



Утверждаю:

Директор ГБПОУ РО «ККПТ»
Ю Вакулина

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель
Пашенная В.А. Пашенная

АЛЕКСАНДРОВА

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
на горячее питание обучающихся ГБПОУ РО «ККПТ»

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1-ая неделя						
1-ый день (понедельник)						
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,90	4,10	39,84	198,86
243/331	Сосиски отварные с соусом томатным и луком	100/50	12,00	27,45	4,01	368,00
ПР	Икра кабачковая	50	0,50	0,90	2,70	105,70
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	10,02	52,20
ИТОГО:			25,90	33,13	86,27	856,90
2-ой день (вторник)						
102/371	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне и чесночными сухариками	300/30	10,67	4,08	13,86	226,83
410	Выпечка сдобная	60	4,46	2,98	44,12	242,00
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	10,02	52,20
ИТОГО:			19,63	7,74	97,70	653,17
3-ий день (среда)						
101	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	300	8,65	3,92	16,15	167,00
431	Булочка с фруктовой начинкой	60	4,80	1,68	28,16	147,00
376	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,30	47,30	196,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	10,02	52,20
ИТОГО:			19,02	6,56	116,12	632,74
4-ый день (четверг)						
256/331	Мясо тушенное с овощами в томатном соусе	100/50	11,53	31,11	6,54	351,15
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	251,90
45	Салат из свежей капусты с горошком зел. консервированным	50	0,66	1,63	3,23	30,20
ПР	Кондитерское изделие (печенье и другое)	60	5,1	6,78	41,82	248,7
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,36	10,02	52,20
ИТОГО:			26,89	47,70	119,81	1066,29
5-ый день (пятница)						
82	Борщ на мясном бульоне со сметаной и пампушками	300/10/30	4,50	20,50	19,00	195,00
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,15	66,00
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66
382	Какао с молоком	200	5,78	1,67	28,00	185,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
ИТОГО:			19,76	35,92	76,13	658,05
6-ый день (суббота)						
291	Плов из отварного куриного мяса	250	21,18	13,08	44,67	381,67
71	Овощи сезонные (помидор/огурец)	50	0,40	4,00	1,00	7,80
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,00	0,72	20,04	104,40
ИТОГО:			30,45	18,42	109,90	696,15

7-ой день (понедельник)						
243/331	Сосиски с соусом томатно-сметанным и овощами	100/50	12,00	27,45	4,01	368,00
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,90	4,10	39,84	198,86
71	Овощи сезонные (помидор/огурец)	50	0,40	4,00	1,00	7,80
426	Булочка с фруктовой начинкой	60	4,80	1,68	28,16	147,00
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ИТОГО:			28,60	37,55	102,71	853,80
8-ой день (вторник)						
101	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	300	3,96	3,95	16,15	115,33
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,25	0,15	66,00
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66
ПР	Кондитерское изделие (Пряники и другое)	50	3,24	4,10	34,16	186,50
ПР	Кофе 3 в 1	200	3,60	2,67	29,20	189,20
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
ИТОГО:			22,14	27,15	116,30	1017,67
9-ый день (среда)						
256/331	Мясо тушенное с овощами в томатном соусе	100/50	11,53	31,11	6,54	351,15
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	251,90
ПР	Кондитерское изделие (Пряники и другое)	40	3,24	4,10	34,16	186,50
376	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,30	47,30	196,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,00	0,36	10,02	52,20
ИТОГО:			25,44	43,67	141,01	1108,29
10-ый день (четверг)						
82	Борщ на мясном бульоне со сметаной и пампушками	300/10/30	4,50	20,50	19,00	195,00
ПР	Кондитерское изделие конфета - птичье молоко и другое)	50	3,24	4,10	34,16	146,50
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,00	0,36	10,02	52,20
ИТОГО:			12,24	25,28	92,88	525,84
11-ый день (пятница)						
102	Суп фасолевый с картофелем на мясном бульоне	300	10,67	4,08	13,86	196,05
16	Колбаса порциями	25	4,53	12,03	0,09	127,00
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПР	Кондитерское изделие (зефир в шоколаде и другое)	60	0,78	0	48	193,53
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,00	0,36	10,02	52,20
ИТОГО:			22,85	17,09	116,16	771,06
12-ый день (суббота)						
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным с сахаром	300/10	7,19	15,11	61,22	410,04
16	Колбаса порциями	25	4,53	15,03	0,09	127,00
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,21	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
ИТОГО:			16,59	30,76	105,50	739,32