

бюджет



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания для обучающихся в

ГПОУ ТО "Узловский политехнический колледж"

на 2023-2024 учебный год

г. Узловая
2023г

№ рецеп	Наименование Б.вода	1-ый день															
		выход, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (к/кал)	Витамины (мг)				вещества (мг)						
							В1	С	А	Е	минеральные	р	Mg	Fe			
	обед																
395	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	152,6	13,4	17	1,6			
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,4	2,5	16	253	1,3	0	0,27	4,1	95	135	902	30,3			
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1			
570	Сдоба обыкновенная	50	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6			
	ИТОГО		22,6	27,2	75,8	817	1,5	0	0,3	5,2	329	310	927	32,8			
	Всего за день		22,6	27,2	75,8	817	1,5	0	0,3	5,2	329	310	927	32,8			
	Зав. производством																
	Документовед																

Стрельникова Г.В.

Бельшева И.В.

4-ый день											вещес (мг): тва			
№ реп	Наименование Б.пода	выход г	Б	Ж	У	Энерг. цен- ность(к/кал)	Витам ины(мг)				минер альны е	р	Mg	Fe
							B1	C	A	E				
	обед													
342	рыба, тушеная в сметанном соусе	100	10,7	0,4	0,2	190	0,04	0,4	0,01	0,7	20	109	144	0,2
414	Рис отварной	150	3,7	6,08	33,8	205	0,03	0	0,04	0,3	34	71	23	1
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
542	Пирожок с повидлом	75	4,1	3,6	40	230	0,04	0,1	0,03	0,5	11	32	6	0,7
442	соус сметанный	70	1,08	7,44	2,37	80	0,01	0,05	0,04	0,15	38,08	34,6	3,36	0,08
	ИТОГО		20,08	17,52	103,37	585	0,13	1,05	0,08	1,65	131,4	265,6	183,4	3,48
	Всего за день		20,08	17,52	103,37	585	0,13	1,05	0,08	1,65	131,4	265,6	183,4	3,48
	Зав. производством													
	Документовед													

Стрельникова Г.В.

Бельшева И.В.

5-ый день														
№ реп	Наименование Б.по.га	выход, г	Б	Ж	У	Энерг. ценность (к/кал)	Витаминный м				вещес (мг) тва			
							г)	С	А	Е	минер альны е	р	Mg	Fe
	обед													
398	Печень говяжья по -строгановски	70	18	13.8	4.3	213	0.29	8.5	8.04	5.4	23	316	18	213
291	Макаронь отварные	150	5.7	0.7	29	145	0.2	0.1	0	5	35	150	8	0.8
542	Пирожок с повидлом	75	4.1	3.6	40	230	0.04	0.1	0.03	0.5	11	32	6	0.7
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
50	Салат из свеклы отварной	100	1.5	0	5.3	117	0.02	14.8	0	4.5	33.2	20	12	1.2
	итого		29.4	18.1	93.6	765	0.55	23.5	8.03	15.4	13.2	521	45	216
	всего за день		29.4	18.1	93.6	765	0.55	23.5	8.03	15.4	13.2	521	45	216
	Зав. производством													
	Документовед													

Стрельникова Г.В. *Г.В.*Бельшева И.В. *И.В.*

