

Согласовано

Директор



Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Каньон»

Строцкая Ж.А.



**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 | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | мясо птицы отварное 100 | 100 | 19 | 19 | | 252 | 236,02 |
| | Макаронные изделия отварные 150 | 150 | 5 | 4 | 28 | 181 | 309,04 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 530 | 30 | 24 | 82 | 651 | |
| Итого за день | | 530 | 30 | 24 | 82 | 651 | |

(лист 2)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Борщ со сметаной 250г. | 250 | 4 | 11 | 17 | 183 | 174 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 530 | 10 | 12 | 71 | 401 | |
| Итого за день | | 530 | 10 | 12 | 71 | 401 | |

(лист 3)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | каша рисовая молочная | 230 | 7 | 13 | 54 | 459 | 173 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Кондитерские изделия 30 гр. | 30 | 2 | | 15 | 71 | 478 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 540 | 15 | 14 | 123 | 748 | |
| Итого за день | | 540 | 15 | 14 | 123 | 748 | |

(лист 4)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | рагу овощное с мясом птицы 240гр. | 240 | 22 | 27 | 32 | 457 | 489,02 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 520 | 28 | 28 | 86 | 675 | |
| Итого за день | | 520 | 28 | 28 | 86 | 675 | |

(лист 5)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | рыба тушенная в томате с овощами 100 | 100 | 12 | 5 | 5 | 116 | 229,01 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 2 | 4 | 9 | 86 | 312,01 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 530 | 20 | 10 | 68 | 420 | |
| Итого за день | | 530 | 20 | 10 | 68 | 420 | |

(лист 6)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями 230 | 230 | 5 | 5 | 19 | 147 | 108,01 |
| | масло сливочное порционно | 10 | 2 | 3 | | 36 | 14 |
| | Сыр порционно 15 гр. | 15 | 5 | 7 | | 32 | 15,01 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | кофейный напиток с молоком | 200 | 1 | 2 | 22 | 105 | 279,01 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 535 | 19 | 18 | 80 | 510 | |
| Итого за день | | 535 | 19 | 18 | 80 | 510 | |

(лист 7)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | мясо птицы отварное 100 | 100 | 19 | 19 | | 252 | 236,02 |
| | каша пшеничная с маслом слив. 160гр. | 160 | 7 | 12 | 38 | 290 | 251,02 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 540 | 32 | 32 | 92 | 760 | |
| Итого за день | | 540 | 32 | 32 | 92 | 760 | |

(лист 8)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------|------------|------------------|----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Рассольник | 250 | 3 | 8 | 20 | 163 | 104 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 530 | 9 | 9 | 74 | 381 | |
| Итого за день | | 530 | 9 | 9 | 74 | 381 | |

(лист 9)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | рагу овощное с мясом птицы 240гр. | 240 | 22 | 27 | 32 | 457 | 489,02 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 520 | 28 | 28 | 86 | 675 | |
| Итого за день | | 520 | 28 | 28 | 86 | 675 | |

(лист 10)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Котлета 80 гр. | 80 | 13 | 15 | 12 | 234 | 278,02 |
| | каша гречневая с маслом слив. 160 гр. | 160 | 5 | 5 | 24 | 169 | 253,03 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 28 | 376,15 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 520 | 24 | 21 | 90 | 621 | |
| Итого за день | | 520 | 24 | 21 | 90 | 621 | |

(лист 11)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 580 | 9 | 8 | 74 | 501 | |
| Итого за день | | 580 | 9 | 8 | 74 | 501 | |

(лист 12)

Рацион: ПАТИС

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | каша рисовая молочная | 230 | 7 | 13 | 54 | 459 | 173 |
| | масло сливочное порционно | 10 | 2 | 3 | | 36 | 14 |
| | Сыр порционно 15 гр. | 15 | 5 | 7 | | 32 | 15,01 |
| | кофейный напиток с молоком | 200 | 1 | 2 | 22 | 105 | 279,01 |
| | Хлеб 80г | 80 | 6 | 1 | 39 | 190 | 299 |
| Итого за ЗАВТРАК | | 535 | 21 | 26 | 115 | 822 | |
| Итого за день | | 535 | 21 | 26 | 115 | 822 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------|------|------|------|------|--|
| Итого за период | 6 410 | 245 | 230 | 1041 | 7165 | |
| Среднее значение за период | | 20,4 | 19,2 | 86,8 | 97,1 | |

Составил _____ Администратор



Утвердил _____

