

Утверждаю
Директор ГБПОУ РО «ВПК»


Дидух О.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2023 год

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
Неделя первая													
1 день													
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
Биточек особый	75	16,68	20,56	6,19	180,37	0,07	0,57	0	0,5	21,93	170	21,45	1,815
Рис с овощами	150	2,43	8,55	22,9	181	0,03	1,75	0,05	2,6	12,4	56,29	18,53	0,5
Салат овощной с яблоками*	150	1,734	0,277	10,798	52,65	0,04	23,278	0	4,2	102	60	25,923	1,917
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,4	0	0	25,2	39,6	19,4	0,6
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0	0	0	0	48	32	24	3,2
Итого за день:		35,444	35,89	143,288	929,02	0,3	27	0,05	8,3	292	685,4	156,8	10,28
2 день													
Щи из свежей капусты с картофелем со смет	250/10	2,29	5,8	10,3	110	0,05	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8
Тефтели из говядины с/с	60/50	12,93	15,39	13,46	246,2	0,07	5,7	0	0,67	16,9	192,3	28,7	2,4
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	1,8	7,2	0,44	64,8	134,4	48	3,84
Винегрет овощной*	150	2,43	9,3	13,35	146,82	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
Сок фруктовый	200	1	0	20,55	110	0,02	4	0	0,1	14	14	8	2,8
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,08	54	0	8,4	48	32	24	3,2
Итого за день:		30,23	39,49	133,64	1033,22	0,47	88,5	7,2	10,46	220,2	569,7	140,7	13,34

3 день													
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,49	6,8	16,5	142	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3
Плов из свинины	50/165	21,6	11,8	37,2	350,0	0,08	2,8	0,08	0,08	6,6	312	38	3,2
Салат из квашеной капусты*	100	1,3	5	8	84,00	0,04	27	0	4,2	102	60	32	2,4
Компот из свежих яблок	1\200	0,16	0	22,6	97,6	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,04	27	0	4,2	48	32	24	3,2
Итого за день:		33,35	24,5	134	897,6	0,23	68,4	0,08	9,28	255,7	633,2	146,96	10,78
4 день													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,13	12	0	0,8	35	205	38	1,2
Птица тушеная в соусе	75/75	30,4	16,04	4,89	277	0,09	6	30	1,2	40,5	159	37,5	1,35
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,4	17,8	42,6	279	0,016	0	0	1,8	24	144	98	3,2
Салат капустный с яблоками*	150	0,18	7,66	7,44	134,5	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
Кофейный напиток	1\200	4,6	4,8	24,4	177	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,04	27	0	4,2	48	32	24	3,2
Итого за день:		54,28	49,7	150,03	1211,5	0,316	59,3	30	10,1	239,6	599,2	236,46	10,83
5 день													
Суп из овощей со сметаной	250/10	2,5	6,4	12,7	120	0,15	5,3	0,025	1,1	44	383,6	40,2	1,3
Оладьи из печени	101	201	19,5	11,1	303	0,08	0	900	0,4	28	140	22	0,6
Макароны отварные с маслом	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,4
Салат из квашеных огурцов с луком	100	0,12	12,9	2,4	107	0,02	5,5	0	0	23	28	13	0,6
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,04	27	0	4,2	48	32	24	3,2
Итого за день:		216,8	45,87	126,35	1036,5	0,49	48,03	906	5,91	211,2	700	141,6	7,46

Неделя: вторая

6 день

Суп картофельный с горохом	1\250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
Рыба тушеная с овощами	75/75	15,9	8,1	8,4	172,9	0,08	0	0,08	0,4	28	140	22	0,6
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	1,8	7,2	0,44	64,8	134,4	48	3,84
Винегрет овощной*	150	2,43	9,3	13,35	146,82	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
Компот из свежих яблок	1\200	0,16	0	22,6	97,6	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,04	27	0	4,2	48	32	24	3,2
Итого за день:		36,27	32	142,63	1004,52	0,54	33,1	7,28	6,09	275,9	675,1	171,46	10,87

7 день

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,29	5,8	10,3	110	0,05	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8
Жаркое домашнему	50/250	29,2	18,3	43,2	435	0,025	6,75	6,47	1,5	11,6	228	16,6	4,75
Салат из свеклы с солеными огурцами	150	2,133	9,04	9,41	127,5	0,03	9,6	0	2,1	32	30	13	0,8
Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,04	27	0	4,2	48	32	24	3,2
Итого за день:		41,493	34,06	127,61	956,5	0,145	63,88	6,47	8,6	167,7	477,8	80	9,83

8 день

Суп Крестьянский с сметаной	250/10	2,9	7,3	14,6	137	0,13	12	0	0,8	35	205	38	1,2
Шницель н/р свин	75	15,9	27,45	11,85	359	0,07	5,7	0	0,67	16,9	192,3	28,7	2,4
Макароны отварные с маслом	180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,2	7,4	6	0,2	54	112	40	1,4
Салат из красной фасоли*	120	11,52	5,52	25,56	200,4	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
Какао с молоком	1\200	4,08	3,54	17,58	119	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,04	27	0	4,2	48	32	24	3,2
Итого за день:		47,45	50,86	154,54	1259,9	0,46	67,8	6	7,97	220,9	579,3	152,7	10,2

9 день

Борщ Сибирский со сметаной	250/10	2,29	6,3	16,3	139	0,05	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8
Котлета куриная	100	17,44	16,76	16,28	286	0,07	1,4	0	0,5	20	170	20	1,9
Рис с овощами	150	2,43	8,55	22,9	181	0,03	1,75	0,05	2,6	12,4	56,29	18,53	0,5
Салат капустный с яблоками*	150	0,18	7,66	7,44	134,5	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
Сок фруктовый	200	1	0	20,55	110	0,02	4	0	0,1	14	14	8	2,8
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,04	27	0	4,2	48	32	24	3,2
Итого за день:		31,14	40,17	133,17	1074,5	0,23	68,15	0,05	10,3	210,4	487,3	111,53	10,4

10 день

Рассольник "Ленинградский"	1\250	3	4,5	20,1	135	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1
Гуляш из свинины	50/75	11,64	13,43	2,321	176,8	0,02	0,74	0	2,15	17,45	123,32	17,62	2,5
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,4	17,8	42,6	279	0,016	0	0	1,8	24	144	98	3,2
Свекла с зеленым горошком*	150	2,47	6,2	10,94	109,4	0,03	16,6	0	3,3	39	59	18	6,6
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,4	0	0	25,2	39,6	19,4	0,6
Лаваш	100	7,8	0,9	49,7	224	0,04	27	0	4,2	48	32	24	3,2
Итого за день:		33,91	42,83	157,061	1048,2	0,216	56,54	0	12,25	198,7	590,9	210,02	17,1
Среднее за 10 дней		56,037	39,54	140,2319	1045,1	0,3397	58,07	96,32	8,926	229,2	599,8	154,82	11,11