

«Утверждаю»:

Директор ГБПОУ СО «АГПЛ»

Сысоева В.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ГБПОУ СО «АГПЛ» НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ дни	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день	Обед					
	Суп с вермишелью на курином бульоне	300	5	3	25	153
	Капуста тушёная с мясом птицы	100/70	16,2	12,38	11,3	228
	Салат из моркови, заправленный подсолнечным маслом	100	2	10	8	96
	кисель	200			29	114
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 1 день:	870	29,4	30,98	103,2	830,6
2 день	Обед					
	Суп гороховый на костном бульоне	300	5,49	5,28	16,33	134,75
	Рыба тушёная в томате с овощами с рисом отварным	120/200	12/4	6,8/16	6,4/52	137,39/238,3
	Чай с сахаром	200			14	54
	пряники	50	0,8	0,8	16	72
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 2 день:	970	28,49	34,48	141,1	824,04
3 день	Обед					
	Борщ с мясом говядина	300/100	4/28	7/22	16	142/330

7 день	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7
8 день	Оладьи с маслом	150	10	11	79	459
	Компот из сухофруктов	200			18,14	69,75
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 3 день	950	50,4	50,2	160,2	1281,3
4 день	Обед					
	Рассольник на мясном бульоне	300	17,56	9,3	2,77	168,7
	Пюре картофельное с гуляшем говядина	100/100	2/30,93	3,33/34,53	14,67/9,61	100/472,98
	Винегрет овощной,заправленный	100	1,32	8,06	8,05	107,8
	Подсолнечным маслом	100	5,3	9,3	5,3	130
	Сок фруктовый	200	1		18	76
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 4 день:	900	62,99	62,06	86,75	1135,28
5 день	Обед					
	Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне	300/100	2,68/28	2,8/22	17,14	104,5/320
	Мясо говядина тушёное					
	В томатном соусе с отварными макаронами	170/150	16,2/5,52	12,38/4,52	11,3/2	228/168,45
	Какао с молоком	200	4	3	27	151
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 5 день:	1020	62,6	50,3	118,2	1159,55
6 день	Обед					
	Щи вегетарианские со сметаной	300	4	5	11	109
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25
	Яйцо вареное вкрутую	40	6	5		71
	Чай сладкий с лимоном	200/10			14	57
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 6 день:	910	41,58	36,85	106,0	895,85

7ден ь	Обед					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,69	2,84	17,14	104,75
	ватрушка	70	5,76	3,43	18,24	126,25
	ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108
	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 7 день:	770	22,8	21,47	92,51	626,7
8ден ь	Обед					
	Салат морковный,заправленный подсолнечным маслом	100	1,32	8,06	8,05	107,8
	Суп пшенной крупой на мясном бульоне	300	4	7	16	142
	Пюре картофельное с гуляшем говядина	200/100	4/30,93	6,66/34,53	29,33/ 9,61	200/472,98
	кисель	200			29	114
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 8 день:	1000	46,45	61,85	128,3 9	1224,3
9 день	Обед					
	Суп крестьянский с перловой крупой	300	17,56	9,3	2,77	168
	Сосиски отварные	98	10	20		226
	Капуста тушёная	200	4	8	22	170
	плюшка	80	4,37	7,07	26,8	228,2
	Сок фруктовый	200	1		18	76
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
	Итого за 9 день:	978	43,13	49,97	105,9 7	1055,8
10 день	Обед					
	Салат из капусты белокочанной,заправленный подсолнечным маслом	100	1,32	8,06	8,5	107,8
	Суп картофельный на мясном бульоне	300	2,34	2,83	16,64	101,25

Котлета мясная говядина	100	16	14	15	251
Рис отварной	200	4	16	52	238,3
Чай сладкий с лимоном	200/10			14	57
Хлеб пшеничный	70	2	5	10	55
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4	132,6
Итого за 10 день:	1010	29,86	46,49	142,5 4	942,95

1 день	И.о. Зав.производством <i>Муш.</i>				
	Суп с вермишелью на курином бульоне	100	5	3	25
	Колбаса тушёная с мясом птицы	100/10	16,2	12,36	11,3
	Салат из моркови, заправленный подсолнечным маслом	100	2	10	8
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4
	Итого за 1 день:	470	29,4	30,98	103,2
2 день	Обед				
	Суп гороховый на костном бульоне	100	5,49	5,28	16,33
	Рыба тушёная в томате с овощами с рисом отварным	120/200	12/4	6,8/16	6,4/52
	Чай с сахаром	200			14
	Хлеб пшеничный	70	2	5	10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,2	0,6	26,4
	Итого за 2 день:	970	28,49	34,48	141,1
3 день	Обед				
	Борщ с мясом говядина	300/100	4/28	7/22	16