

Согласовано _____
 " ____ " _____ 20 ____ г.



Утверждаю
 Директор
 " 20 " _____

Handwritten signature and initials in blue ink.

О.В.Вдовин
 20 ____ г.

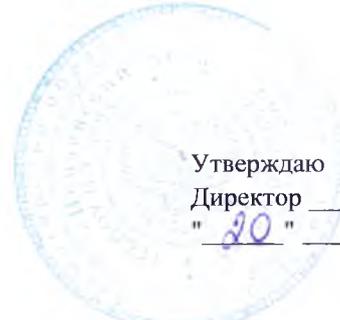
Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

Неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи		Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День первый													
	Обед													
34	Салат из свежей моркови с яблоками	1/100	0,36	3,6	1,8	8,75	0,02	4	7,6	2,8	112	92,4	16,8	0,9
127	Рассольник	25/500	2,168 0,28	5,995 2	2,89	131,91 20,6	0,12	12,0	0,2		192	258	38,55	1,0
572	Сосиски отварные	1/100	12,75	37,25	-	387,25				0,68				
472	Картофельное пюре	10/200	31,709	22,5132	11,6258	502,19	0,26	0,62	0,78		70,2	154,6	52,0	1,82
588	Компот из сухофруктов	1/200	0,63		29,96	117,6	0,2	8,5		0,6	108	8	4	1,2
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		52,271	72,5522	74,6338	1311,225	0,66	25,12	8,58	4,08	590,2	545	118,35	5,52

Согласовано _____
 " " _____ 20 ____ г.



Утверждаю
 Директор
 " 20 " августа /
 О.В.Вдовин
 20 20 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецеп-туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День второй													
	Обед													
165	Винегрет	1/100	1,2	0,12	0,8	52,7	0,03	9,78	18	0,3	27	19,8	10,2	0,4
110	Борщ	100/500	9,291	9,142	17,721	268,221	0,05	15,5		0,08	169	198	28	1,2
416	Котлета	1/75	15,402	13,251	20,676	265,68	0,06	1,2	0,1		39,6	135	26,1	10,8
	Рис отворной	1/200	24,8	19,74	47,07	463,72	0,08	5,6	4	0,2	80	150	20,0	1
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,04
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		55,467	43,447	144,645	1306,946	0,38	57,88	22,1	0,58	469,6	576,8	113,3	14,08

Согласовано _____
 " _____ " _____ 20 _____ г.


 Утверждаю
 Директор _____
 " 10 " августа 20 10 г.
 О.В.Вдовин

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День третий													
	Обед													
81	Салат из свежей капусты	1/100	3,18	7,44	16,9	295,16	0,03	7,8	3,6	0,3	3,0	31,6	9,0	0,06
139	Суп картофельный с вермишелью	25/100	3,1205	2,9645	2,4135	126,496	0,12	8		0,8	32	200	30	1,0
300	Рыба отворная	1/125	19,875	11,25		130,0	0,04	0,4	5	1	817	84	13	0,4
472	Картофельное пюре													
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,04
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		30,9495	22,8485	77,6915	808,281	0,35	42	8,6	2,1	1006	389,6	81	2,14

Согласовано _____
 " _____ " _____ 20 _____ г.

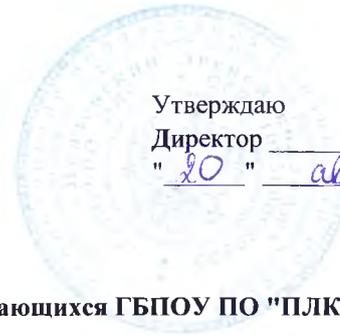
Утверждаю
 Директор _____
 " 20 " _____ 20 20 г.
 О.В.Вдовин

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецептуры	Прием пищи		Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День четвертый													
	Обед													
75	Салат из свеклы	1/100	1,4	5,467	3,3	56,667								
138	Суп картофельный с горохом	25/500	13,9	4,351	46,92	227,36	0,15	1,0			82	328	48	2,2
	Курица отворная	1/125	11,25	11,25		87,5								
210	Капуста тушеная	1/250	13	20,75	57,3	270	0,2	106,5			362,5	250	125,0	5,0
1024	Кофейный напиток	1/200	2,8	4	28,7	152		23		0,6	25,0	24	8	0,8
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		46,724	47,012	164,578	936,452	0,41	130,5	0	0,6	577,5	634	188	8,6

Согласовано _____
 " _____ " _____ 20 _____ г.



Утверждаю
 Директор

8/1

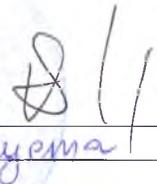
О.В.Вдовин
 " *20* " *августа* / 20 *20* г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецеп-туры	Прием пищи		Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День пятый													
	Обед													
120	Щи из свежей капусты	25/500	2,51	14,917	46,8	183,24	0,05	15,5			55,0	190	25,0	0,8
416	Биточки	1/75	34,294	13,807	21,5375	276,75	1,5	0,8		0,4	132	65	18,7	0,9
273	Рожки отварные	1/200	4,008	3,996	40,234	327,9	0,03			0,5	12,7	45	11	0,9
588	Компот из сухофруктов	1/200	0,63		29,96	117,6	0,2	8,5		0,6	20,8	16	12,0	4,2
	Икра кабачковая	1/50	0,8		4,8	10,0								
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		46,616	33,914	171,69	1058,457	1,84	24,75	0	1,5	328,5	348	73,7	7,36

Согласовано _____
 " ____ " _____ 20 ____ г.

