

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области в Валуйском районе

Ирхина Т.Н.

Утверждаю:

Директор ОГАПОУ «Валуйский индустриальный
техникум»

Волохова В.В.

Примерное 2-х недельное меню на 2024-2025 учебный год

Столовая ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум» (на осенне-зимний период)

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
День 1 (завтрак)									
	Бутерброд с маслом и сыром на батоне	10/20/30	12,33	10,37	25,44	235	7,72	0,61	0,61
	Каша вязкая молочная из пшённной крупы с маслом сливочным	230/10	22,5	0,76	38,8	356,6	0,16	0,15	167,7
	Чай с сахаром	200/15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 1 (обед)									
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,227	0,07	5,82
171	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	9,03	11,85	36,86	280	0,21	0,12	-
333	Соус красный основной	30	0,363	1,26	2,4	22,35	0,006	0,005	0,714
	Биточек сочный основной	80	12,06	16,2	1,98	201,6	0,075	0,075	-
20	Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,016	0,008	1,96
388	Компот из сухофруктов	200	173,38	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 4 (обед)									
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,72	4,92	2,59	103,75	0,05	0,05	10,67
171	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	150	3,86	8,31	39,29	242	0,03	0,03	-
	Котлета домашняя	70	9	9,4	3	152,1	0,128	0,128	-
333	Соус красный основной	30	0,363	1,26	2,4	22,35	0,006	0,005	0,714
21	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,52	1,3	29,5	0,07	0,008	2,06
350	Кисель фруктово-ягодный	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,024	2,4
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 5 (обед)									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,35	2,78	15,69	109	0,05	0,057	6,07
128	Картофельное пюре	150	3,92	9,6	18,9	181,5	0,15	0,12	18,7
409/3	Рыба жаренная Минтай	75	13,7	1,14	3,37	119,6	0,64	0,64	-
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03
	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,32	0,32	9,2	36	2	2	4
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 7 (обед)									
116	Суп с крупой и томатом	250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,007	0,005	1,5
203	Макаронные изделия с маслом сл.	150	5,6	0,7	31,9	156,3	0,06	0,01	-
	Тефтеля припущенная	80	10,3	10,7	3,4	173,82	7,58	6	-
333	Соус красный основной	30	0,363	1,26	2,4	22,35	0,006	0,005	0,714
	Икра кабачковая	50	0,5	3	5,92	45	0,024	0,023	5,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 8 (обед)									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,057	0,047	15,77
289	Рагу из куриного окорочка	250	31	14	21,7	300	0,1	0,2	16,1
	Горох овощной отварной	50	1,5	-	3	18	0,035	0,025	5,45
388	Компот из сухофруктов	200	173,38	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 9 (обед)									
94	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	136,8	0,13	0,08	12
171	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	9,03	11,85	36,86	280	0,21	0,12	-
	Котлета Московская	70	9	9,4	3	152,1	0,128	0,128	-
333	Соус красный основной	30	0,363	1,26	2,4	22,35	0,006	0,005	0,714
47	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,8	0,011	0,013	9,9
350	Кисель фруктово-ягодный	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,024	2,4
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 10 (обед)									
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,712	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25
171	Каша рассыпчатая перловая (гарнир)	150	4,72	7,79	32,91	220	0,04	0,04	-
290	Птица тушеная в сметано томатном соусе	125	27,9	1,4	4,4	200	0,05	0,11	0,83
70	Овощи соленые огурец	25	0,2	0,025	0,42	2,5	0,005	0,005	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	-	15,2	62	-	-	2,83
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 11 (обед)									
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,72	4,92	2,59	103,75	0,05	0,05	10,67
128	Картофельное пюре	150	3,92	9,6	18,9	181,5	0,15	0,12	18,7
234	Котлета рыбная	75	6,92	9,24	9,61	115	0,046	0,07	0,51
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03
	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,32	0,32	9,2	36	2	2	4
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

