



УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора ГБПОУ ПО «ВМТК»

С.А.Барбух

«28»

2023г.

**Примерное меню на 20 дней
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														
204	Суп картофельный с рисом и мясом	250/5	5	4	21	138		511			22		27	1.3
608	Шницель	75	9	13	8.89	187		156			34		13	1.3
759	Соус красный основной	50	0,39	1	3	22		27			4,2		3,14	0,12
688	Макароны отварные	150гр	5.82	4.48	37.08	212		66,4			21		9	0.92
943	Чай с сахаром	200			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87								
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117								
			24	23	115	764								
2 день														
170	Борщ из свежей капусты	200/5	1.56	6.1	10	102		303			47		24	1
632	Рагу из цыплят	300	22.7	26.8	31.1	456		1203			54		79	3.9
868	Компот из сухофруктов	150г	0.3	0.01	23.8	98		116			22,2		6	1,2
9.87	Хлеб ржаной	40г	2.6	0.5	13.3	70								
	Хлеб пшеничный	30гр	2.2	0.2	14.8	70								
			29	34	90	778								
3 день														
220	Суп рисовый с курой	250/5	4	5	13	107								
591	Гуляш из свинины	50/75	16	18	5	241		337			14		23	2
679	Каша гречневая	130	5	5	33	191		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	35г	2.3	0.4	11.7	61								
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.3	15	70								
			29	28	93	739								
4 день														
206	Суп картофельный с горохом с мясом	250/5	8	8	20	177		537			41		41	2,3
510	Котлета рыбная	75/5	7	5	9	100		141			20		13.8	0.44
694	Картофельное пюре	180г	4	6	26	177		763			41		33	1,2
958	Кофейный напиток	180	2	2	24	117		74			61		7	0.11
9.87	Хлеб ржаной	40г	2.6	0.5	13.4	70								
	Хлеб пшеничный	40	3	0.4	20	94								
			27	21	119	767								
5 день														
438	Омлет натуральный	105/5	11	17	0.6	195		157			85		14	2,07
614	Зразы с луком и яйцом	70	10	15	11	222		210			46		18	1.7
688	Макароны	150	5	4	37	212		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	30г	2.3	0.4	10	52								
	Хлеб пшеничный	30	2	0.2	15	70								
			31	37	89	811								
	6 день													
187	Щи из св.капусты с мясом	200/5	3	5	7	90		206			31		18	1
646	Плов из кури	290	23	28	41	504								
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	40г	3	0.5	13	70								
	Хлеб пшеничный	40г	4	0.4	27	131								
			33	34	103	855								
	7 день													
206	Суп картофельный с горохом и курой	250/7	7.69	7.92	19.56	177		537			40.6		41.2	2.3
619	Тефтели	60	3	5	8	100		226			13		12	1
759	Соус красный основной	50	0,39	1	3	22		27			4,2		3,14	0,12
694	Картофельное пюре	150	3.25	5	22	147		763			41		33	1,2
868	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.01	29	118		117			23		6	1.3
9.87	Хлеб ржаной	50г	3.3	0.6	17	87								
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117								
			23	21	132	825								
	8 день													
201	Суп крестьянский с крупой с курой	250/5	5	10	15	165		253			40		25	1
591	Гуляш из свинины	50/75	16	18	5	241		337			14		23	2
688	Макароны	100	4	3	25	141		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	40	3	0.6	13	70								
	Хлеб пшеничный	35	3	0.3	17	82								
			29	31	90	759								
	9 день													
184	Яйцо вареное	40гр	0.55	0.46	0.03	6		6			2		0.48	0.1
170	Борщ с картофелем	200/5	1.5	6	10	102		344			48		27	1,5
472	Рыба отварная	75	12	0.5	0.16	53		259			30		23	0.5
694	Картофельное пюре	150г	3	4	18	118		763			41		33	1,2
958	Кофейный напиток	150г	1.7	1.3	20	97		55			45		5.2	0.07
9.87	Хлеб ржаной	40г	2.6	0.5	13.4	70								
	Хлеб пшеничный	40	3	0.4	20	94								
			24	14	86	567								
	10 день													
469	Запеканка творожная	100	21	13	18	276		134			168		25	0.6
608	Котлета	50	9	13	9	187		156			34		13	1
679	Каша гречневая	100	4	3	25	148		135			13		63	2
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4

