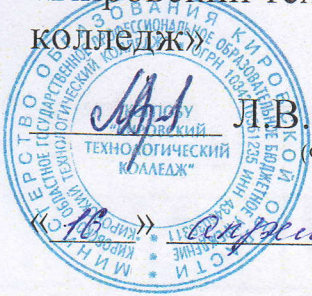


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора КОГПОБУ
«Кировский технологический
колледж»



Л.В. Артемьева
(ФИО)

2024 г.

Директор
ООО «Питание - Профтех»



О.С. Самылова
(ФИО)

2024 г.

тел.: 8 (8332) 23-13-50

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню для обучающихся
КОГПОБУ «Кировский технологический колледж»

2024 год

Наименование	Масса порции	№ реч.	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины			
							А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Сб. реч. 2010г										
Дня недели Понедельник										
Котлета "Студенческая"	100/8		15,70	23,10	17,10	344,00	7,15	0,04	0,12	0,15
Макаронные изделия отварные	150		7,30	5,60	44,50	26,20	23,6	0,09	0,03	0
Чай с сахаром с лимоном	200/7		0,20	0,10	13,90	55,00	0	0	0	1,12
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого			25,23	29,10	86,00	484,02	30,75	0,14	0,16	1,27
Вторник										
Шницель рубленый	50		7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0,09	0,03	0
Рис отварной с соусом томатным	150/50		4,60	5,90	42,70	246,00	39,33	0,06	0,06	1,13
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого			14,13	11,80	111,40	619,82	62,93	0,16	0,10	1,13
Среда										
Биточки из филе птицы	50		10,10	12,50	6,40	178,50	32,46	0,45	0,075	0,375
Капуста тушеная	150		4,30	6,50	18,80	151,00	0	0,07	0,08	32,96
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого			16,63	19,30	49,40	441,32	32,46	0,53	0,17	33,34
Четверг										
Биточки рыбные	100		14,90	11,40	12,90	215,00	9,94	0,1	0,11	0,15
Картофельное пюре по-домашнему	150		4,10	6,60	26,90	186,00	30,18	0,16	0,14	13,92
Чай с сахаром с лимоном	200/7		0,20	0,10	13,90	55,00	0	0	0	1,12
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого			21,23	18,40	64,20	514,82	40,12	0,27	0,26	15,19
Пятница										
Тефтели из говядины в соусе	60/50		9,80	9,10	7,70	134,00	12,94	0,03	0,07	0,02
Макаронные изделия отварные	150		7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0,09	0,03	0
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого			19,33	15,00	76,40	507,82	36,54	0,13	0,11	0,02

2-ая неделя													
<u>Понедельник</u>													
Котлета по-хлыновски	50					7,50	6,15	3,50	100,00	17,88	0,035	0,8	0,275
Каша гречневая	150					9,50	7,70	38,20	264,00	39,33	0,2	0,15	1,13
Соус томатный	50					0,50	2,20	3,00	34,00	10,62	0,01	0,01	1
Чай с сахаром	200					0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5					2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого						19,73	16,35	68,90	509,82	67,83	0,26	0,97	2,41
<u>Вторник</u>													
Сосиска отварная	60					4,95	10,40	0,40	115,00	7,15	0,01	0,04	0
Рагу овощное	150					4,50	11,50	20,20	202,00	14,87	0,06	0,06	10,96
Чай с сахаром	200					0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5					2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого						11,68	22,20	44,80	428,82	22,02	0,08	0,11	10,96
<u>Среда</u>													
Фрикадельки в соусе	50/50					7,25	6,00	6,40	109,00	1,26	0,03	0,06	0,03
Рис отварной	150					4,60	5,90	42,70	246,00	39,33	0,06	0,06	1,13
Чай с сахаром	200					0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5					2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого						14,08	12,20	73,30	466,82	40,59	0,10	0,13	1,16
<u>Четверг</u>													
Биточки рыбные	100					14,90	11,40	12,90	215,00	9,94	0,1	0,11	0,15
Картофельное пюре по-домашнему	150					4,10	6,60	26,90	186,00	30,18	0,16	0,14	13,92
Чай с сахаром	200					0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5					2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого						21,23	18,30	64,00	512,82	40,12	0,27	0,26	14,07
<u>Пятница</u>													
Котлета рубленая из филе птицы	50					10,10	12,50	6,40	178,50	32,46	0,45	0,075	0,375
Вермишель отварная с маслом	150/5					7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0,09	0,03	0
Чай с сахаром	200					0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5					2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
Итого						19,63	18,40	75,10	552,32	56,06	0,55	0,12	0,38