

Согласовано

Директор



2022г.

Утверждаю

Генеральный директор  
ООО «Каньон»

Строцкая Ж.А.

1 февраля 2022г.



# Примерное двенадцатидневное меню обедов обучающихся ГБПОУ КК ПАТИС на 2021-2022 учебный год на зимне -весенний период

г. Приморско-Ахтарск  
2022 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ПАТИС

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Мясо птицы отварное 100	100	19	19		252	236,02
	Макаронные изделия отварные 200	200	7	7	37	248	309,01
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		580	32	27	91	718	
<b>Итого за день</b>		580	32	27	91	718	

(лист 2)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>	Борщ со сметаной 300	300	5	11	22	209	174
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		580	11	12	76	427
<b>Итого за день</b>		580	11	12	76	427	

Рацион: ПАТИС		Неделя: 1		День: среда				№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
	рагу овощное с мясом птицы 240гр.	260	24	29	35	495	489,02	
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299	
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	540	30	30	89	713		
	<b>Итого за день</b>	540	30	30	89	713		

Рацион: ПАТИС		Неделя: 1		День: четверг				№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
	рыба тушеная в томате с овощами 110	110	14	6	6	128	229,02	
	Картофельное пюре	180	2	5	10	103	312,15	
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299	
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	570	22	12	70	449		
	<b>Итого за день</b>	570	22	12	70	449		

Рацион: ПАТИС	Неделя: 1	День: пятница	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вес блюда	Белки	Жиры		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Котлета	90	12	10	13	193	.278,01
	каша гречневая с маслом слив. 200 гр	200	7	7	30	214	253,01
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		570	25	18	97	625	
<b>Итого за день</b>		570	25	18	97	625	

Рацион: ПАТИС	Неделя: 1	День: суббота	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Вес блюда	Белки	Жиры		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>							
	каша рисовая молочная	230	7	13	54	459	173
	масло сливочное порционно	10	2	3		36	14
	Сыр порционно	20	7	9		43	15
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299
	кофейный напиток с молоком	200	1	2	22	105	279,01
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		540	23	28	115	833	
<b>Итого за день</b>		540	23	28	115	833	

(лист 7)

Рацион: ПАТИС		Неделя: 2		День: понедельник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводы		
	мясо птицы отварное 100	100	19	19		252	236,02
	каша пшеничная с маслом слив. 190	190		5		45	908,01
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>54</b>	<b>515</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>54</b>	<b>515</b>	

(лист 8)

Рацион: ПАТИС		Неделя: 2		День: вторник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рассольник 300	300	4	9	28	210	104,01
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	<b>428</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	<b>428</b>	



Рацион: ПАТИС		Неделя: 2		День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	рагу овощное с мясом птицы 240гр.	260	24	29	35	495	489,02
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		540	30	30	89	713	
<b>Итого за день</b>		540	30	30	89	713	

Рацион: ПАТИС		Неделя: 2		День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Котлета	90	12	10	13	193	278,01
	каша гречневая с маслом слив.	180	6	6	27	188	253
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15
<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		550	24	17	94	599	
<b>Итого за день</b>		550	24	17	94	599	

Рацион: ПАТИС	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Неделя: 2					День: пятница
			Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Суп с макаронными изделиями 300	300	3	7	20	283	105,01	
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299	
	Чай с сахаром	200			15	28	376,15	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	580	9	8	74	501		
	<b>Итого за день</b>	580	9	8	74	501		

Рацион: ПАТИС	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Неделя: 2					День: суббота
			Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Суп молочный с макаронными изделиями	240	5	6	20	153	108	
	масло сливочное порционно	10	2	3		36	14	
	Сыр порционно	20	7	9		43	15	
	кофейный напиток с молоком	200	1	2	22	105	279,01	
	Хлеб 80г	80	6	1	39	190	299	
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>	550	21	21	81	527		
	<b>Итого за день</b>	550	21	21	81	527		

Итого за период	6 750	262	238	1012	7068
Среднее значение за период		21,8	19,8	84,3	587,3

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

