

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ «Михайловский
Техникум»

С. А. Грибов
« 29 » августа 2025 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: первая

Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: <u>понедельник</u>													
№ 197	Рассольник петербургский (со сметаной)	250/10	2.02	5.09	11.9 8	101.8 1	0.4 54	0,98			34,98			
№ 608	Котлеты (выход с жиром)	100/5	7.7	5.89	8.03 5	115.8 35	0,9 87				10,89 877			
№ 678	Гарнир-Каша рассыпчатая гречневая	180	8,415	6,855	0,96	265,18 5	0,20 46	0			13,943 6			
№ 958	Кофейный напиток	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,00 14	0,2			10,2			
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	25.05	97.5	0,06 12	0,216			162,3			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0			17,5			
	День: <u>вторник</u>					704.2 839								
№ 224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/17,5	13.117 5	6.55	18.82 5	176.85	0,09 13	19,74 78			44,065 5			
№ 486	Рыба тушенная с овощами	150	15.55	11.55	15.70	228.75	0,15 47	0,39			85,442 6			
№ 694	Гарнир-Пюре картофельное	180	2.385	4.845	13.71	124.48 5								
№ 943	Чай с сахаром	200/15	2.46	1.46	24.78	117.72	0,05 6	1,69			158,7			
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	25.05	97,5	0,11 5	0			16,5			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0			17,5			
						877,0								
	День: <u>среда</u>													
№ 206	Суп картофельный с бобовыми	250	15,1	8,425	12,4	202,52 5	0,14 68	10,82 25			61,583			
№ 646	Плов из птицы	290	19.227	13,50 1	14,14 5	419.94 9	0,17 02	15,48 52			20,287 6			
№ 943	Чай с сахаром	200\15	2.46	1.46	24.78	117.72	0	0			0,1612			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0			17,5			

№ 206	Суп с бобовыми	250	11.725	7,325	12.22 5	190.7	0,12 55	12,43 07			32,383 3			
№ 438	Омлет натуральный	110	.339	15.52 1	2.002	184.53 6	0,15 78	15,31 36			45,515 9			
№ 958	Кофейный напиток	200	9,8787	4,567	76,08	56,98	0,87	56,09 9,09						
№ 100	Винегрет овощной	150	1,0	0,05	27,5	110,0	0,04	0,32			28,69		18,2 7	0,61
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0			17,5			
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	25.05	97,5	0,11 5	0			16,5			
						722,0								
	День: среда													
№ 196	Рассольник домашний (со сметаной)	250/10	8.35	6.17	16.,9 25	145.32 5	0,09 6	11,39 67			43,775 5			
№ 488	Рыба тушеная с овощами и томатом	150	19,227	20,79 3	3,422	419,94 9	0,12 91	4,325 4			33,316 1			
№ 694	Гарнир-Пюре картофельное	180	2.385	4.845	13.72	124.48 5	0,05 6	1,69			158,7			
№ 943	Чай с сахаром	50	2.44	1.46	24.78	117.72	0,11 5	0			16,5			
	Хлеб пшеничный		3.85	1.5	25.05	97.5								
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0			17,5			
						942,0								
	День: четверг													
№ 216	Суп с макаронными изделиями	250	8,35	6,175	16	145,32 5	0,10 88	10,96 68			36,105 8			
№ 651	Птица жареная	75/5	19.94 1	13.7 77	1.10 04	429.1 57	0.0 986	23.8 7			543,8 7			
№ 682	Рис отварной	180	5,205	4,755	0,87	188.82	0,05 54	0			8,958			
№ 943	Чай с сахаром	200/15	2.44	1.46	24.78	117.72	0,00 14	0,2			10,2			
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0,7	25.05	97,5	0,11 5	0			16,5			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0			17,5			
						879.5								
	День: пятница													
№ 224	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250\17,5	13.17 5	6.55	18.8 25	176.8 5	0.9 8	0			65.09			
№ 486	Рыба тешенная с овощами	150	8.378	5.88	43.9 8	456.9 8	0.9 8	23.5 6			67.87			
№ 694	Гарнир- Пюре картофельное	180	2.385	4,845	13,71	124,48 5	0,09 12	13,13 23			34,970 9			
№ 943	Чай с сахаром	200/15	2,44	1,46	24,78	117,72	0,02	0,65			74,0			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	0,6	90,5	0,09	0			17,5			
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	25.05	97,5	0,11 5	0			16,5			
						954.3								

Планируемое меню составлено на период 10 дней на основании Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания 2003г.

Разработал зав. столовой



Михайлова А.И