9.87	Хлеб ржаной	35г	2.3	0.4	11.7	61							
	Хлеб пшеничный	30г	4	0.4	20	94							
			39	30	96	815							
	11 день												
204	Суп картофельный с рисом и мясом	250/5	5	4	21	138		511		22		27	1.3
582	Шницель	75	8.6	13	9	187		156		34		13	1
759	Соус красный основной	50	0,39	1	3	22		27		4,2		3,14	0,12
688	Макароны отварные	150гр	5.82	4.48	37.08	212		66,4		21		9	0.92
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							
			24	23	115	164							
	12 день												
170	Борщ из свежей капусты	200/5	1.56	6.1	10	102		303		47		24	1
632	Рагу из цыплят	300	22.7	26.8	31.1	456		1203		54		79	3.9
868	Компот из сухофруктов	150г	0.3	0.01	23.8	98		116		22,2		6	1,2
9.87	Хлеб ржаной	30г	2.6	0.5	13.3	70							
	Хлеб пшеничный	30гр	2.2	0.2	14.8	70							
			29	34	86	763							
	13 день												
187	Щи из св.капусты с мясом	200/5	3	5	7	90		257,3		39.4		22.8	1
591	Гуляш из свинины	50/75	16	18	5	241		337		14		23	2
679	Каша гречневая	120	5	4	30	178		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	40г	3	0.4	13	70							
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	20	94							
			28	28	97	747							
	14 день												
206	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	8	8	20	177		537		41		41	2,3
510	Котлета рыбная	75/5	7	5	9	100		141		20		13.8	0.44
694	Картофельное пюре	150г	3.25	5.04	22.03	147		763		41		33	1,2
958	Кофейный напиток	200	2	2	27	132		74		61		7	0.11
9.87	Хлеб ржаной	40г	2.6	0.5	13.4	70							
	Хлеб пшеничный	40	3	0.4	20	94							
			29	22	132	831							
	15 день												
438	Омлет натуральный	105/5	12	18	2	213		157		85		14	2,07
614	Зразы с луком и яйцом	70	10	15	11	222		210		46		18	1.7
688	Макароны	180	7	5	44	255		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	35г	2.3	0.4	12	61								
	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17	62								
			38	39	102	896								
	16 день													
184	Яйцо вареное	40гр	0.55	0.46	0.03	6		6			2		0.48	0.1
216	Суп с макаронами с мясом	250/5	5	7	16	147		103			16		12	1
608	Котлета из свинины	50/5	9	13	9	187		156			34		13	1
679	Каша гречневая	140	6	5	35	207								
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	35г	2.3	0.4	12	61								
	Хлеб пшеничный	35г	3	0.3	17	82								
			24	26	104	750								
	17 день													
206	Суп картофельный с горохом и курой	250/5	7.69	7.62	19.56	180		537			40.6		41.2	2.3
591	Гуляш из свинины	40/60	12	14	4	194		337			14		23	2
694	Картофельное пюре	150	2.6	4	21	134		763			41		33	1,2
868	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.01	23.8	98		117			23		6	1.3
9.87	Хлеб ржаной	35г	2.3	0.4	12	61								
	Хлеб пшеничный	50	2	0.2	15	70								
			28	27	95	737								
	18 день													
184	Яйцо вареное	40гр	0.55	0.46	0.03	6		6			2		0.48	0.1
201	Суп крестьянский с курой	250/10	5	10	15	165		253			40		25	1
619	Тефтели	60	3	5	8	100		226			13		12	1
759	Соус красный основной	50	0,39	1	3	22		27			4,2		3,14	0,12
688	Макароны	130	5	3.9	32.1	184		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	50	3.3	0.6	17	87								
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117								
			20	22	117	761								
	19 день													
170	Борщ с картофелем	250/5	1.6	6	10	102		344			48		27	1,5
486	Рыба в томате с овощами	75/50	12	7	5	132		406			45		41	1
694	Картофельное пюре	180г	4	6	26	177		763			41		33	1,2
958	Кофейный напиток	150г	1.7	1.3	20.3	99		55			45		5.2	0.07
9.87	Хлеб ржаной	40г	2.6	0.5	13.4	70								
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	25	117								
			26	22	101	706								
	20 день													
469	Запеканка творожная	100	21	13	18	276		134			168		25	0.6
608	Котлета	50	9	13	9	187		156			34		13	1

679	Рис отварной	120	3	4	32	179		48			14		24	0.5
759	Соус красный основной	50	0,39	1	3	22		27			4,2		3,14	0,12
943	Чай с сахаром	200г			14.97	60		0.72			0.45		0.02	0.4
9.87	Хлеб ржаной	30г	2.3	0.4	11.7	61								
	Хлеб пшеничный	30г	4	0.4	20	94								
			44	33	105	901								

Меню составлено на основании сборника рецептов 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.