

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 3-х разового питания для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей 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	
1 день					
<i>Завтрак</i>					
Макароны с овощами	1/250	10,68	6,76	71,25	373,53
Печенье	1/50	3,75	6,59	21,76	223,22
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,6	21,2	107,00
<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
<i>Ужин</i>					

Помидоры соленые (помидоры свежие)	1/100	1,10	0,10	1,60	16,00
Плов из птицы	1/300	11,84	13,88	52,73	365,20
Конфеты	1/100	3,50	62,00	30,00	530,00
Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	20,0	75,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,6	21,2	107,00
II день					
<i>Завтрак</i>					
Фасоль консервированная	1/100	5,50	0,40	16,00	90,00
Каша перловая	1/200	6,19	0,73	49,08	215,78
Птица тушенная в соусе	1/75/50	10,83	7,09	12,19	153,61
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
<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
<i>Ужин</i>					
Салат из морской капусты	1/100	7,50	0,00	0,00	190,00
Картофельное пюре	1/200	4,08	6,40	27,26	183,00
Биточки из печени	1/100	24,80	12,40	24,80	334,40
Компот из свежих плодов (сухофруктов)	1/200	0,44	0,02	27,76	113,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
III день					
<i>Завтрак</i>					
Оладьи с медом (повидлом)	1/150/25	10,58	16,92	57,12	422,31
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34

Обед					
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
Ужин					
Суп молочный с рисом	1/250	6,32	10,18	26,34	223,16
Зефир	1/100	1,40	7,40	77,30	363,00
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,6	21,2	107,00
IV день					
Завтрак					
Сырники из творога с повидлом (медом, сгущенным молоком)	1/150/25	28,03	19,00	17,01	351,00
Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	20,00	75,00
Обед					
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
Ужин					
Салат из свежих (соленых) огурцов с луком	1/100	0,86	5,11	2,61	59,80

Жаркое по-домашнему	1/300	23,10	26,05	47,49	516,80
Кисель	1/200	0,00	0,00	19,60	80,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
V день					
<i>Завтрак</i>					
Блины с медом (повидлом)	1/150/25	10,58	16,92	57,12	422,31
Яйцо отварное	1/40	3,75	6,59	21,76	223,22
Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	20,00	75,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
<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
<i>Ужин</i>					
Кукуруза консервированная	1/100	2,00	0,00	11,00	50,00
Макароны отварные с сыром	1/230	13,38	14,66	55,12	405,18
Компот из свежих плодов (сухофруктов)	1/200	0,44	0,00	27,76	113,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
VI день					
<i>Завтрак</i>					
Бутерброд с сыром	1/50	6,03	4,64	15,04	162,55
Омлет с маслом	1/165/5	16,60	29,28	3,14	337,50
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	20,0	75,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,6	21,2	107,00
<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
VII день					
<i>Завтрак</i>					
Макароны отварные с сыром	1/230	13,38	14,66	55,12	405,18
Печенье	1/100	8,00	18,00	66,00	460,00
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
<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
<i>Ужин</i>					
Кукуруза консервированная	1/100	2,00	0,00	11,00	50,00
Каша перловая	1/200	6,19	0,73	49,08	215,78
Рыба тушеная в томате с овощами	1/150	11,14	7,84	14,64	170,42
Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	20,0	75,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
VIII день					
<i>Завтрак</i>					
Рагу из птицы	1/325	11,84	13,88	52,73	365,20
Конфеты	1/100	3,50	62,00	30,00	530,00
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
<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
<i>Ужин</i>					
Горошек зеленый консервированный	1/100	3,00	0,00	6,50	40,00
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
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	20,0	75,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
IX день					
<i>Завтрак</i>					
Бутерброд с сыром	1/50	6,03	4,64	15,04	162,55
Омлет с маслом	1/165/5	16,60	29,28	3,14	337,50
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
<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
<i>Ужин</i>					
Фасоль консервированная	1/100	5,50	0,40	16,00	90,00

Каша гречневая	1/200	10,56	10,41	56,80	349,18
Сосиски отварные	1/75	9,42	18,08	0,00	200,77
Компот из свежих плодов (сухофруктов)	1/200	0,44	0,00	27,76	113,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
X день					
<i>Завтрак</i>					
Суп молочный с крупой манной	1/250	10,3	1,0	70,6	333,00
Зефир	1/100	1,40	7,40	77,30	363,00
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	0,00	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
<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
<i>Ужин</i>					
Помидоры свежие (помидоры соленые)	1/100	1,10	0,10	1,60	13,00
Плов из птицы	1/300	11,84	13,88	52,73	365,20
Вафли	1/100	5,50	60,00	30,00	530,00
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	20,0	75,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
XI день					
<i>Завтрак</i>					
Блины с повидлом (медом)	1/150/25	10,58	16,92	57,12	422,31
Яйцо отварное	1/40	3,75	6,59	21,76	223,22
Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,12	2,66	14,18	93,34
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00

Обед					
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
Ужин					
Огурцы свежие (огурцы соленые)	1/100	0,80	0,10	1,70	13,00
Каша пшенная	1/200	9,66	10,57	50,73	342,00
Биточки из печени	1/100	24,80	12,40	24,80	334,40
Кисель	1/200	0,00	0,00	19,60	80,00
Хлеб пшеничный (хлеб ржаной)	1/50	3,45	0,60	21,20	107,00
XII день					
Завтрак					
Оладьи с медом (повидлом)	1/150/25	10,58	16,92	57,12	422,31
Чай с сахаром	1/200	0,1	0,0	20,0	75,00
Обед					
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