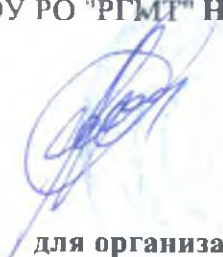


"Согласовано" Директор
ГБПОУ РО "РГМТ" Новиков А.В.

"Утверждаю"
ИП "Амброчи С.В."
С.В. Амброчи



Примерное меню
для организации горячего питания студентов ГБПОУ РО «РГМТ»

Вариант №1: Осенне-зимний период, возраст : с 11 лет и старше

Рец. Сб.	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая ценность
1-ая неделя						
1-й день						
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
	Сосиска отварная	100	10,8	21,3	1,5	253,5
463	Каша пшеничная	180	7,9	7,5	42,2	270
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		740	26,16	36,3	99,18	846,3
2-й день						
41	Салат из моркови	100	1,33	1,01	8,23	45,27
401	Гуляш куриный	45/45	10,3	3,9	0,02	84
463	Каша гречневая	180	7,38	6,66	35,82	260
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		680	28,88	21,99	130,22	863,17
3-й день						
	Салат Витаминный	100	1,5	0,1	6,7	32,6
444	Крылья куриные тушеные	100	25	9	0	181
273	Макароньы отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		760	39,72	17,36	101,88	727,06
4-й день						
80	Салат из кваш. капусты	100	1,4	8,1	6,2	101,7
324	Котлета рыбная	100	5,98	3,2	8,65	101,65
463	Каша пшённая	180	8	9	30,6	301
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	10	40
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		690	23,65	30,72	113,2	898,25
5-й день						
60	Винегрет овощной с кв капустой	100	1,2	3,6	14,4	94,8
408	Печень говяжья тушёная	100	15,22	12,7	13	220
463	Каша ячневая	180	6,48	3,6	35,64	247

	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		740	28,76	21,1	111,12	793,8
6-й день						
	Блины с фруктовой начинкой со/	180/20	6,4	15,7	43,8	336
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		550	11,81	25,92	110,47	711,7
2-ая неделя						
1-й день						
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
	Сосиска отварная	100	10,8	21,3	1,5	253,5
463	Каша перловая	200	6,2	0,8	44,4	218
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		760	24,46	29,6	101,38	794,3
2-й день						
212	Свекла тушеная в сметане	100	2,3	10,6	10,7	144,3
	Наггетсы куриные	100	11	9,1	12	179
273	Макаронны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		710	30,53	37,18	155,95	1078,66
3-й день						
41	Салат из моркови	100	1,33	1,01	8,23	45,27
449	Плов из курицы	100/200	27,3	23,1	88,5	663,3
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		760	34,49	25,31	144,81	940,57
4-й день						
60	Винегрет овощной с кв капустой	100	1,2	3,6	14,4	94,8
485	Ленивые голубцы	100	2,3	1,1	12,4	92,1
463	Каша пшённая	180	8	9	30,6	301
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	10	40
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		690	19,77	24,12	125,15	881,8
5-й день						
	Салат из капусты с морковью	100	1,6	3	5,7	57,4
444	Курица тушеная	100	26,88	18,87	0,52	285
273	Макаронны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
642	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6
	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		760	46,9	35,73	126,8	1021,66
6-й день						
224	Запеканка творожная со/см	150/20	18	11	47	361
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47

Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,9
Хлеб пшеничный	60	6	1,8	25,8	143,4
	540	25,06	21,7	91,69	666,1

Данное меню составлено с учетом основных принципов организации рационального питания обучающихся, которое предусматривает поступление питательных веществ и энергии в количествах, соответствующих их физиологическим потребностям.

Выдержано оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов)

В питании обучающихся используются печенье в ассортименте, а также сезонные фрукты и овощи.

Осенний, весенний период: свежие фрукты, свежие овощи; зимний период: свежие фрукты; овощи – солёные, квашеные.