



**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся в ГПОУ Заволжский политехнический колледж**

№	Наименование	Выход порции	Энерг. Ценность	Пищевая ценность					Витамины мг				Минеральные вещества мг					
				Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
День: понедельник																		
Завтрак																		
№262/1994	Каша овсянная молочная с маслом сливочным	200/5	193	6,2	7,2	25,9	0,12	1,4	42	0,1	143	160	38	1				
№297/2016	Пирожное "Песочное"	80	221,7	10,77	15,96	25,32	0,092	0	0	1,2	22,4	96,8	16	1,92				
№958/1998	Кофейный напиток (без содержания кофеина) на молоке	200	390	1,75	1,7	26,65	0,03	0,65	10	0,2	67	55	27	0,1				
	Яйцо куриное вареное	40	157	12,7	11,5	0,7	0,07	0	0	0,6	55	192	12	2,5				
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8				
			1083,5	36,27	37,08	103,77	0,372	2,05	52	3,1	299,4	543,8	101	6,32				
Обед																		
№138/1996	Суп картофельный с горохом, говядиной тушеной	250/6	135	5,8	2,5	22,3	0,2	10,7	0	1	39	106	38	2				
№422/1996	Тефтели (1 вариант)	60/50	184,22	8,25	11,94	11,48	0,02	0	0,005	0,005	4,53	37,38	7,5	0,35				
№255/1996	Каша гречневая рассыпчатая	150	312	10,29	7,19	55,15	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1				
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8				
	Батон Домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8				
			810,21	29,39	22,35	129,17	0,36	14,4	24,005	2,805	92,53	251,38	78,5	5,05				
			1893,71	65,66	59,43	232,94	0,732	16,45	76,005	5,905	391,93	795,18	179,5	11,37				
День: вторник																		
Завтрак																		
460/1996	Котлета рубленая на птице	50	266	15,2	15,6	13,6	0,08	1	0	3,4	20	140	22	2,6				
№469/1996	Макаронные отварные	150	312	10,29	7,19	55,15	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1				
	зеленый горошек консервированный	15	24	1,1	0,2	3,8	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0				
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8				
	Йогурт	100	115	3,2	6,8	21,9	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4				
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8				
			895,99	34,84	30,51	134,69	0,46	36,7	58	6,1	141	386	113	6,7				

День: пятница		1519,29	74,1	70,94	797,76	7,9	177,6	293,3	90,8	1370	1286	353,3	7,4
Неделя: первая													
Завтрак													
№284/1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	25,45	31	1,4	0,14	0		1,2	110,6	385	24	5,01
№701/1996	Мясные изделия ,запеченные в тесте	50/50	8,17	9,3	31,19	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	2	0,4	11,9	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,1
			710,41	40,7	59,53	0,3	0,2	52	2,8	196,6	561	60	7,91
	Обед												
№416/1996	Шницель рубленый	75	266	15,6	13,6	0,08	1	0	3,4	20	140	22	2,6
№469/1996	Макароны отварные ,отурец свежий	200/15	272,03	5,69	51,2	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
587/1996	Пирог печеный с повидлом	60	303	8,2	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
585/1996	Компот из свежих плодов	200	105	0,1	24,4	0,01	5,6	0	0	7	3	2	0,02
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0,8	17	90	28	2,3	2,3
			948,23	31,56	138,9	0,27	10,2	55,8	22,5	169	295	59,3	6,92
			1658,64	67,38	198,43	0,57	10,4	107,8	25,3	365,6	856	119,3	14,83
День: понедельник													
Неделя: вторая													
Завтрак													
табл №4/1996	Каша пшеница молочная с маслом	200/10	273	5,5	7,9	0,15	1,8	45	0,1	174	200	50	0,1
№4/1998	Бутерброд с мясными отварными продуктами	40/30	438,2	17,53	33,78	0,56	0	0	1,07	15	190,7	29,2	2,3
№646/1996	Напиток цитрусовый	200	91	0,1	24	0,01	8,91	0	0,1	8,84	4,86	5,94	1,21
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	59	2	11,9	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,1
			861,2	25,13	42,08	0,77	10,71	45	1,67	206,84	440,56	99,14	4,71
	Обед												
№406/1994	Сердце в соусе	50/75	241,22	8,17	31,19	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1
№465/1996	Рис отварной	200	292	5,2	55,73	0,04	0	28	0,3	16	108	36	0,8
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
№110/2016	Булочка "дорожная"	60	303	8,2	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	75	2,2	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3
			968,41	23,97	166,96	0,35	0,2	111	3,6	130	393	98	5,8
			1829,61	49,1	64,93	1,12	10,91	156	5,27	336,84	833,56	197,14	10,51
День: вторник													
Неделя: вторая													
Завтрак													
№324/1996	Бытчек рыбный	50	14,46	6,14	6,84	0,1	19	0,3	29	99	23	0,5	0,5
№470/1994	Картофель отварной	200/50	205,6	4,35	35,16	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4

