	1,8	0,3	16,4	78,4	ГОСТ	31807-2018
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого обед	**936**	**46**	**41,8**	**200,2**	**1408**		
Ужин							
Котлета из цыплят	75	12,8	10	7,9	172,5	460	1994
Макаронные изделия отварные	180	7,9	0,9	49,7	237,4	169	1994
Кисель	200	0,1	0	22,6	73,7	591	1994
Булочка "Веснушка"	50	5	3,9	33,5	180,4	685	1994
Итого ужин	**505**	**25,8**	**14,8**	**113,7**	**664**		
Итого за день	***1871***	***91***	***94,9***	***389,2***	***2723,6***		

Зав.производством

Согласованно
ГБПОУ "Волгоградский политехнический колледж
имени В.И. Вернадского"
Ю.И. Моисеев

Утверждаю
Ген.директором
ООО "Комбинат питания"
А.В. Бывшев

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатных трехразовым питанием обучающихся

Вариант 4

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2	3	4	5	6	7	8	9
1 неделя							
Четверг							
Завтрак							
Запеканка из творога со сметаной, сахаром 100/20/20	140	15,7	15	15,3	261,7	297	1994
Кольцо с орехом	80	4,3	15,1	19,4	271,2	307	1979
Какао с молоком	200	9	7,6	49	265,6	642	1994
Итого завтрак	**420**	**29**	**37,7**	**83,7**	**798,5**		
Обед							
Салат из свежей капусты с кукурузой, зеленью 100/20/3	123	2,6	4,9	11,4	87,6	81	1982
Рассольник со сметаной на к/б с зеленью 250/5/3	258	5,8	7	23,1	139,1	129	1994
Шницель по-венски из филе птицы	100	15,9	26,3	5,8	454	156	1994
Каша гречневая	180	9,5	8,4	44	274,2	255	1994
Сок "Мой" в ассортименте	200	0	0	24	96	ТУ	10.86.10-009-48089141-2016
Хлеб пеклеванный	40	1,8	0,3	16,4	78,4	ГОСТ	31807-2018
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого обед	**936**	**37,9**	**48,5**	**141**	**1218**		
Ужин							
Биточек рыбный из минтая	75	10,6	4,5	9,7	154	324	1994
Рис отварной	180	5,2	1,3	50,8	226	255	1994
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	104	320,3	588	1994
Булочка столичная с колбасой 50/20	70	6,5	5,5	19,5	162	685	1994
Итого ужин	**525**	**23,1**	**11,3**	**184**	**862,3**		
Итого за день	***1881***	***90***	***97,5***	***408,7***	***2878,8***		

Зав.производством

Согласованно
ГБПОУ "Волгоградский политехнический колледж
имени В.И. Вернадского"
Ю.И. Моисеев

Утверждаю
Ген.директором
ООО "Комбинат питания"
А.В. Бывшев

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатных трехразовым питанием обучающихся

Вариант 5

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2	3	4	5	6	7	8	9
1 неделя							
Пятница							
Завтрак							
Каша молочная манная	225	11,3	8,9	82,4	244,5	257	1994
Сочни	110	11,8	13,8	45,2	341	359	1979
Чай с лимоном 200/8	208	0,4	0,2	21,2	82,2	629	1994
Итого завтрак	**543**	**23,5**	**22,9**	**148,8**	**667,7**		
Обед							
Салат из свежих огурцов с р/маслом, зеленью 80/20/3	103	0,8	6,3	2,5	69,3	24	1994
Щи из свежей капусты со сметаной на к/б, зеленью 250/5/3	258	15,7	5,5	24,9	148,9	119	1994
Котлета из свинины	75	19,7	28,7	7,8	428,7	414	1994
Пюре картофельное	180	7,7	10,9	76,1	295,6	472	1994
Сок "Мой" в ассортименте	200	0	0	23	92	ТУ	10.86.10-009-48089141-2016
Хлеб пеклеванный	40	1,8	0,3	16,4	78,4	ГОСТ	31807-2018
Итого обед	**856**	**45,7**	**51,7**	**150,7**	**1112,9**		
Ужин							
Биточек по-кишеневски (свинина)	63	10,7	11,8	5,2	560,5	413	1994
Каша "Артек"	180	5,5	1,2	35,3	151,3	255	1994
Чай с сахаром	200	0	0	26,9	85,2	628	1994
Булочка столичная с сыром 50/20	70	4,1	5,9	19,5	180,4	113	1986
Итого ужин	**513**	**20,3**	**18,9**	**86,9**	**977,4**		
Итого за день	***1912***	***89,5***	***93,5***	***386,4***	***2758***		

Зав.производством