

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Филиал ГАПОУ РХ "Аграрный техникум"


В. Н. Малюков

МЕНЮ
На 10 дней (обед)
(возрастная категория 11лет и старше)

Составлено:
Зав. столовой  Гордейко Н.С

Обед

День: первый- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Рассольник ленинградский	250	25,3	32,9	68	183,7	0,3%	0,07%	2,0%	10,2%	54,3%	34,2%	1,5%	81,6%				
Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,5	9,5	47,3	308,8	0,24%	0,01%	40,6%	-	22,0%	16%	56%	1,9%				
Тефтели	100	13	23	10,4	315,0	6,1%	1,6%	0,4%	5,3%	4,4%	26%	7,5%	17%				
Соус белый основной	50	2,7	4,2	4,3	44,3	0,03%	3,8%	85%	1,4%	7,73%	0,3%	5,8%	0,65%				
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	134,2	4,5%	6,2%	90%	29%	2,2%	5%	5,3%	4,5%				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%				
Хлеб в/с	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		58,5	82,8	192,4	1297,8	39,07%	11,68%	218%	45,9%	108,73%	93,2%	82,4%	124,15%				

Обед

День: второй - вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Борщ	250	25,1	32,2	67,5	164,7	3,5%	36,1%	2,9%	11,2%	4,5%	13,6%	4,6%	3,8%			
Каша рассыпчатая гречневая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,25%	0%	0%	1,08%	14,28%	72%	52%	4,8%			
Котлета мясная	100/50	14,4	3,3	10,1	127,1	0,044%	0%	0,1%	2,5%	9,4%	15,8%	57,7%	0,76%			
Соус красный основной	50	2,2	0,68	2,23	33,8	0,05%	3,10%	54%	1,4%	7,8%	0,3%	5,7%	0,65%			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	0,03%	0,9%	0,7%	1,2%	42,15%	0,1%	0,11%	0,7%			
Огурец нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03%	10%	10%	0%	23%	42%	14%	0,6%			
Хлеб в/с	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%			
Всего:		61,60	49,78	199,23	1024,20	31,804%	50,1%	67,7%	17,38%	113,33%	155,5%	139,91%	29,81%			

Обед

День: третий - среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Уха	250	9,9	5,1	15,6	147,4	12,3%	37,4%	66,2%	20,1%	7,7%	36,2%	19%	17,5%				
Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2	0,04%	0%	0,03%	1,2%	17,4%	18,1%	28,2%	0,79%				
Гуляш из курицы	100/50	26,6	22,3	8,7	317,0	5,5%	8,6%	1,4%	6,2%	2,5%	33%	9,8%	17,9%				
Какао с молоком	200	6,6	6,6	42	242,0	4,9%	2,5%	5,4%	3,3%	20,8%	27,9%	7,8%	6,9%				
Салат из белокочанной капусты с зелен.горош.	150	2,5	10,1	10,4	78,8	3,8%	35,2%	2,9%	11,4%	4,2%	13,6%	4,5%	3,9%				
Хлеб в/с	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		59,1	56,2	166,50	1327,40	54,44%	83,7%	75,93%	42,2%	64,8%	140,4%	75,1%	65,49%				

Обед

День: четвертый- четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Щи	250	7,5	9,3	7,2	129,0	2,2%	8,3%	44%	0,9%	2,2%	2,3%	2,8%	2,4%				
Каша ячневая рассыпчатая	200	8,5	9,5	47,3	308,8	0,24%	0,01%	40,6%	-	22,0%	16%	56%	1,9%				
Голень куриная запеченная	100/20	25,7	2	0,9	123,8	0,09%	0,002%	3,54%	0,48%	7,6%	149,3%	17,9%	1,8%				
Соус белый основной	50	2,7	4,2	4,3	44,3	0,03%	3,8%	85%	1,4%	7,73%	0,3%	5,8%	0,65%				
Кисель из брусники	200	0	0	14,9	71,3	0,7%	30%	0,7%	11,9%	8,3%	0%	0%	0%				
Салат из свеклы отварной	100	1,1	4,5	7,6	76,1	1,9%	3,6%	15,6%	4,7%	7,7%	7,1%	7,15%	0,8%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		53,1	33,7	131,4	1038,3	33,06%	45,712%	189,44%	19,38%	67,73%	186,7%	98,25%	26,05%				

Обед

День: пятый- пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Суп крестьянский	250	29,3	9,5	122,0	152	0,01%	0,1%	1,9%	9,8%	16,3%	30,4%	1,5%	0%				
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	7,2	48,6	278,3	1,8%	0%	0%	0,9%	11,3%	5,5%	3,2%	1,3%				
Рыба жаренная (минтай)	100	10,3	6,4	10,1	180	0,03%	0,01%	2,0%	3,4%	53%	59,8%	0,1%	23,9%				
Соус красный основной	50	2,2	0,68	2,23	33,8	0,05%	3,10%	54%	1,4%	7,8%	0,3%	5,7%	0,65%				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%				
Салат из моркови	100	1,6	0,2	19,6	86,7	0,05%	3,04%	12,2%	0%	16,5%	33,4%	23,2%	0,4%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		56	28,18	258,23	764,3	29,84%	6,25%	70,1%	15,5%	123,0%	141,1%	40,0%	44,75%				

