



УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора ГБПОУ ПО «ВМТК»

С.А.Барбух

« 28 »

2023 г.

Примерное меню на 20 дней для детей мобилизованных родителей

На 2023-2024г. учебный год

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Псковской области «Великолукский механико-технологический колледж»**

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса продукта	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 день													
	Яйцо вареное	40	0.6	0.5	0.03	6								
	Масло порц	10	0.08	7.25	0.13	66								
	Сыр порцион	40	9	12	0	148								
204	Суп картофельный с рисом и мясом	300/12.5	6	5	25	166		511			22		27	1.3
608	Шницель	2/75/5	9	13	8.89	187		156			34		13	1.3
688	Макаронные отварные	270гр	10.5	8	67	383		66,4			21		9	0.92
79	Салат из капусты	200	3	10	19	180								
943	Чай с сахаром	200			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	100	7	1	33	175								
	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	235								
			52	57	217	1605								
	2 день													
	Сыр порцион	30	7	9	0	109								
1046	ОЛАДЫ	300/20	22	27	126	840								
170	Борщ из свежей капусты с мясом и сметы	300/20/10	5	11	15	185		303			47		24	1
632	Рагу из цыплят	325	25	29	34	494		1203			54		79	3.9
	Салат из свеклы	150	1	8	5	90								
868	Компот из сухофруктов	250г	0.6	0.02	40	163		116			22,2		6	1,2
9.87	Хлеб ржаной	90г	6	1	30	156								
	Хлеб пшеничный	90гр	7	0.72	44	212								
			73	86	294	2249								
	3 день													
	Яйцо вареное	40	0.6	0.5	0.03	6								
	Сыр порцион	40	9	12	0	148								
	масло	15	0.1	11	0.2	100								
220	Суп рисовый с мясом	300/20	5	6	15	128								
			31	35	10	482		337			14		23	2
591	Гуляш из свинины	100/150												
679	Каша гречневая	300	12	10	76	444		201,9			19,3		94,2	3,11
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	100	7	1	33	175								
	Хлеб пшеничный	80	6	0.6	39	188								
			75	94	242	2124								
	4 день													
463	Сырники	150/20/20	34	11	38	397								
206	Суп картофельный с горохом с мясом	300/10	9	9	23	208		537			41		41	2,3
510	Котлета рыбная	2/75/5	19	15	25	267		141			20		13.8	0.4
694	Картофельное пюре	230г	5	8	34	224		763			41		33	1,2
958	Кофейный	200	2	2	27	132		74			61		7	0.1

	напиток											
9.87	Хлеб ржаной	90г	6	1	30	156						
	Хлеб пшеничный	90гр	7	0.72	44	212						
			82	46	222	1596						
	5 день											
	Сыр порцион	25	6	7	0	90						
204	Суп картофельный с рисом и мясом	300/12.5	6	5	25	166	511		22		27	1.3
438	Омлет натуральный	150/5	17	26	3	305	157		85		14	2,07
614	Зразы с луком и яйцом	2/70/5	19	30	21	428	210		46		18	1.7
688	Макароны	200	8	6	49	283	49		15		24	0.6
943	Чай с сахаром	200			14.97	60	0.72		0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	80г	5	1	27	140						
	Хлеб пшеничный	80	6	0.64	39	188						
			101	87	213	2045						
	6 день											
	Яйцо вареное	40	0.55	0.46	0.03	6						
79	Салат из белокачан.капусты	200	4.64	10.16	18.76	160						
	Масло	15	0.1	10.82	0.2	100						
	сыр	40	9.28	11.8	0	148						
187	Щи из св.капусты с мясом	300/20/10	4.69	10.72	10.82	160	206		31		18	1
646	Плов из кури	400	31.5	39.5	56	695						
958	Кофейный напиток	180г	2.07	1.62	24.3	117	0.72		0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	100г	6.6	1.2	33.4	175						
	Хлеб пшеничный	0.90	6.25	0.72	44.28	212						
			65	86	188	1793						
	7 день											
206	Суп картофельный с горохом и курой	0.300/20	8.77	8.74	23.47	208	537		40.6		41.2	2.3
619	Тефтели	2/80	4	6.67	10.67	133	226		13		12	1
759	Соус красный основной	100	0,79	2.07	6.12	48	27		4,2		3,14	0,12
694	Картофельное пюре	300	5.21	8.61	41.94	261	763		41		33	1,2
868	Компот из сухофруктов	250	0.55	0.02	39.7	163	117		23		6	1.3
9.87	Хлеб ржаной	100г	6.6	1.2	33.4	175						
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.79	49.21	235						
463	Сырники из творога с сахаром и сметаной	150/30/30	33.7	11.4	38.44	397						
			67	39	243	1620						
	8 день											
201	Суп крестьянский с крупой с курой	300/20/10	5.52	11.7	17.84	198	253		40		25	1
591	Гуляш из свинины	100/150	31.06	35.42	9.58	482	337		14		23	2
688	Макароны	250	10	7.5	62	354	49		15		24	0.6
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	14.97	60	0.72		0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	175						

