

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор КМПТ

Директор

ООО «Питание-Профтех»


30.07.2024
(фамилия И.О.)


2024г
Самылова О.С..
(фамилия И.О.)

МЕНЮ

Примерное двухнедельное меню для
учащихся КМПТ
2024 г.

День № 1 МЕНЮ 2024-2025г.

КМШТ

Наименование	Масса порции	№ рецеп.	белки	жиры	углеводы	калорийн ость	Витамины			
							А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
		2010 20 182 021								
Обед										
Салат из св.огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	6,70	4,20	19,50	144,00	17,7	0,24	0,11	7,1
Биточки из говядины	120	99,00	11,10	11,30	14,50	207,00	2,59	0,04	0,09	0,13
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,60	6,80	46,30	312,00	45,23	0,31	0,16	0
Компот из кураги	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	965		37,72	25,09	168,75	1111,00	65,83	0,68	0,48	7,63
Полдник										
Яблоко	200		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20
	Итого		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого за день			38,52	25,89	188,35	1195,00	65,87	0,70	0,50	27,63

<i>День 2-ой</i>										
<u>Обед</u>										
Салат из свежих помидоров	100	13,00	0,90	4,00	4,40	58,00	0	0,03	0,02	6,9
Борщ с капустой с картофелем	250/10	58,00	2,00	5,40	12,80	111,00	26,7	0,05	0,06	7,95
Котлета рубленая из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,09	0,13	47
Макароны отварные	180/5	227,00	6,50	4,40	40,00	233,00	0	0,08	0,02	0
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	955		32,52	37,89	148,35	1012,00	27,01	0,32	0,30	63,35
<u>Полдник</u>										
Пирожки печеные с повидлом	75	265,00	4,10	3,40	42,20	217,00	0	0,04	0,04	0,07
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого			4,20	3,40	51,30	252,00	0,00	0,04	0,04	0,07
Итого за день										
			36,72	41,29	199,65	1264,00	27,01	0,36	0,34	63,42

День 3-ий										
Обед										
Салат из св.огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник домашний	250/10	37,00	2,40	5,70	13,90	118,00	26,7	0,08	0,07	10,5
Бефстроганов из отв.мяса	120	94,00	24,70	19,50	3,90	291,00	0	0,04	0,1	0,08
Каша рисовая рассыпчатая	180,5	187,00	4,40	4,70	45,00	248,00	39,33	0,06	0,04	0
Напиток лимонный	200	198,00	0,10	0,00	22,50	86,00	0	0	0	2,33
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	975		40,42	37,09	141,35	1061,00	66,34	0,27	0,31	16,76
Полдник										
Яблоко	200		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20
Итого			0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого за день			41,22	37,89	160,95	1145,00	66,38	0,29	0,33	36,76

День 4-ый										
<i>Обед</i>										
Помидоры свежие порционно	100	0,00	0,53	1,60	1,75	40,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с лапшой домашней	250	62,00	2,90	2,80	17,90	110,00	12,87	0,08	0,06	6,6
Биточки из говядины	100	99,00	14,50	12,00	12,80	218,00	2,59	0,06	0,11	0,05
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Компот из свежих яблок	200	197,00	0,20	0,10	25,40	99,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
хлеб пшеничный	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	940		29,85	25,09	134,90	896,00	45,95	0,38	0,40	24,54
<i>Полдник</i>										
Бутерброд с сыром	50/20	3,00	9,20	5,80	24,20	190,00	20	0,05	0,06	0,07
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого			9,30	5,80	33,30	225,00	20,00	0,05	0,06	0,07
Итого за день										
			39,15	30,89	168,20	1121,00	65,95	0,43	0,46	24,61

