

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор КМПТ

Директор



(фамилия И.О.)

ООО «Питание-Профтех»



2024г
Самылова О.С..
(фамилия И.О.)

МЕНЮ

Примерное двухнедельное меню для
учащихся КМПТ
2024 г.

Наименование	Масса порции	№ рецеп.	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины			
							А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
Меню 2024-2025г										
1ая неделя Понедельник										
Котлета "Студенческая"	100/8		15,70	23,10	17,10	344,00	7,15	0,04	0,12	0,15
Макаронные изделия отварные	150		7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0,09	0,03	0
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
	Итого		25,23	29,00	85,80	717,82	30,75	0,14	0,16	0,15
Вторник										
Шницель рубленный	50		7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0,09	0,03	0
Рис отварной с соусом томатным	150/50		4,60	5,90	42,70	246,00	39,33	0,06	0,06	1,13
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
	Итого		14,13	11,80	111,40	619,82	62,93	0,16	0,10	1,13
Среда										
Биточки из филе птицы	50		10,10	12,50	6,40	178,50	32,46	0,45	0,075	0,375
Каша гречневая	150		9,50	7,70	38,20	264,00	39,33	0,2	0,15	1,13
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
	Итого		21,83	20,50	68,80	554,32	71,79	0,66	0,24	1,51
Четверг										
Биточки рыбные	100		14,90	11,40	12,90	215,00	9,94	0,1	0,11	0,15
Макаронные изделия отварные	150		7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0,09	0,03	0
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
	Итого		24,43	17,30	81,60	588,32	33,54	0,20	0,15	0,15
Пятница										
Тефтели из говядины в соусе	60/50		9,80	9,10	7,70	134,30	12,94	0,03	0,07	0,02
Рис отварной с соусом томатным	150/5		4,60	5,90	42,70	246,00	39,33	0,06	0,06	1,13
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	0	0	0
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0,01	0,01	0
	Итого		16,63	15,30	71,60	491,12	52,27	0,10	0,14	1,15

<u>Наименование</u>	<u>Масса порции</u>	<u>№ рец.</u>	Белки	жиры	углеводы	калорийность	В	В
Меню 2024-2025г		Сб.рец.					А,мкг	В1,г
1ая неделя Понедельник		2010г						
Котлета "Студенческая"	100/8		15,70	23,10	17,10	344,00	7,15	0
Макаронные изделия отварные	150		7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0
	Итого		25,23	29,00	85,80	717,82	30,75	0,1
Вторник								
Шницель рубленый	50		7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0
Рис отварной с соусом томатным	150/50		4,60	5,90	42,70	246,00	39,33	0
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0
	Итого		14,13	11,80	111,40	619,82	62,93	0,1
Среда								
Биточки из филе птицы	50		10,10	12,50	6,40	178,50	32,46	0
Каша гречневая	150		9,50	7,70	38,20	264,00	39,33	
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0
	Итого		21,83	20,50	68,80	554,32	71,79	0,6
Четверг								
Биточки рыбные	100		14,90	11,40	12,90	215,00	9,94	
Макаронные изделия отварные	150		7,30	5,60	44,50	262,00	23,6	0
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0
	Итого		24,43	17,30	81,60	588,82	33,54	0,1
Пятница								
Тефтели из говядины в соусе	60/50		9,80	9,10	7,70	134,00	12,94	0
Рис отварной с соусом томатным	150/50		4,60	5,90	42,70	246,00	39,33	0
Чай с сахаром	200		0,20	0,00	13,70	53,00	0	
Хлеб ржано пшеничный	27,5		2,03	0,30	10,50	58,82	0	0
	Итого		6,63	15,30	74,60	491,82	52,27	0