

«Утверждаю»

Директор ГАПОУ СО «ПАТТ»

_____ Башмакова Л.М.

Приказ № 162 от 29.08.2024 г.

Десятидневное меню горячего питания
обучающихся ГАПОУ СО «Пугачевский аграрно-технологический техникум» на 2024/2025 учебный
год

Меню

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД 6 день														
187	Щи на мясокостном бульоне	400	14,994	11,84	22,41	252,14					77,6	203,45	51,3	3,57
590	Жаркое по домаш.(куры)	300	27,93	17,75	57,14	487,43	0,415	61,2			47,58	401,69	92,97	5,86
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	97,8								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	ИТОГО	1050	51,274	30,49	154,19	1063,37	0,575	61,2	0	0	151,2	688,1	179	11,03
ОБЕД 7 день														
208	Суп-лапша на мяс.кост.бульоне	400	16,013	8,48	40,12	283,93	0,38	24,26			43,92	243,96	67,44	4,26
680	Каша пшеничная	150	4,4	5,3	34,4	203	0,05				28,5	159	21	0,9
48	Курица отварная порционно	75	9,51	21,87		234,78					5,46	113,9	13,2	1,32
759	Соус основ.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53			24,24	16,4	5,56	0,385
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	97,8								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	ИТОГО	1030	39,013	39,07	160,4	1119,29	0,6	27,79	0	0	128,12	616,21	142,2	8,465
ОБЕД 8 день														
169	Борщ на мяс.кост.бульоне	400	14,994	11,84	22,41	252,14					77,6	203,45	51,3	3,57
	Картофель тушен.с курицей	300	27,93	17,75	57,14	156,54	0,415	61,2			47,58	401,7	93	5,86
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	97,8								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	ИТОГО	1050	51,274	30,49	154,19	732,48	0,575	61,2	0	0	151,18	688,14	179,3	11,03
ОБЕД 9 день														
208	Суп верм. на мяс.кост.бульоне	400	16,013	8,48	40,12	283,93	0,38	24,26			43,92	243,96	67,44	4,26
688	Макароньы отварные	150	5,5	0,477	39,85	175,96	0,09				9,54	46,11	8,48	0,636
510	Котлета рыбная	75	21,86	11,29	4,95	260,6	24,97	6,65			42,8	5,73	36,42	0,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	97,8								
762	Соус лук.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53			24,24	16,4	5,56	0,385
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	ИТОГО	1025	52,463	23,667	170,8	1118,07	25,61	34,44	0	0	146,5	395,2	152,9	6,961
ОБЕД 10 день														
187	Щи на мясокостном бульоне	400	16,03	9,97	33,25	297,41	0,2	76,6			102,43	23,2	79	4,48
685	Гороховое пюре	150	161	1,12	40,39	226	0,063				62,3	158,2	61,6	4,9
48	Рыба тушеная	75	9,51	21,87		234,78					5,46	113,9	13,2	1,32
759	Соус основ.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53			24,24	16,4	5,56	0,385
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	62,02								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16				26	83	35	1,6
	ИТОГО	1025	195,28	36,38	150,686	1119,99	0,433	80,13	0	0	220,43	394,65	194,3	12,685

Меню

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД 1 день														
204	Суп вермешел.на мясн.бульоне	400				314,94								
708	Голубцы ленивые	250	23,86	18,24	40,38	414,08	0,656	148,98				214,49	303,86	93,02 35,55
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	97,8								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16					26	83	35 1,6
	ИТОГО	1000	32,21	19,14	115,02	1052,82	0,816	148,98	0	0	240,5	386,9	128	37,15
ОБЕД 2 день														
187	Щи на мяс.кост.бульоне	400	14,994	11,84	22,41	252,14						77,6	203,45	51,3 3,57
680	Пшеничная каша	150	18,9	3,9	102	493,5								
48	Рыба тушеная	75	9,51	21,87		234,78						5,46	113,9	13,2 1,32
759	Соус основ.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53				24,24	16,4	5,56 0,385
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	97,8								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16					26	83	35 1,6
	ИТОГО	1025	52,494	41,03	210,29	1378	0,17	3,53	0	0	133,3	416,7	105	6,875
ОБЕД 3 день														
206	Суп гороховый на мяс.костном бул.	400	109,51	12,4	58,08	352,79	0,543	23,51				53,36	262,33	70,05 4,95
688	Макароны отварные	150	5,5	0,477	39,85	175,96	0,09					9,54	46,11	8,48 0,636
510	Тефтели рыбные	75	21,86	11,29	4,95	260,6	24,97	6,65				42,8	5,73	36,42 0,08
762	Соус лук.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53				24,24	16,4	5,56 0,385
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	97,8								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16					26	83	35 1,6
	ИТОГО	1025	145,96	27,587	188,76	1186,93	25,773	33,69	0	0	155,94	413,57	155,5	7,651
ОБЕД 4 день														
213	Суп с клецками на мяс.кост. бульоне	400/102	27,258	12,931	48,155	436,9								
688	Рожки отварные	150	5,5	0,477	39,85	175,96	0,09					9,54	46,11	8,48 0,636
48	Курица отварная порционно	75	9,51	21,87		234,78						5,46	113,9	13,2 1,32
759	Соус основ.красный	50	0,74	2,52	11,24	73,78	0,01	3,53				24,24	16,4	5,56 0,385
868	Компот из сухофруктов	200	0,75		24,94	97,8								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16					26	83	35 1,6
	ИТОГО	625	51,358	38,698	173,885	1245,22	0,26	3,53	0	0	65,24	259,36	62,21	3,941
ОБЕД 5 день														
169	Борщ на мяс.кост.бульоне	400	14,994	11,84	22,41	252,14						77,6	203,45	51,3 3,57
601	Плов с курицей	250	52	23	59,04	538	0,153	7,25				50,59	320,29	32,03 4,85
942	Чай с сахаром	200	0,4		16,106	62,02								
	Хлеб пшеничный	150	7,6	0,9	49,7	226	0,16					26	83	35 1,6
	ИТОГО	1000	74,994	35,74	147,256	1078,16	0,313	7,25	0	0	154,19	606,74	118,3	10,02