

«Утверждаю»
Зав. отделом контроля
и организационной работы
Р.А. Скоглякова
31 августа 2023 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации питания студентов, детей сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей
в ГПОУ ТО «Донской политехнический колледж»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>1 – ый день</u>													
395	Сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	230	0,03	0	0	13,9	70	13,6	0,83
291	Макаронные изделия отварные (рожки)	200	7,55	0,91	38,72	193	0,19	10,84	0,07	72,4	218,0	27,7	2,85
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,04	0,37	0,05	2,75	18,18	1,7	0,07
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,80	97	0	0,5	0	7,1	10,3	5,7	0,97
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	22,57	24,73	81,16	639	1,16	11,71	0,12	115,15	394,48	73,2	6,02

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>2 - ой день</u>													
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22,0	4,2	297	0,15	6,66	0,24	29,79	229,8	39,21	4,39
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,19	45,52	0,08	63,22	164,8	56,72	2,09
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,045	0,36	0,195	3,1	6,11	2,36	0,095
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,02	1,3	0,02	8,45	10,01	5,36	0,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	33,17	32,47	76,12	730	1,305	53,84	0,535	123,56	488,72	128,15	8,275

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>3 - ий день</u>													
102	Колбаса вареная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,03	0	0	13,9	70	13,6	0,83
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	0,04	0	0,02	14,45	53,7	6,55	0,98
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,045	0,36	0,195	3,1	6,11	2,36	0,095
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,48	0,01	105,3	31,60	10,3	0,18
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	20,91	29,4	74,55	648	1,035	0,84	0,225	155,75	239,41	57,31	3,385

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>4 - ый день</u>													
345	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,1	0,23	0,03	44,8	267,7	34,44	3,34
195	Рагу из овощей	150	3,0	8,03	13,0	135	0,36	0	0,02	49,82	207,1	67,87	5,53
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110	0,15	0,75	0,01	28,05	19,25	15,0	3,79
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	20,7	10,73	66,3	445	1,51	0,98	0,06	141,67	572,05	141,81	14,055

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>5 – ый день</u>													
412	Шницель припущенный из кур	70	10,5	7,5	6,5	132	0,14	58,45	3,05	83,65	188,6	50,14	3,36
291	Макаронные изделия отварные (рожки)	200	7,55	0,91	38,72	193	0,29	47,88	0,07	54,34	161,27	58,34	2,17
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,045	0,36	0,195	3,1	6,11	2,36	0,095
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29,0	122	0,03	0,45	0,01	92,74	108,4	17,66	0,54
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	23,37	11,03	93,86	566	1,405	107,14	3,325	252,83	542,38	153	7,465

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>6 – ой день</u>													
102	Колбаса вареная	100	10,4	18,7	0,2	211	0,15	0,025	0	1,71	8,82	3,095	0,145
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	205	0,04	0	0,02	14,45	53,7	11,55	0,98
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,045	0,36	0,195	3,1	6,11	2,36	0,095
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	120	0,02	3,3	0,02	8,45	10,01	5,36	0,9
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	19,01	27,6	53,85	655	1,155	3,685	0,235	46,71	156,64	46,865	3,42

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>7 – ой день</u>													
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4,0	125	0,101	5,72	1,88	36,4	195	34,37	2,971
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,29	47,88	0,07	54,34	161,27	58,34	2,17
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110	0,15	0,75	0,01	28,05	19,25	15,0	3,79
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	15,45	15,5	64,05	460	1,441	54,35	1,96	137,79	453,52	132,21	10,231

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>8 – ой день</u>													
395	Сардельки отварные	100	10,4	20,9	0	230	0,087	2,56	0,005	33,86	250,79	32,41	3,172
291	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	5,66	0,68	29,04	145	0,29	47,88	0,07	54,34	161,27	58,34	2,17
448	Соус белый основной	50	0,62	2,02	2,94	32	0,045	0,36	0,195	3,1	6,11	2,36	0,095
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	0,5	0	7,1	10,3	5,7	0,97
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	20,68	24,5	71,48	591	1,322	51,3	0,27	117,4	506,47	123,31	7,707

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>9 – ый день</u>													
345	Биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,60	113	0,15	6,66	0,24	29,79	321,91	39,21	4,39
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,19	45,52	0,08	63,22	164,8	56,72	2,09
498	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,50	147	0,03	0,45	0,01	92,74	108,40	17,66	0,54
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	29,45	14,35	87,88	600	1,27	52,63	0,33	204,75	673,11	138,09	8,32

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 16 и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (в гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<u>10 – ый день</u>													
406	Плов из отварной птицы	150	11,43	11,36	27,07	256	0,07	0,6	0,03	26	66	13	0,8
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29,0	122	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9	0	0	19,0	78,0	24,50	1,3
	<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u>	-	16,13	11,96	72,77	465	0,97	0,6	0,03	46	144	37,5	2,2

Ответственный исполнитель: мед.сестра диетич.: В.И. Сычева