

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директор ГБПОУ ПО
«Великолукский механико-
технологический колледж»

С.А.Барбук

« » 20__ г.



Примерное меню на 10 дней

На 2024 г.

ГБПОУ ПО «Великолукский механико-технологический колледж»

1053	творгом	75	1	2	30	151														
	Пирожки с картошкой																			
1055	Пирожки печеные с капустой	75	1	3	31	168														
1060	Растегай с курой	50	5	7	23	183														
1075	Пирожки печеные с мясом	75	1	2	30	154														
1042	Рулет с маком и изюмом	60	1	9	34	231														
28	Сосиска в тесте	100	6	14	32	300														
6	Мартинка с повидлом	65	1	1	13	54														
	Рожок слоеный со сгущенкой	60	1	1	5	28														
6	Косичка глазированная	85	2	6	51	286														
868	Компот из сухофруктов	150			14,97	56,85	116						22.2		6					1.2
943	Чай черный с сахаром	200/15	0,15	0,036	14,97	57,774	0,72						0,45		0,02					0,4
2 день																				
	Борщ с мясом и сметаной	300/20	5	11	15	185	303						47		24					1
	Салат из свеклы с чесноком	150	1	8	5	90														
	Салат из свежей капусты с огурцом	150	2	3	11	69														
1046	Оладьи маслом	150	12	18	67	481	260,2						124,5		28,24					1,32

694	Картофельное пюре с молоком	150	3	5	22	147		762,88	41,08	32,65	1,18
682	Рис отварной	150	4	5	42	220					
608	Котлета из свинины	50	9	13	9	187		156,21	33,54	12,92	1,31
536	Сосиска отварная с маслом	50	6	13		143		10,6	17,98	10,0	0,90
636	Голубцы с мясом и рисом	100	2	4	11	77					
1055	Пирожки с капустой	75	1	3	31	168					
1058	Ватрушка с повидлом	50	1	3	30	153					
1058/1	Ватрушка с творогом	70	5	4	33	200					
1053	Пирожки с картошкой	75	1	2	30	151					
1042	Рулет с маком и изюмом	60	1	9	34	231					
28	Сосиска в тесте	100	6	14	32	295					
868	Рожок слоеный со сгущенкой	60	1	1	5	28					
943	Компот из сухофруктов	200			20	76					
	Чай с сахаром	200/15	1	1	15	58		0,72	0,45	0,02	0,4
3 день											
220	Суп с рисовой крупой и мясом	300/20	2	3	19	102					
100	Винегрет овощной	150	4	11	27	203					
108	Салат из свежих	150	1	6	7	80					

694	помидор и огурцов	150	3	5	22	147	763					42	33	1
679	Картофельное пюре	150	4	3	25	148	134					13	63	2
688	гречневая рассыпчатая с маслом	150	6	4	37	212	66					21	9	1
536	Макароны отварные	50	6	13		143	11					18	10	1
608	Сосиска отварная с маслом	50	9	13	9	187	156,21					33,54	12,92	1,31
591	Котлета из свинины	100/150	3	73	24	769								
28	Гуляш свиной	60	1	1	5	28								
1042	Рожок слоеный со сгущенкой	100	6	14	32	295								
1053	Сосиска в тесте	60	1	9	34	231								
1058/1	Рулет с маком и изюмом	75	1	2	30	151								
1055	Пирожки печеные с картошкой	70	5	4	33	200								
1075	Ватрушка с творогом	50	1	3	29	153								
868	Ватрушка с повидлом	75	1	3	31	168								
	Пирожки печеные с капустой	75	1	2	30	154								
	Пирожки печеные с мясом	200			20	76	111					20	4	1

943	Чай черный с сахаром	200/15	1	1	15	58		0,72		0,45	0,02	0,4
4 день												
206	Суп картофельный с горохом и мясом	300/20	7	5	29	185		537		41	41	2,3
79	Салат из белокочанной капусты	150	2	8	14	135						
104/07	Салат из свеклы с маслом	150	1	8	5	90						
694	Картофельное пюре с молоком	200	4	7	33	147						
688	Макаронные отварные	150	6	4	37	212						
	Макаронные отварные с сыром	150/10	6	6	40	232						
463	Сырники с сахаром и сметаной	75/5/5	14	3	14	146						
510	Котлета рыбная	150	19	10	27	253						
536	Сосиска отварная с маслом	50	6	13		143						
	Отбивная Нежность	65	13	16	4	219						
1055	Пирожки печеные с мясом	75	1	2	30	154						
1053	Пирожки с картошкой	75	1	2	30	151						
1060	Растегай с курой	75	5	7	23	183						

79	Салат из белокочанной капусты	150	2	8	14	135								
694	Картофельное пюре с молоком	150	3	5	22	147								
679	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4	3	25	148								
536	Сосиска отварная с маслом	50	6	13		143								
608	Котлета из свинины	50	9	13	9	187								
	Грудка Нежность	65	13	16	4	219								
28	Сосиска в тесте	100	6	14	32	295								
	Рожок слоеный со стущенной	60	1	1	4	28								
1042	Рулет с маком и изюмом	60	1	9	34	231								
1053	Пирожки печеные с картошкой	75	1	2	30	151								
1055	Пирожки печеные с капустой	75	1	3	31	168								
1075	Пирожки печеные с мясом	75	1	2	30	154								
943	Чай черный с сахаром	200/15			15	58				0.72		0.45	0.02	0.4