

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся ГБПОУ РО "РКВТ"

1-ая неделя						
1-й день						
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
	Сосиска отварная	60	6,24	12	0,48	134,4
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
		650	24,61	36,42	116,83	888,9
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 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
	Конфета/мармелад	15	0	0	12,45	4,95
		655	24,41	18,35	99,53	690,75
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
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		710	34,37	33,74	156,31	1059,98
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
	Конфета/мармелад	15	0	0	12,45	4,95
		655	28,36	20,7	113,77	751,75

2-ая неделя						
1-й день						
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
	Сосиска отварная	60	6,24	12	0,48	134,4
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
		650	24,61	36,42	116,83	888,9
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
	Конфета/мармелад	15	0	0	12,45	4,95
		655	38,14	17	100,77	712,75
4-й день						
41	Салат из моркови	100	1,33	1,01	8,23	45,27
294	Куриная котлета/биточек/тефтели	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
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
		710	34,37	33,74	156,31	1059,98
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
	Конфета/мармелад	15	0	0	12,45	4,95
		655	28,41	24,26	99,22	752,41



Директор ГБНБОУ РО "РКВТ"

