



Примерное двухнедельное меню для обучающихся Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ростовский-на-Дону гидрометеорологический техникум»

Вариант №1: Осенне-зимний период, возраст : с 11 лет и старше

Рец. Сб.	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетиче ская ценность
1-ая неделя						
1-й день						
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
294	Куриная котлета/биточек/тефтеля	100	15,81	15,25	14,83	259,35
463	Каша пшеничная	180	7,9	7,5	42,2	270
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		690	34,18	39,67	131,18	1013,85
2-й день						
80	Салат из кваш. капусты	100	1,4	8,1	6,2	101,7
449	Плов из курицы	100/200	27,3	23,1	88,5	663,3
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		760	35,56	32,2	162,18	1077,2
3-й день						
33	Салат из свеклы отварной	100	1,2	3,6	14,4	94,8
229	Рыба тушеная/котлета/биточек	100	9,75	4,95	3,8	105
463	Каша пшённая	180	8	9	30,6	301
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		690	27,82	28,17	115,55	894,5
4-й день						
41	Салат из моркови	100	1,33	1,01	8,23	45,27
294	Куриная котлета/биточек/тефтеля	100	15,81	15,25	14,83	259,35
273	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		760	31,36	24,32	137,64	898,28
5-й день						
60	Винегрет овощной с кв капустой	100	1,2	3,6	14,4	94,8
408	Печень/оладик говяжий	100	15,22	12,7	13	220
463	Каша ячневая	180	6,48	3,6	35,64	247
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2

628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		690	31,77	30,52	129,79	955,5
6-й день						
224	Запеканка творожная/вермишелевая	150	18	11	47	361
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,9
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
		520	23,92	20,5	95,17	667,9
2-ая неделя						
1-й день						
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
294	Куриная котлета/биточек/тефтеля	100	15,81	15,25	14,83	259,35
463	Каша пшеничная	180	7,9	7,5	42,2	270
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		690	34,18	39,67	131,18	1013,85
2-й день						
80	Салат из кваш. капусты	100	1,4	8,1	6,2	101,7
277	Гуляш куриный/Чахохбили	100	13,75	10,86	3,49	166,66
463	Каша гречневая	180	7,38	6,66	35,82	260
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		740	29,39	26,62	112,99	840,56
3-й день						
33	Салат из свеклы отварной	100	1,2	3,6	14,4	94,8
444	Курица запеченная	100	25	9	0	181
463	Каша ячневая	180	6,48	3,6	35,64	247
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		690	41,55	26,82	116,79	916,5
4-й день						
41	Салат из моркови	100	1,33	1,01	8,23	45,27
294	Куриная котлета/биточек/тефтеля	100	15,81	15,25	14,83	259,35
273	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		760	31,36	24,32	137,64	898,28
5-й день						
60	Винегрет овощной с кв капустой	100	1,2	3,6	14,4	94,8
277	Гуляш куриный/Чахохбили	100	13,75	10,86	3,49	166,66
463	Каша пшеничная	180	8	9	30,6	301
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		690	31,82	34,08	115,24	956,16
6-й день						
224	Запеканка творожная/вермишелевая	150	18	11	47	361
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,9
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
		520	23,92	20,5	95,17	667,9

Данное меню составлено с учетом основных принципов организации рационального питания обучающихся, которое предусматривает поступление питательных веществ и энергии в количествах, соответствующих их физиологическим потребностям.

Бюджетное оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов)
 В питании обучающихся используются печенье в ассортименте, а также сезонные фрукты и овощи.
 Осенний, весенний период: свежие фрукты, свежие овощи; зимний период: свежие фрукты; овощи – соленые, квашеные.



С.В. Амброчи



А.Ю. Ковалев

Директор ГАПОУ РО «ЯКС» «Секрет»