



День Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
129	Рассольник ленинградский	300	2,060	6,444	20,772	154,694
425	Оладьи из печени	101	9,547	8,920	3,624	133,463
320	Картофель и овощи тушеные в/с	250	5,356	16,957	40,865	351,587
439	Куры отварные	75	26,068	26,32	1,271	345,860
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,480	1,200	57,720	286,800
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	24,42	97,68
591	Кисель	200	-----	-----	31,220	120,460
	<b>Итого</b>		<b>56,591</b>	<b>60,621</b>	<b>179,892</b>	<b>1490,544</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ОБЕД</b>					
	<b>ОБЕД</b>					
113	Борщ сибирский	300	4,520	5,369	21,165	144,514
324	Котлета рыбная	100	13,257	9,757	14,833	204,240
60	Винегрет овощной	50	0,612	5,064	4,051	63,27
472	Пюре картофельное	180	3,866	6,430	26,419	183,740
685	Булочка домашняя	100	8,262	13,376	15,311	397,818
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,480	1,200	57,720	286,800
	Хлеб ржаной	40	4,08	0,78	24,42	97,68
762	Кофейный напиток	200	2,088	1,615	30,407	153,954
	<b>Итого</b>		<b>46,429</b>	<b>47,328</b>	<b>188,333</b>	<b>1526,762</b>

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ОБЕД</b>					
190	Суп картофельный с м/и	300	3,168	6,786	18,158	147,480
	Сосиски отварные	72	7,92	16,416	1,152	191,520
	Тефтели из говядины	120	4,21	9,02	0,04	98,18
472	Пюре картофельное	180	3,866	6,430	26,419	183,740
528	Соус красный основной	50	0,472	1,033	3,436	25,275
----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,480	1,200	57,720	286,800
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	24,42	97,68
643	Какао	200	2,088	1,615	30,407	148,170
	<b>Итого</b>		<b>33,196</b>	<b>41,665</b>	<b>162,529</b>	<b>1151,135</b>

Утверждаю:  
ВРИО Директора ГБПОУ РО МККПТ

С.И Шарченко  
« 10/03 » 2025

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 10 марта 2025

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
120	Щи с/к и картофелем	300	2,358	6,210	11,662	113,250
497	Плов из говядины	290	24,197	30,602	38,552	541,241
75	Икра морковная	100	2,012	7,568	11,353	121,648
439	Куры отварные	75	26,068	26,32	1,271	345,860
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,480	1,200	57,720	286,800
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	24,42	97,68
762	Кофейный напиток	200	2,088	1,615	30,407	153,954
	<b>Итого</b>		<b>37,877</b>	<b>41,99</b>	<b>180,335</b>	<b>1464,023</b>

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
132	Суп из овощей	300	1,896	4,347	11,291	93,327
443	Рагу из птицы	325	23,343	29,654	34,585	503,785
307	Пюре из моркови	100	1,658	3,822	14,987	83,436
210	Булочка домашняя	100	8,262	13,376	15,322	397,818
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	286,800
-	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	65,12
588	Компот из с/ф	200	0,440	0,020	31,760	126,400
	<b>Итого</b>		<b>44,639</b>	<b>52,539</b>	<b>162,705</b>	<b>1556,686</b>

День: Среда  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
129	Рассольник ленинградский	300	2,060	6,444	20,772	154,694
443	Рагу из птицы	325	23,343	29,654	34,585	503,785
307	Пюре из моркови	100	1,658	3,822	14,987	83,436
425	Оладьи из печени	101	9,547	8,920	3,624	133,463
----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	286,800
-	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	65,12
591	Кисель	200	-----	-----	31,220	120,460
	<b>Итого</b>		<b>45,648</b>	<b>50,16</b>	<b>159,948</b>	<b>1347,758</b>

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ОБЕД</b>						
190	Суп картофельный с/б	300	3,168	6,786	18,858	147,480
324	Биточки рыбные	100	13,257	9,757	14,833	204,240
473	Пюре картофельное	180	3,866	6,430	26,419	183,740
44	Салат из св. капусты	100	1,550	5,0874	9,658	89,507
687	Пирожок с/п	100	8,262	13,376	15,332	397,818
---	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	286,800
--	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	65,12
643	Какао	200	2,088	1,615	30,407	148,170
	<b>Итого</b>		<b>41,231</b>	<b>44,371</b>	<b>170,267</b>	<b>1522,875</b>