	Хлеб пшеничный	90	6.85	0.72	44.28	212						
	Масло	15	0.1	10.85	0.2	100						
	Сыр	40	9.28	11.8	0	148						
	Яйцо вареное	1	0.55	0.46	0.03	6						
88	Салат из свеклы	200	1.28	10.14	6.02	120						
			71	90	188	1855						
	9 день											
184	Яйцо вареное	40гр	0.55	0.46	0.03	6	6		2	0.48	0.1	
170	Борщ с мясом картофелем и сметаной	300/20/10	5.12	11.59	14.83	185	344		48	27	1.5	
472	Рыба отварная	150/10	29.1	1.07	0.31	129	259		30	23	0.5	
694	Картофельное пюре	250г	5.42	8.37	36.7	245	763		41	33	1.2	
958	Кофейный напиток	250г	2.85	2.2	33.8	165	55		45	5.2	0.07	
9.87	Хлеб ржаной	90г	5.94	1.08	30.06	156						
	Хлеб пшеничный	90	6.85	0.72	44.28	212						
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66						
	Сыр	20	4.64	5.9	0	73						
			61	39	160	1237						
	10 день											
469	Запеканка творожная	160/30/10	34.56	22.35	29.59	464	134		168	25	0.6	
	Суп рисовый с мясом	300/20	4.5	5.6	15.3	128						
608	Шницель из свинины с маслом	2/75/5	8.55	13.05	8.89	187	156		34	13	1	
679	Каша гречневая с маслом	200	7.98	6.99	50.46	296	135		13	63	2	
943	Чай с сахаром	200/15г	0	0	14.97	60	0.72		0.45	0.02	0.4	
9.87	Хлеб ржаной	90г	5.94	1.08	30.06	156						
	Хлеб пшеничный	80г	6.08	0.64	39.36	188						
	Масло	10	0.08	7.25	0.13	66						
			68	57	189	1545						
	11 день											
	Яйцо вареное	40	0.6	0.5	0.03	6						
	Масло порц	10	0.08	7.25	0.13	66						
	Сыр порцион	40	9	12	0	148						
204	Суп картофельный с рисом и мясом	250/.5	5	4	21	138	511		22	27	1.3	
582	Шницель	2/75/	8.6	13	9	187	156		34	13	1	
688	Макаронь отварные	270гр	10.5	8	67	383	66,4		21	9	0.92	
79	Салат из капусты	200	3	10	19	180						
943	Чай с сахаром	200			14.97	60	0.72		0.45	0.02	0.4	
9.87	Хлеб ржаной	45	3	0.6	15	79						
	Хлеб пшеничный	35	3	0.4	24.6	117						
			52	57	217	1605						
	12 день											
	Сыр порционно	30	7	7	0	109						
1046	Оладьи с маслом	300/20	22	27	126	840						

