

## 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  |



С.В. Амбрози

Директор ФБПОУ РО "РКВТ"



В.Ю. Маевский