<i>День 5-ый</i>										
Обед										
Салат из св.огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	55,00	2,10	5,60	7,30	88,00	26,7	0,02	0,04	10
Котлеты рубленные из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,07	0,11	0,39
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,08	0,02	0
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,50	89,00	0	0	0	1,0
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	875		32,62	38,89	140,75	1041,00	27,01	0,26	0,27	15,76
Полдник										
Пирожки печеные с яблоками	75	264,00	4,50	4,00	33,00	189,00	0	0,05	0,04	1,04
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого			4,60	4,00	42,10	224,00	0,00	0,05	0,04	1,04
Итого за день			37,22	42,89	182,85	1265,00	27,01	0,31	0,31	16,80

<i>День 6-ой</i>										
<i>Обед</i>										
Салат из свежих помидоров	100	13,00	0,90	4,00	4,40	58,00	0	0,03	0,02	6,9
Суп из овощей	250	69,00	1,80	4,20	10,70	88,00	0	0,07	0,05	8,52
Оладьи из печени по-кунцевски	120	128,00	24,10	16,80	16,20	316,00	0	0,28	2,04	14,2
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Компот из свежих ягод	200	311,00	0,20	0,10	17,20	68,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого			38,72	33,69	125,55	959,00	30,49	0,60	2,31	43,72
<i>полдник</i>										
Пирожки печеные с повидлом	75	265,00	4,10	3,40	42,20	217,00	0	0,04	0,04	0,07
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
			4,20	3,40	51,30	252,00		0,04	0,04	0,07
Итого за день			42,92	37,09	176,85	1211,00	30,49	0,64	2,35	43,79

День 7-ой

Обед										
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник Ленинградский	250/10	56,00	2,40	5,00	15,70	123,00	26,7	0,08	0,06	6,71
Жаркое по-домашнему	300	65,00	24,20	23,60	20,50	392,00	0	0,17	0,2	5,65
Компот из изюма	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Багет нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	910		36,72	35,89	124,65	963,00	27,01	0,36	0,41	16,60
Полдник										
Банан	180		1,60	0,00	22,05	93,00		0,02	0,02	2
	Итого		1,60	0,00	22,05	93,00	0,00	0,02	0,02	2,00
Итого за день			38,32	35,89	146,70	1056,00	27,01	0,38	0,43	18,60

<i>День 8-ой</i>										
<u>Обед</u>										
Салат из свежих помидоров	100	13,00	0,90	4,00	4,40	58,00	0	0,03	0,02	6,9
Суп крестьянский с крупой	250/10	43,00	2,40	6,40	11,70	115,00	9	0,03	0,03	6,01
Кура отварная	100	132,00	26,10	24,60	0,30	327,00	0	0,08	0,18	1,27
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,07	0,02	0
Компот из свежих ягод	200	311,00	0,20	0,10	17,20	68,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	955		44,22	42,49	126,05	1061,00	9,31	0,29	0,33	15,78
<u>Полдник</u>										
Яблоко	200		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20
Итого			0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого за день			45,02	43,29	145,65	1145,00	9,35	0,31	0,35	35,78

День 10-ый

Обед										
Салат из свежих помидоров	100	13,00	0,90	4,00	4,40	58,00	0	0,03	0,02	6,9
Борщ с капустой с картофелем	250/10	34,00	1,90	5,50	12,00	105,00	26,7	0,04	0,05	7,95
Биточки рыбные	100	83,00	24,00	11,70	13,80	259,00	0	0,13	0,15	0,2
Картофельное пюре	180	146,00	3,70	5,90	24,00	166,00	30,18	0,14	0,12	12,5
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	870		38,62	29,79	129,85	882,00	57,19	0,41	0,41	29,00
Полдник										
Булочка Сдобная	100	289,00	7,80	0,50	52,50	321,00	0	0,08	0,07	0,05
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого			7,90	0,50	61,60	356,00	0,00	0,08	0,07	0,05
Итого за день			46,52	30,29	191,45	1238,00	57,19	0,49	0,48	29,05

