

Согласовано:  
 Начальник ТО Управления  
 Роспотребнадзора  
 по Белгородской области  
 в Валуйском районе  
 Т.Н. Ирхина



Утверждено:  
 директор ОГА ПОУ  
 «Вейделевский  
 агротехнологический техникум  
 имени Грязнова В.М.»  
 С.А. Свиридова



**Примерное меню питания для обучающихся по очной форме обучения по программам подготовки специалистов среднего звена, основным профессиональным образовательным программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих и по основным программам профессионального обучения.**

**Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Вейделевский агротехнологический техникум имени Грязнова В.М.» на 2020 -2021 учебный год**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>I день</b>					
<i>Обед</i>					
Салат из белокочанной капусты	1/100	1,68	4,99	10,95	94,65
Суп рыбный	1/250	4,60	5,23	20,42	143,45
Каша гречневая	1/200	10,56	10,41	56,80	349,18
Колбаса отварная	1/75	9,42	18,08	0,00	200,77
Соус красный основной	1/50	0,62	1,50	4,89	33,61
Кисель фруктовый	1/200	0,00	0,00	19,60	80,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>II день</b>					
<i>Обед</i>					
Салат «Зимний»	1/100	2,29	15,13	12,61	193,15
Щи из свежей капусты (с мясом)	1/250 (1/250/12)	6,52	10,39	13,03	179,15
Макароны отварные	1/200	7,34	8,88	52,73	307,20
Куры отварные	1/75	21,00	18,34	0,21	249,86
Соус красный основной	1/50	0,62	1,50	4,89	33,61

Ватрушка с повидлом	1/75	9,88	5,87	31,27	216,43
Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	20,00	75,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>III день</b>					
<i>Обед</i>					
Салат из свеклы	1/100	1,85	3,50	2,47	80,26
Суп картофельный с горохом, мясом	1/250/12	10,49	6,74	25,93	199,81
Рис отварной	1/200	5,10	8,68	55,74	307,36
Рыба тушеная	1/75	10,21	5,59	7,30	120,00
Соус красный основной	1/50	0,62	1,50	4,89	33,61
Запеканка из творога со сгущенным молоком (повидлом)	1/75/25	13,61	12,63	12,77	220,63
Компот из свежих плодов (сухофруктов)	1/200	0,44	0,02	27,76	113,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>IV день</b>					
<i>Обед</i>					
Помидоры свежие (помидоры соленные)	1/100	1,10	0,10	1,60	13,00
Рассольник ленинградский с мясом	1/250/12	7,75	9,25	25,38	209,66
Каша пшенная	1/200	9,66	10,57	50,73	342,00
Котлеты	1/75	11,79	12,06	12,47	204,99
Соус красный основной	1/50	0,62	1,50	4,89	33,61
Печенье	1/50	8,00	9,5	33,5	230,00
Какао с молоком	1/200	4,20	3,62	17,28	118,66
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>V день</b>					
<i>Обед</i>					
Икра кабачковая	1/100	1,00	7,00	7,00	96,00
Суп картофельный с крупой (пшено) с мясом	1/250/12	7,08	6,72	23,81	178,80
Плов из птицы	1/300	11,84	13,88	52,73	365,20
Булочка школьная	1/80	7,42	1,48	41,78	211,20
Сок фруктовый	1/200	0,00	0,00	3,50	14,00

Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>VI день</b>					
<i>Обед</i>					
Горошек зеленый консервированный	1/100	3,00	0,00	6,50	40,00
Суп картофельный с вермишелью, мясом	1/250/12	7,56	6,68	27,05	194,30
Картофельное пюре с маслом	1/200	4,08	6,40	27,26	183,00
Сельдь с луком	1/35/30/10	8,86	12,98	3,10	169,08
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34
Пряники	1/100	2,95	3,25	30,25	176,50
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>VII день</b>					
<i>Обед</i>					
Помидоры свежие (помидоры соленые)	1/100	1,10	0,10	1,60	13,00
Суп картофельный с крупой (рис), мясом	1/250/12	6,84	6,59	24,29	178,59
Каша гречневая	1/200	10,56	10,41	56,80	349,18
Печень по-строгановски с соусом	1/75/50	23,14	17,54	5,04	268,52
Кисель фруктовый	1/200	0,00	0,00	19,60	80,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>VIII день</b>					
<i>Обед</i>					
Винегрет овощной	1/100	1,45	9,99	7,67	127,89
Щи из свежей капусты с мясом	1/250/12	6,92	8,96	15,29	160,12
Каша пшеничная	1/200	6,19	0,73	49,08	215,78
Куры отварные	1/75	21,00	18,34	0,21	249,86
Соус красный основной	1/50	0,62	1,50	4,89	33,61
Печенье	1/50	4,00	9,00	33,00	230,00
Компот из свежих плодов (сухофруктов)	1/200	0,44	0,00	27,76	113,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>IX день</b>					
<i>Обед</i>					
Салат из белокочанной капусты	1/100	1,68	4,99	10,95	94,65

Суп картофельный с вермишелью, мясом	1/250/12	7,56	6,68	27,05	194,30
Рис отварной	1/200	5,10	8,68	55,74	307,36
Котлеты рыбные	1/75	10,03	3,53	7,48	101,25
Соус красный основной	1/50	0,62	1,50	4,89	33,61
Запеканка из творога со сгущенным молоком (повидлом)	1/75/25	13,61	12,63	12,77	220,63
Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	20,00	75,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>X день</b>					
<i>Обед</i>					
Капуста тушенная	1/100	2,50	14,01	11,56	181,21
Суп картофельный с клецками, мясом	1/250/12	6,66	6,74	12,58	135,90
Макароны отварные	1/200	7,34	8,88	52,73	307,20
Тефтели	1/60	9,48	7,12	4,85	126,55
Соус красный основной	1/50	0,62	1,50	4,89	33,61
Ватрушка с повидлом (творогом)	1/75	9,88	5,87	31,27	216,43
Какао с молоком	1/200	4,20	3,62	17,28	118,66
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,20	42,40	214,00
<b>XI день</b>					
<i>Обед</i>					
Салат из морской капусты	1/100	7,50	0,00	0,00	190,00
Суп картофельный с горохом, мясом	1/250/12	10,49	6,74	25,93	199,81
Жаркое по-домашнему	1/300	23,10	26,05	47,49	516,80
Фрукты свежие (апельсины, бананы)	1/100	0,90	0,20	8,10	43,00
Компот из свежих плодов (сухофруктов)	1/200	0,44	0,00	27,76	113,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,90	1,2	42,4	214,00
<b>XII день</b>					
<i>Обед</i>					
Кукуруза консервированная	1/100	2,00	0,00	11,00	50,00
Суп картофельный с крупой (гречка), мясом	1/250/12	7,14	6,72	23,45	177,05
Каша перловая	1/200	6,19	0,73	49,08	215,78

Птица тушеная с соусом	1/75/50	10,83	7,09	12,19	153,61
Пряники	1/100	5,90	6,50	70,50	353,00
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,0	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/100	6,9	1,2	42,4	214,00