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 6

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
2 неделя							
Понедельник							
Завтрак							
Масло сливочное	15	10,9	0,2	0,2	99,3	ГОСТ	32261-2013
Каша молочная пшённая	225	7,6	11,7	29,2	253,1	257	1994
Кекс столичный	75	4,9	14,6	40,7	312	450	1979
Какао с молоком	200	9	7,6	49	265,6	642	1994
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого завтрак	**550**	**34,7**	**35,70**	**135,4**	**1018,7**		
Обед							
Салат из маринованных огурцов с м/р.	100	1,4	6,1	6,7	87,4	82	1994
Щи из свежей капусты со сметаной на к/б, зеленью 250/5/3	258	5,7	5,5	24,9	98,9	119	1994
Котлета из свинины	75	19,7	28,7	7,8	428,7	414	1994
Каша гречневая	180	9,5	8,4	44	274,2	255	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	**888**	**40,4**	**50,6**	**139,1**	**1148,3**		
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
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,6	0	1,2	10	628	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	**590**	**28**	**19,6**	**111,9**	**766,8**		
Итого за день	***2028***	***103,1***	***105,90***	***386,4***	***2933,8***		

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 7

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
2 неделя							
Вторник							
Завтрак							
Масло сливочное	15	10,9	0,2	0,2	99,3	ГОСТ	32261-2013
Каша молочная "Артек"	225	9,5	3,4	58,2	307	629	1994
Кофейный напиток	200	4,2	3,9	14,5	108,4	40690	01.09.1994
Пирожное песочное глазир/помад	80	3,2	11,3	32,3	235,6	290	1979
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого завтрак	**555**	**30,1**	**20,4**	**121,5**	**839**		
Обед							
Салат из свежей капусты, з/горошком 100/10	110	2	4,6	7,4	69,4	81	1982
Суп-лапша домашняя с зеленью 250/3	253	8,4	8,9	14,7	193,9	151	1994
Жаркое по домашнему из свинины 75/250	325	14,8	47,4	19,7	487	394	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	**928**	**27**	**61,2**	**81,2**	**920,7**		
Ужин							
Биточек рыбный из минтая	75	10,6	4,5	9,7	154	324	1994
Пюре гороховое	180	15,8	2,4	44,4	230,3	472	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**	**33,7**	**12,4**	**177,6**	**866,6**		
Итого за день	***2008***	***90,8***	***94***	***380,3***	***2626,3***		

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 8

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
2 неделя							
Среда							
Завтрак							
Сыр	20	4,9	5,7	0	70,8	ГОСТ	32260-2013
Омлет натуральный с ветчиной	130	4,9	2,7	4,8	93,2	286	1994
Какао с молоком	200	9	7,6	49	265,6	642	1994
Кекс творожный	75	6,7	12,8	34,6	271,5	450	1979
Хлеб пшеничный	35	1,8	0,3	16,4	78,4	ГОСТ	31807-2018
Итого завтрак	**460**	**27,3**	**29,1**	**104,8**	**779,5**		
Обед							
Салат из св. огурцов с м/р, зеленью 80/20/3	103	0,8	6,3	2,5	69,3	24	1994
Суп картофельный рисовый на к/б с зеленью 250/3	253	6	6,4	25,7	154,5	136	1994
Филе птицы в сыре	60	15,9	26,3	5,8	454	456	1994
Макаронные изделия отварные	180	7,9	0,9	49,7	237,4	169	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	**871**	**34,7**	**41,8**	**139,4**	**1174,3**		
Ужин							
Оладьи из печени	51	6,4	3,9	4,1	77,9	425	1994
Пюре картофельное	180	7,7	10,9	76,1	295,6	472	1994
Чай с сахаром	200	0	0	26,9	85,2	628	1994
Булочка "Веснушка"	50	5	3,9	33,5	180,4	685	1994
Итого ужин	**481**	**19,1**	**18,7**	**140,6**	**639,1**		
Итого за день	***1812***	***81,1***	***89,6***	***384,8***	***2592,9***		

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 9

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептуры
		Белки, г	Жтры, г	Углеводы, г			
2	3	4	5	6	7	8	9
2 неделя							
Четверг							
Завтрак							
Каша молочная рисовая	225	18,7	7,8	71,3	550,3	257	1994
Сочни	110	11,8	13,8	45,2	341	359	1979
Чай с сахаром	200	0	0	26,9	85,2	628	1994
Итого завтрак	**535**	**30,5**	**21,6**	**143,4**	**976,5**		
Обед							
Икра кабачковая, яйцо варёное 100/1/2	120	7,9	12,1	7,6	170,8	101	2004
Борщ из свежей капусты со сметаной на к/б, зеленью 250/5/3	258	9,2	10,9	9,9	174,3	110	1994
Биточек по-кишенёвски (свинина) 100	100	8,8	23,50	8,1	389,3	413	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
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого обед	**933**	**37,7**	**59,3**	**157,4**	**1289,1**		
Ужин							
Сосиски отварные	50	5,5	7	0	85	ТУ	10.13.14-006-14709788-2017
Каша полтавка	180	11,6	3	9,5	313,6	255	1994
Кисель	200	0,1	0	22,6	73,7	591	1994
Булочка столичная	50	3,5	1	19,5	109,5	685	1994
Итого ужин	**480**	**20,7**	**11**	**51,6**	**581,8**		
Итого за день	***1948***	***88,9***	***91,9***	***352,4***	***2847,4***		

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 10

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
2 неделя							
Пятница							
Завтрак							
Масло сливочное	15	10,9	0,2	0,2	99,3	ГОСТ	32261-2013
Каша молочная геркулесовая	225	9,9	16	30,4	305,6	257	1994
Чай с лимоном 200/8	208	0,4	0,2	21,2	82,2	629	1994
Пирожное к чаю	80	5,9	14,1	13,8	106	138	1979
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого завтрак	**563**	**29,4**	**32,1**	**81,9**	**681,8**		
Обед							
Салат из св.капусты с кукурузой, зеленью 100/20/3	123	2,6	4,9	11,4	87,6	81	1982
Суп картофельный вермишелевый на к/б с зеленью 250/3	253	6,8	7,2	43,4	295	139	1994
Цыплята отварные 150	150	7,7	1,10	9,3	176,2	444	1994
Рис отварной	180	5,2	1,3	50,8	226	255	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	**946**	**24,1**	**14,8**	**154,3**	**955,2**		
Ужин							
Котлета из свинины	75	19,7	28,7	7,8	428,7	414	1994
Капуста тушеная	180	5,1	9,2	14,2	94,5	273	1994
Компот из сухофруктов	200	0,8	0	104	320,3	588	1994
Хлеб пшеничный	35	2,3	1,6	16,3	88,7	СТО	22555904-020-2008
Итого ужин	**490**	**27,9**	**39,5**	**142,3**	**932,2**		
Итого за день	***1999***	***81,4***	***86,4***	***378,5***	***2569,2***		

Зав.производством