№425/2016	Кекс" столочный"	75	303	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
№628/1996	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	75	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3
			655,25	21,09	20,24	115,3	0,88	26,1	65,3	31,3	199	297	82,5	5,9
	Обед													
№387/1994	Печень по-строгоновски	50/50	195	13,6	13,6	4	0,19	5,5	28,9	3	25,6	14,8	223,3	4,8
№250/1996	Каша гречневая	150	312	10,29	7,19	55,15	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
№687/1996	Пирог печеный с яйцом	60	202	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
№862-860/1998	Компот из свежих плодов	200	105	0,1	0	24,4	0,01	5,6	0	0	7	3	2	0,02
	Батон домашний	60	75	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3
			889	34,39	27,39	148,55	0,48	14,7	83,9	5,9	101,6	231,8	286,3	9,12
			1544,25	55,48	47,63	263,85	1,36	40,8	149,2	37,2	300,6	528,8	368,8	15,02
	Неделя: вторник													
	День: среда													
	Завтрак													
таб№4/1996	Каша манная молочная с маслом	200/10	273	5,5	7,9	42,6	0,15	1,8	45	0,1	174	200	50	0,1
№701/1996	Мясные изделия запеченные в тесте	50/50	241,22	8,17	9,3	31,19	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1
№628/1996	Яйцо куриное отварное	40	157	12,7	11,5	0,7	0,07	0	0	0,6	55	192	12	2,5
	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	батон домашний	60	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8
			850,21	31,42	29,42	114,73	0,39	2	97	2,9	318	563	92	5,2
	Обед													
№390/1996	Мясо тушеное	30/45	212,02	15,69	13,48	6,97	0,04	0	0,01	0,01	9,06	74,73	15,06	0,77
№469/1996	Макаронные отварные	200	272,03	7,16	5,69	51,2	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
№628/1996	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
№105/2016	Пирог домашний с маком	75	139	8,7	7,8	8,6	0,08	0	0	0,5	11	12	6	0,3
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	75	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3
			755,24	33,95	27,87	97,21	0,3	3,7	24,01	2,11	74,06	244,73	74,06	5,27
			1605,45	65,37	57,29	211,94	0,69	5,7	121,01	5,01	392,06	807,73	166,06	10,47
	Неделя: четверг													
	Завтрак													
№297/1996	Запеканка из творога со сущ.молоком	200/50	338	18	6	328	0,08	1	100	0,4	328	440	46	0,1
№3/1998	Бутерброд с сыром	25/25	185,6	7,73	5,27	26,5	0,03	0,1	36,4	0,6	135	28,5	92,2	0,8
№628/1996	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
			580,79	25,93	11,27	369,54	0,11	1,2	136,4	1	468	476,5	142,2	1,7
	Обед													
№110/1996	Борщ из св.капусты с картофелем и говяжьей отварной	250/20	149	18,6	5,6	17,8	0,13	1	0	1	28	133	35	1
№403/1994	Плов с птицей	30/200	428,3	22	22,5	32,5	0,08	1,7	0	3,7	18,9	52,3	266,1	3,6
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб "Дарницкий"	30	75	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3

День:пятница	709,49	43	29	80,74	0,31	2,8	0	5,5	68,9	283,3	333,1	7,7
	1290,28	68,93	40,27	450,28	0,42	4	136,4	6,5	536,9	759,8	475,3	9,4
Неделя: вторая												
Завтрак												
№416/1996	100	15,2	15,6	13,6	0,08	1	0	3,4	20	140	22	2,6
№469/1996	200	312	10,29	55,15	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
№958/1998	200	390	1,75	26,65	0,03	0,65	10	0,2	67	55	27	0,1
	80	306	12,8	44	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1
	30	59	2	11,9	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,1
		1333	42,04	151,3	0,35	5,35	86	6	200	423	102	5,9
Обед												
№151/1996	250/20	107	3,6	17	0,06	0,9	0	1,4	29	110	10	1
№394/1996	30/150/50	417,62	20,04	42,13	0,22	7	34	0,21	67,06	186,73	53,06	57,4
№646/1996	200	105	0,2	25,8	0,01	13,2	0	0	8	5	3	0,2
	60	75	2,2	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3
		704,62	26,04	100,33	0,39	21,1	34	2,41	121,06	391,73	94,06	60,9
		2037,62	68,08	251,63	0,74	26,45	120	8,41	321,06	814,73	196,06	66,8