УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ПСХТ

_____А.А.Пузырев

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«ПОЧИНКОВСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

Примерное десятидневное меню горячего питания учащихся на 2024-2025г.г.

с. Починки

МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Каша геркулесовая с маслом	200/10	15,50	25,00	80,70	383,00
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон	40	7,43	1,4	18,3	199,9
Итого:		22,93	26,40	100,50	588,6

Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Щи из свежей капусты с мясом	300/25	13,72	15,3	50,1	188,5
Гречка отварной с мясной котлетой	150/50/50	13,4	17,8	106,10	260,48
Сок	200	0,1	-	0,02	0,04
Хлеб батон ржаной	40 30	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		46,72	34,79	195,32	1107,52

Итого		**69,65**	**61,19**	**295,82**	**1696,12**

МЕНЮ НА 2 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Гречка отварная с сосиской	150/65/10	18,40	9,40	86,0	259,20
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон	40	7,3	1,4	18,3	199,9
Итого:		25,7	10,8	105,8	464,8

Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Солянка	300/36	13,4	16,05	57,8	300,80
Картофельное пюре с рыбой запеченной	200/75/10	18,6	20,61	107,0	212,8
Компот	200	-	-	2,0	75,8
Хлеб пшеничный ржаной	40 30	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		51,5	38,35	205,90	1247,9

Итого		**77,2**	**49,15**	**311,7**	**1712,7**

МЕНЮ НА 3 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Каша рисовая с маслом	200/10	18,44	24,31	39,52	238,2
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон	40	7,43	1,4	18,3	199,9
Итого:		25,87	25,71	59,32	443,8

Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Борщ из свежей капусты с говядиной	300/25	15,1	15,73	42,68	283,68
Рис отварной с котлетой куриной.	200/10/50	25,4	27,5	63,4	180,83
Сок	200	0,1	-	0,02	0,04
Хлеб батон ржаной	40 30	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,2 386
Итого:		60,1	44,92	145,2	1122,75

Итого		**85,97**	**70,63**	**204,52**	**1566,55**

МЕНЮ НА 4 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Оладьи со сгущенкой	105/30	15,40	17,60	64,10	624,80
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон	40	7,43	1,4	18,3	199,9
Итого:		23,57	32	152,20	1469,20
Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Суп гороховый	300/25	14,2	15,1	40,7	245,8
Гречка отварная с гуляшом	150/50/10	19,4	10,4	79,30	190,48
Кисель	200	0,2	0,2	25,4	99,0
Хлеб батон ржаной	40 30	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		53,3	27,39	184,5	1193,78
Итого		**76,87**	**59,39**	**336,7**	**2662,98**

МЕНЮ НА 5 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Каша пшенная с маслом	200/10	15,51	25,1	80,71	383,57
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб пшеничный	40	7,43	1,4	18,3	199,9
		22,94	26,5	100,51	589,17
Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Суп картофельный с вермишелью	300/25	22,77	13,80	80,40	400,90
Макароны отварные с курицей отварной	200/75/10	21,1	28,1	56,9	282,2
Компот	200	-	-	2,0	75,8
Хлеб батон ржаной	40 30	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		63,37	43,59	178,4	1417,4
Итого		**86,31**	**70,09**	**278,91**	**2006,57**

МЕНЮ НА 6 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Каша пшенная с маслом	200/10	15,51	25,1	80,71	383,57
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон	40	7,43	1,4	18,3	199,9
Итого:		22,94	26,5	100,51	589,17

Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Щи из свежий капусты с мясом	300/25	13,72	15,3	50,1	188,5
Гречка отварная с колбасой (порц)	150/50/10	13,6	15,8	92,14	391,20
Кисель	200	0,2	0,2	25,4	99,0
Хлеб батон ржаной	40 60	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		47,02	32,99	206,74	1337,2
Итого		**69,96**	**59,49**	**307,25**	**1926,37**

МЕНЮ НА 7 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Оладьи со сгущенкой	105/30	15,4	17,6	64,10	624,80
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон	40	7,43	1,4	18,3	199,9
Итого:		22,83	19,0	83,9	830,4
Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Рассольник с говядиной	300/25	14,3	15,1	40,8	332,50
Картофельное пюре с оладьи из печени	200/50/10	16,6	25,9	113	679
Чай	200	_	_	1,5	5,7
Хлеб батон ржаной	40 60	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		50,4	42,69	194,4	1675,70
итого:		**73,23**	**61,69**	**278,3**	**2506,1**

МЕНЮ НА 8 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Каша рисовая	200/10	15,2	16,5	60,9	383,4
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон	40	7,43	1,4	18,3	199,9
Итого:		22,63	17,9	80,7	589

Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Суп гороховый	300/25	14,2	15,1	40,7	245,8
Гречка отвар. с гуляшом	200/50/10	19,4	10,4	79,3	190,48
Компот	200	-	-	2,0	75,8
Хлеб пшеничный ржаной	40 60	8,1 11,4	1,2 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		54,51	39,79	184,6	1100,48
итого		**77,14**	**57,69**	**265,3**	**1689,48**

МЕНЮ НА 9 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Рис отварной с колбасой	200/50/10	14,6	21,5	39	369,9
Компот	200	-	-	2,0	75,8
Хлеб батон	40	7,43	1,4	18,3	199,9
Итого:		22,03	22,9	59,3	645,6

Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Борщ из св. капусты с говядиной	300/25	13,2	15,1	72,3	377,8
Макароны отварные с отварной курицей	200/75/10	13,5	17,8	90,3	260,48
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон ржаной	40 30	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		46,2	34,59	203,2	1302,48
итого:		**68,23**	**57,49**	**262,5**	**1948,08**

МЕНЮ НА 10 ДЕНЬ

Завтрак	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Каша геркулесовая молочная	200/10	15,5	25,0	80,7	383,00
Чай	200	-	-	1,5	5,7
Хлеб батон	40	7,43	1,4	18,3	199,9
Итого:		22,93	26,4	100,5	588,6

Обед	Выход в граммах	Химический состав			
		белки	жиры	углеводы	калории
Солянка	300/25	15,13	13,5	50,90	300,80
Рис отварной с куриной котлетой	200/10/50	25,4	27,5	63,4	180,83
Сок	200	0,1	-	0,02	0,04
Хлеб батон ржаной	40 30	8,1 11,4	0,7 0,99	16,2 22,9	272,5 386
Итого:		60,13	42,69	153,42	1140,17
итого:		**83,06**	**69,09**	**253,92**	**1728,77**

Составила: Зав. производством И.Ю.Аверьянова