Обед

День: первый- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Картофельное пюре	200	3,1	6	19,7	145,8	5,6%	0%	4,3%	19,9%	7,5%	14,3%	8,8%	6,7%				
Капуста с тушеной говядиной	250	2,8	26,4	8,4	282	0,17%	0,05%	2,6%	1,2%	70%	1%	1,1%	92,2%				
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%				
Салат степной	100	10,3	10,3	5,6	96	0,03%	3,8%	12,3%	0,53%	20,2%	3,7%	16,1%	0,7%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		24	46,9	89,4	835,6	33,7%	3,85%	19,2%	21,63%	115,8%	30,7%	32,3%	118,1%				

Обед

День: второй-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Суп картофельный с макаронами	250	8,7	5,2	23,1	171,5	0,43%	8,2%	24,4%	1,16%	33%	52%	27%	1,16%				
Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	9,5	47,3	308,3	0,24%	0%	40,6%	2%	22%	40%	56%	1,9%				
Котлета рубленая	100	13	23	10,4	315,0	6,1%	1,6%	0,4%	5,3%	4,4%	26%	7,5%	17%				
Соус белый основной	50	2,7	4,2	4,3	44,3	0,03%	3,8%	85%	1,4%	7,73%	0,3%	5,8%	0,65%				
Кисель из брусники	200	0	0	14,9	71,3	0,7%	30%	0,7%	11,9%	8,3%	0%	0%	0%				
Салат витаминный	100	4,1	3,2	8,9	82,1	1,6%	37,7%	75,5%	15,6%	6,8%	6,2%	2,4%	10,9%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		44,6	49,3	158,1	1277,5	39%	81,3%	226,6%	37,36%	94,43%	136,2%	104,5%	50,11%				

Обед

День: третий - среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	7,8	9,5	14	172,9	2,25%	1,9%	15%	1,7%	0,5%	8,7%	6,5%	3,8%			
Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08%	0%	0,05%	0%	12,6%	53,3%	9,7%	0,98%			
Голень куриная запеченная	100/20	25,7	2	0,9	123,8	0,09%	0,002%	3,54%	0,48%	7,6%	149,3%	17,9%	1,8%			
Соус белый основной	50	2,7	4,2	4,3	44,3	0,03%	3,8%	85%	1,4%	7,73%	0,3%	5,8%	0,65%			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	0,03%	0,9%	0,7%	1,2%	42,15%	0,1%	0,11%	0,7%			
Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,5	10,1	10,4	78,8	3,8%	35,2%	2,9%	11,4%	4,2%	13,6%	4,5%	3,9%			
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%			
Всего:		53,9	37,4	142,3	1055,1	34,15%	41,802%	107,19%	16,18%	86,98%	237%	50,31%	30,33%			

Обед

День: четвертый- четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Суп картофельный с клецками	250	7,4	5,9	14,3	139,6	2,2%	1,5%	14%	1,3%	0,73%	7,3%	5,3%	3,3%				
Горох отварной	200	19,3	1,9	45	273,1	21,3%	0,5%	0,2%	5,2%	7%	19,3%	7,1%	22%				
Ленивые голубцы	100	14,4	33	10,1	324	22%	3,5%	7,9%	7,5%	4,3%	21%	5%	10%				
Соус красный основной	50	2,2	0,68	2,23	33,8	0,05%	3,10%	54%	1,4%	7,8%	0,3%	5,7%	0,65%				
Какао с молоком	200	6,6	6,6	42	242,0	4,9%	2,5%	5,4%	3,3%	20,8%	27,9%	7,8%	6,9%				
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	134,2	4,5%	6,2%	90%	29%	2,2%	5%	5,3%	4,5%				
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%				
Всего:		58,7	61,28	169,53	1431,7	82,85%	17,3%	171,5%	47,7%	55,03%	92,5%	42%	65,85%				

Обед

День: пятый- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Суп картофельный с горохом	250	9,7	7,5	20,4	188,5	0,3%	0,5%	0,001%	0,001%	69%	0%	15,1%	0%			
Плов с курицей	250	34	33	41,5	410	0,17%	8%	10%	23,3%	19%	9%	11%	2,7%			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	0%	0%	0%	0%	5,9%	0%	0,5%	0%			
Хлеб пшеничный	100	7,6	4,2	49,2	285	27,9%	0%	0%	0%	12,2%	11,7%	5,8%	18,5%			
Огурец нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03%	10%	10%	0%	23%	42%	14%	0,6%			
Всего:		52,3	44,8	120,1	924,4	28,4%	18,5%	20,001%	23,301%	129,1%	62,7%	46,4%	21,8%			