170	Борщ с мясом и сметаной	300/20/10	5	12	15	185		303			47		24	1
632	Рагу из цыплят	325	24.6	29	34	494		1203			54		79	3.9
	Салат из свеклы	150	1	7.6	4.5	90								
868	Компот из сухофруктов	250г	0.6	0.02	40	163		116			22,2		6	1,2
9.87	Хлеб ржаной	100г	7	1	33	175								
	Хлеб пшеничный	90гр	7	0.8	44	212								
			73	86	297	2268								
	13 день													
	Яйцо вареное	40	0.6	0.5	0.03	6								
	Масло порц	10	0.08	7.25	0.13	66								
	Сыр порцион	40	9	12	0	148								
187	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	300/20/10	4.7	11	11	160		257,3			39.4		22.8	1
591	Гуляш из свинины	100/150	31	35	10	482		337			14		23	2
679	Каша гречневая	300	12	10	76	444		201,9			19,3		94,2	3,11
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	100г	7	1	33	175								
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49	235								
			72	78	194	1776								
	14 день													
463	Сырники из творога	150/20/20	33.7	11.4	38.44	397								
206	Суп картофельный с горохом с мясом	300/10	9	9	23	208		537			41		41	2,3
510	Котлета рыбная	2/75/5	19	14.6	25	267		141			20		13.8	0.44
694	Картофельное пюре	280г	6	9	41	274		763			41		33	1,2
958	Кофейный напиток	260	3	2	34	165		74			61		7	0.11
9.87	Хлеб ржаной	100г	7	1	33	175								
	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49	235								
			85	48	244	1721								
	15 день													
	Масло	15	0.1	11	0.2	100								
	Сыр порцион	40	9	12	0	148								
204	Суп картофельный с рисом и мясом	300/12.5	6	5	25	166		511			22		27	1.3
438	Омлет натуральный	150/5	17	26	3	305		157			85		14	2,07
614	Зразы с луком и яйцом	2/70/5	19	30	21	428		210			46		18	1.7
688	Макаронны	200	8	6	49	283		49			15		24	0.6
943	Чай с сахаром	200			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	80г	5	1	27	140								
	Хлеб пшеничный	90гр	7	0.8	44	212								
			71	90	185	1842								
	16 день													
	Масло порц	10	0.08	7.25	0.13	66								
	Сыр порцион	40	9	12	0	148								
184	Яйцо вареное	40гр	0.55	0.46	0.03	6		6			2		0.48	0.1
216	Суп с	300/20	6	7	17	176		103			16		12	1

	макаронами с мясом												
608	Шницель	2/75/	8.6	13	9	187		156		34		13	1
679	Каша гречневая	300	12	10	76	444							
79	Салат из капусты	200	3	10	19	180							
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72		0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	85г	6	1	28	148							
	Хлеб пшеничный	80г	6	0.6	39	188							
			51	64	205	1603							
	17 день												
	Сыр	34	8	10	0	123							
1046	Оладьи	300/20	22	27	126	840							
206	Суп картофельный с горохом и курой	300/20	9	9	23	208		537		40.6		41.2	2.3
591	Гуляш из свинины	100/50	31	35	10	482		337		14		23	2
694	Картофельное пюре	250	5	8	37	245		763		41		33	1,2
868	Компот из сухофруктов	220	0.5	0.01	35	143		117		23		6	1.3
9.87	Хлеб ржаной	60г	4	0.8	20	104							
	Хлеб пшеничный	80	6	0.6	40	188							
			85	91	291	2333							
	18 день												
	Масло	10	0.08	7	0.13	66							
463	Сырники	150/20	34	11.4	38	397							
184	Яйцо вареное	40гр	0.55	0.46	0.03	6		6		2		0.48	0.1
201	Суп крестьянский с курой	300/20	6	12	18	198		253		40		25	1
619	Тефтели	160	4	7	11	133		226		13		12	1
759	Соус красный основной	100	1	2	6	48		27		4,2		3,14	0,12
688	Макароны	300	12	9	74	424		49		15		24	0.6
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72		0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	80	5	1	27	140							
	Хлеб пшеничный	90	7	0.7	44	212							
			68	50	233	1684							
	19 день												
	Масло	10	0.08	7	0.13	66							
	Сыр	30	7	9	0	109							
170	Борщ с картофелем, мясом	300/20/10	5	12	15	185		344		48		27	1,5
486	Рыба в томате с овощами	150/150	29	17	12	318		406		45		41	1
694	Картофельное пюре	300г	5	9	42	261		763		41		33	1,2
958	Кофейный напиток	250г	3	2	34	165		55		45		5.2	0.07
9.87	Хлеб ржаной	100г	7	1	33	175							
	Хлеб пшеничный	100	8	0.8	49	235							
			63	58	185	1514							
	20 день												
	Масло	10	0.08	7	0.13	66							
469	Запеканка творожная	160/30/10	35	22	30	464		134		168		25	0.6
	Суп рисовый с мясом	300/20	4	6	15	128							

608	Шницель	2/75/5	9	13	9	187		156			34		13	1
679	Рис отварной	230	6	8	61	333		48			14		24	0.5
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	90г	6	1	30	156								
	Хлеб пшеничный	90г	7	0.7	44	212								
			66	58	205	1606								

Меню составлено на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания за 2021 год. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно-методическое пособие/Сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный», 2021-688 страниц.