



Согласовано  
Руководитель учредителя

✓ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДНЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Меню																				
1 неделя																				
Обед																				
Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe							
1 день																				
Борщ из св капусты с картофелем и мясом	25/250	12,5	18,12	30,21	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6	3,75							
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Итого:		14,00	18,320	52,210	437,5	0	18,75	0,4	3,96	123,5	72,02	200,4	5,15							
2 день																				
Суп картофельный с вермишелью	25/250	14	10,1	20,6	217,2	0,1	0	0,2	2,3	25,5	29,4	119,9	2,1							
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Итого:		15,50	10,300	42,600	312,7	0,1	0	0,2	2,3	50,5	40,8	134,7	3,5							
3 день																				
Рассольник Домашний с мясом говядины	25/250	12,4	17,6	30,2	339,2	0,2	21,6	0,4	4	92	62,6	195,6	3,4							
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Итого:		12,6	17,6	45,2	400,0	0,2	21,6	0,4	4	104,5	68,3	203,0	4,1							

Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		13,90 0	17,800	52,200	434,7	0,2	21,6	0,4	4		117	74	210,4	4,8
4 день														
Суп с картофельный с бобовами и мясом говядины	25/250	29,8	24,2	30,4	460,4	0,6	10,2	0,4	14,2		225,4	160	461,4	10,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0		12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0		12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		31,30 0	24,400	52,400	555,9	0,6	10,2	0,4	14,2		250,4	171,4	476,2	11,8
5 день														
Щи из свеж.капусты с мясом говядины	25/250	11,8	17,4	19,6	290,6	0	28,2	0,4	3,8		104	50,6	162	3,2
Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0		0,4	0	0	0
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0		12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		13,10 0	17,600	46,000	403	0	28,2	0,4	3,8		116,9	56,3	169,4	3,9
2-ая неделя														
Обед														
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
1 день														
Суп картофельный с рисом мясом говядины	25/250	11,20 0	12,500	21,300	245,9	0,2	4,5	0,2	3,4		32,9	69,3	157,5	3
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0		12,5	5,7	7,4	0,7
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0		12,5	5,7	7,4	0,7
Итого:		12,70	12,700	43,300	341,4	0,2	4,5	0,2	3,4		57,9	80,7	172,3	4,4

2 день			0																	
Рассольник	25/250	9,8	12	16,3	215,7	0,1	6,6	0,2	2,3	36,7	31,7	130,9	2,1							
Ленинградский мясом говядины																				
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Итого:		11,30	12,200	38,300	311,2	0,1	6,6	0,2	2,3	61,7	43,1	145,7	3,5							
3 день																				
Щи из свеж.капусты с мясом говядины	25/250	11,8	17,4	19,6	290,6	0	28,2	0,4	3,8	104	50,6	162	3,2							
Компот из кураги	200	0,960	0,000	20,160	160															
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Итого:		14,06	17,600	46,760	485,6	0	28,2	0,4	3,8	116,5	56,3	169,4	3,9							
4 день																				
Борщ из св.капусты с картофелем и мясом	25/250	12,5	18,12	30,21	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6	3,75							
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5	0	0	0	0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Итого:		14,00	18,320	52,210	437,5	0	18,75	0,4	3,96	123,5	72,02	200,4	5,15							
5 день																				
Суп картофельный с чечевицей и мясом цыплят	25/250	22,40	11,700	41,500	365	0,5	16,7	0,2	4,7	103,2	78,2	277	6,9							
Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	28,800	132,5	0	80	0,2	0	18,9	4,8	3,1	0,5							
Хлеб сельский	37,5	1,3	0,2	7,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	5,7	7,4	0,7							
Итого:		24,40	12,200	77,300	532,5	0,5	96,7	0,4	4,7	134,6	88,7	287,5	8,1							

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	164,2 60	161,440	503,28 0	4252,000	1,70 0	233,50 0	3,40 0	46,42 0	1152,50 0	755,34 0	2166,40 0	54,20 0
СРЕДНЯЯ ВЕЛИЧИНА ЗА 10 ДНЕЙ	13,68 8	13,453	41,940	354,333	0,14 2	19,458	0,28 3	3,868	96,042	62,945	180,533	4,517

Стоимость питания в день на одного учащегося составляет 25 рублей.