

СОГЛАСОВАННО

Директор ГБПОУ "Березниковского
политехнического техникума"
Бариева А.Р.
" " 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального
питания г. Березники"
Якушева С.А.
" " 2019 г.

**Примерное 10-дневное меню (обеда) для детей в возрасте от 11 лет и старше
обучающихся в Березниковском политехническом техникуме**

Комплекс № 2

№ реч	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
128	Борщ из свежей капусты с картофелем с тушенкой из говядины со сметаной	250/25/10	1,90	6,66	10,81	111,00
406	Плов из цыпленка	200/75	16,00	15,90	37,90	359,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
507	Компот из яблок	200	0,16	0,00	14,99	61,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		22,41	23,20	87,95	651,50

№ реч	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
134	Рассольник Ленинградский с говядиной тушеной со сметаной	250/25/10	5,03	11,30	32,38	150,00
610*	Котлета Московская	81	12,50	13,62	6,62	208,00
291	Макароны отварные	200	6,62	6,35	42,39	253,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
493	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	49,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого:		25,04	23,03	75,95	780,50

№ реч	3 день Среда	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
202*	Суп из овощей с говядиной тушеной со сметаной	250/25/10	1,93	5,86	12,59	115,00
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	2,43	10,20	19,61	263,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
507	Компот из черной смородины	200	0,16	0,00	14,99	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		75,03	19,98	71,49	558,50

№ реч	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
153	Суп картофельный с рыбной консервой	250/25	6,62	8,31	21,28	184,00
479**	Биточек по-белорусски	60	8,57	14,83	4,49	182,00
294	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
493	Чай Фруктовый	200/15	0,12	0,00	12,04	49,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		23,17	36,57	87,08	817,50

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБПОУ "Березниковского
политехнического техникума"

Бариева А.Р.

" 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального
питания г. Березники"

Якушева С.А.

" 2019 г.



**Примерное 10-дневное меню (обеда) для детей в возрасте от 11 лет и старше
обучающихся в Березниковском политехническом техникуме**

Комплекс № 3

№ рец	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
406	Плов из цыпленка	200/75	16,00	15,90	37,90	359,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
507	Компот из яблок	200	0,16	0,00	14,99	61,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		20,51	16,54	77,14	540,50

№ рец	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
610*	Котлета Московская	81	12,50	13,62	6,62	208,00
291	Макаронны отварные	200	6,62	6,35	42,39	253,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
493	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	49,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		25,04	23,03	75,95	630,50

№ рец	3 день Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	2,43	10,20	19,61	263,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
507	Компот из черной смородины	200	0,16	0,00	14,99	60,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		75,03	19,98	71,49	443,50

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
479**	Биточек по-белорусски	60	8,57	14,83	4,49	182,00
294	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
493	Чай Фруктовый	200/15	0,12	0,00	12,04	49,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		23,17	36,57	87,08	633,50

СОГЛАСОВАННО

Директор ГБПОУ "Березниковского
политехнического техникума"

Бариева А.Р.

2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального
питания г. Березники"

Якушева С.А.

2019 г.

**Примерное 10-дневное меню (обеда) для детей в возрасте от 11 лет и старше
обучающихся в Березниковском политехническом техникуме**

Комплекс № 4

№ рец	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
406	Плов из цыпленка	200/75	16,00	15,90	37,90	359,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
507	Компот из яблок	200	0,16	0,00	14,99	61,00
**	Рогалик крученный с повидлом	100	7,75	8,80	62,05	358,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		28,26	25,34	139,19	898,50

№ рец	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
610*	Котлета Московская	81	12,50	13,62	6,62	208,00
291	Макаронные изделия отварные	200	6,62	6,35	42,39	253,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
493	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	49,00
**	Шанежка с сыром	100	15,57	14,19	57,00	312,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		25,04	23,03	75,95	942,50

№ рец	3 день Среда	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	2,43	10,20	19,61	263,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
507	Компот из черной смородины	200	0,16	0,00	14,99	60,00
**	Булочка Чайная	75	10,10	23,60	24,60	351,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		75,03	19,98	71,49	794,50

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
479**	Биточек по-белорусски	60	8,57	14,83	4,49	182,00
294	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
493	Чай Фруктовый	200/15	0,12	0,00	12,04	49,00
548	Колбаса запеченная в тесте	50/50	9,01	16,80	30,30	308,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		23,17	36,57	87,08	941,50

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Березниковского
политехнического техникума"

Бариева А.Р.

2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального
питания г. Березники"

Якушева С.А.

2019 г.

**Примерное 10-дневное меню (обеда) для детей в возрасте от 11 лет и старше
обучающихся в Березниковском политехническом техникуме**

Комплекс № 1

№ рец	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
128	Борщ из свежей капусты с картофелем с тушенкой из говядины со сметаной	250/25/10	1,90	6,66	10,81	111,00
406	Плов из цыпленка	200/75	16,00	15,90	37,90	359,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
507	Компот из яблок	200	0,16	0,00	14,99	61,00
**	Рогалик крученный с повидлом	100	7,75	8,80	62,05	358,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		30,16	32,00	150,00	1009,50

№ рец	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
134	Рассольник Ленинградский с говядиной тушеной со сметаной	250/25/10	5,03	11,30	32,38	150,00
610*	Котлета Московская	81	12,50	13,62	6,62	208,00
291	Макароны отварные	200	6,62	6,35	42,39	253,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
493	Чай с сахаром	200/15	0,12	0,00	12,04	49,00
**	Шанежка с сыром	100	15,57	14,19	57,00	312,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого:		25,04	23,03	75,95	1092,50

№ рец	3 день Среда	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
202*	Суп из овощей с говядиной тушеной со сметаной	250/25/10	1,93	5,86	12,59	115,00
340	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	2,43	10,20	19,61	263,00
106	Овощи порционно (огурцы, помидоры и др.)	30	0,29	0,04	0,95	5,70
507	Компот из черной смородины	200	0,16	0,00	14,99	60,00
**	Булочка Чайная	75	10,10	23,60	24,60	351,00
108/110	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	4,06	0,60	23,30	114,80
	Итого :		75,03	19,98	71,49	909,50