Утверждаю
 Директор  О.В.Вдовин
 " 20 " августа 20 10 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецептуры	Прием пищи		Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День шестой													
	Обед													
55	Салат из свежих огурцов (по сезону)	1/50	0,3	3,0	1,5	7,922								
153	Суп картофельный с рисом	25/500	2,7105	3,64	6,06	121,97	0,13	8,0	0,2		182,9	248,2	38,13	1,0
423	Тефтели	1/60	25,845	35,028	27,195	394,9	0,6		0,4	0,5	180	133,5	24	13,5
270	Гороховое пюре	1/200	24,378	8,896	65,042	571,136	0,68				140	32	126,0	5,0
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11,0	0,0
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		57,8075	51,758	143,165	1295,723	1,52	20,9	0,6	0,5	633,9	466,7	206,13	20,09

Согласовано _____
 " ____ " _____ 20 ____ г.



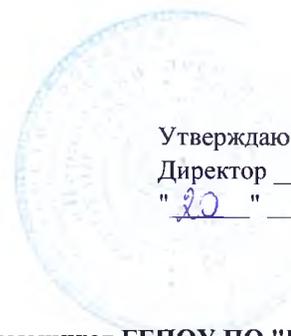
Утверждаю
 Директор _____ О.В.Вдовин
 " 20 " августа / _____ 20 20 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День седьмой													
	Обед													
60	Салат из свежей капусты	1/100	1	5,467	4,2	56,667								
153	Суп картофельный с пшеникой	25/500	2,7105	3,64	6,06	121,97	0,13	8,0	0,2		182,9	248,2	38,13	1,0
449	Плов куриный	1/300	66,234	65,684	75,04	635,2	0,62	4,6		1,3	18,3	216	44	1,4
588	Компот из с/фруктов	1/200	0,63		30,0	117,6	0,2	8,5		0,6	20,8	16	12	4,2
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		74,9485	75,985	143,618	1074,404	1,01	21,1	0,2	1,9	330	512,2	101,13	7,2

Согласовано _____
 " _____ " _____ 20 _____ г.



Утверждаю
 Директор _____ О.В.Вдовин
 " 20 " августа 20 20 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День восьмой													
	Обед													
34	Салат из свежей моркови с яблоками	1/100	0,36	3,6	1,8	8,75	0,02	4	7,6	2,8	112,0	92,4	16,8	0,9
131	Суп картофельный	25/500	3,305	2,66	3,905	147,82	0,12	12,0		0,8	35	205	38	12,0
401	Гуляш говяжий	1/75	17,77	6,625	4,375	98,6	0,04				114	104	108	1,38
	Каша гречневая	1/200	27,55	9,8385	33,6708	382,789	0,08				121	72	49	1,6
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,0
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		53,559	23,9175	87,1188	837,7668	0,37	28,9	7,6	3,6	513	526,4	229,8	16,52

Согласовано _____
 " ____ " _____ 20 ____ г.

Утверждаю
 Директор _____ О.В.Вдовин
 " 20 " августа 20 20 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецеп-туры	Прием пищи		Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День девятый														
Обед														
110	Борщ	25/500	9,291	9,142	17,721	268,221	0,05	15,5		0,08	169	198	28	1,2
416	Шницель	1/100	34,294	13,807	21,5375	276,8	1,5	0,75		0,8	132	45	8,7	0,36
472	Картофельное пюре	1/200	31,709	22,5732	11,6258	502,19	0,26	9,62	0,78		70,2	154,6	52	1,8
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,04
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
Итого			79,868	46,7162	94,2523	1246,936	1,92	38,77	0,78	0,88	502,2	450,6	106,7	4,02

Согласовано _____
 " " _____ 20 ____ г.



Утверждаю
 Директор _____ О.В.
 " 20 " августа 20 20 ____ г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5. 2409-08 Постановление № 4 от 23.07.2008г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецеп-туры	Прием пищи Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День десятый														
Обед														
81	Салат из свежей капусты	2,01	1/100	3,48	7,44	16,9	295,16	0,03	78	3,6	0,3	3,0	31,6	9,0
127	Рассольник	16,63	25/500	2,168	5,995	2,89	131,91	0,12	12,0	0,2		192	258	38,55
	Плов из говядины	24,92	75/200	66,234	65,684	75,04	635,242	662	4,6		1,3	18,3	216	44
1024	Кофейный напиток	1/200	2,8	4	28,7	152		23		0,6	25,0	24	8	0,8
	Хлеб	3,0	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7
Итого		46,6		80,256	109,013	275,188	1205,237	685,21	94,6	4,4	26,6	345,3	545,6	99,35