<i>День 11-ый</i>										
<i>Обед</i>										
Салат из св.огур.помид.	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Рассольник домашний	250/10	37,00	2,40	5,70	13,90	118,00	26,7	0,08	0,07	10,5
Тефтели из говядины с рисом	120	110,00	9,20	13,50	11,60	207,00	0	0,02	0,05	0,28
Макаронные изделия отварные	180/5	227,00	6,60	4,70	39,40	230,00	0	0,07	0,02	0
Компот из свежих плодов	200	311,00	0,50	0,10	31,20	121,00	0	0,07	0,21	0,29
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Багон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	975		27,52	31,19	152,15	994,00	27,01	0,33	0,45	14,92
<i>Полдник</i>										
Бутерброд с джемом	30/10/40	4/	2,50	8,40	39,80	241,00	0	0,05	0,03	0,2
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого			2,60	8,40	48,90	276,00	0,00	0,05	0,03	0,20
265										
Итого за день										
			30,12	39,59	201,05	1270,00	27,01	0,38	0,48	15,12

<u>День 12-ый</u>										
<u>Обед</u>										
Салат из свежих огурцов	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с домашней лапшой	250	39,00	2,90	2,80	17,90	110,00	12,87	0,08	0,06	6,6
Котлета рубленая из птицы	100	136,00	15,00	21,40	15,50	316,00	0	0,07	0,11	0,39
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	187,00	4,40	4,70	45,00	248,00	39,33	0,06	0,06	1,13
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	945		31,22	36,09	157,05	1081,00	52,51	0,31	0,34	13,56
<u>Полдник</u>										
Яблоко	200		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20
	Итого		0,80	0,80	19,60	84,00	0,04	0,02	0,02	20,00
Итого за день			32,02	36,89	176,65	1165,00	52,55	0,33	0,36	33,56

День 13-ый										
Обед										
Салат из св.огур.помид.	100	14,00	0,80	4,50	3,00	55,00	0	0,02	0,03	3,84
Суп картофельный с бобовыми	250	42,00	6,70	4,20	19,50	144,00	17,7	0,24	0,11	7,1
Печень по-строгановски	120	130,00	17,30	12,20	2,90	192,00	0	0,16	1,46	4,61
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	183,00	10,40	6,80	45,40	288,00	39,33	0,31	0,16	0
Компот из кураги	200	309,00	1,30	0,10	32,40	130,00	0	0,02	0,05	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	865		44,52	30,49	156,25	1017,00	57,34	0,82	1,88	15,95
Полдник										
Пирожки печеные с повидлом	75	265,00	4,10	3,40	42,20	217,00	0	0,04	0,04	0,07
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого			4,20	3,40	51,30	252,00	0,00	0,04	0,04	0,07
Итого за день			48,72	33,89	207,55	1269,00	57,34	0,86	1,92	16,02

День 14-ый

<u>Обед</u>										
Салат из свежих помидоров	100	8,00	0,90	4,50	4,50	63,00	0	0,03	0,02	6,9
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	33,00	2,10	5,60	7,30	88,00	26,7	0,02	0,04	10
Жаркое по-домашнему	300	65,00	24,20	23,60	20,50	392,00	0	0,17	0,2	5,65
Напиток из свежих ягод	200	314,00	0,10	0,00	22,60	89,00	0	0	0	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,32	0,84	28,15	132,00	0,31	0,012	0,054	0
Батон нарезной	50		3,70	1,85	24,90	131,00	0	0,055	0,015	0
Итого	910		35,32	36,39	107,95	895,00	27,01	0,29	0,33	24,08
<u>Полдник</u>										
Пирожки печеные с яблоками	75	264,00	4,50	4,00	33,00	189,00	0	0,05	0,04	1,04
Чай с сахаром	200	300,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0
Итого			4,60	4,00	42,10	224,00	0,00	0,05	0,04	1,04
Итого за день			39,92	40,39	150,05	1119,00	27,01	0,34	0,37	25,12