

СОГЛАСОВАНО  
 Директор ОГБПОУ ШТК  
 О.В. Воробьев  
 2024г

УТВЕРЖДАЮ  
 ИП Лапина Ольга Николаевна  
 О.Н. Лапина  
 2024г

Примерное двухнедельное меню для обучающихся в ОГБПОУ ШТК на 2024-2025гг

№ Рецептуры сборник 2017г.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
№688	Макароны отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
	Колбаса отварная	40	4,6	5	47,26	142
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	17,2	0,88	47
<b>Вторник</b>						
№682	Рис отварной	130	4,87	7,17	48,8	225
№510	Котлета рыбная	60	3,3	2,5	3,8	133
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	17,2	0,88	47
<b>Среда</b>						
№384	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,8	9,1	35,5	267
№607	Котлета Московская	75	19,97	41,3	9,5	132
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	17,2	0,88	47
<b>Четверг</b>						
№688	Макароны отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
	Яйцо вареное	1шт.	4,6	5	47,26	60
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	17,2	0,88	47
<b>Пятница</b>						
№1042	Блины со сгущенным молоком	150/20	12,31	9,18	87,96	225
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
<b>Суббота</b>						
	Сосиска, запеченая в тесте	50/30	5,4	5,54	35,98	278
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
<b>Понедельник</b>						
№390	Каша пшеничная с маслом сливочным	130/2	11,7	14,5	51,2	259
	Колбаса отварная	25	4,6	5	47,26	142
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	17,2	0,88	47
<b>Вторник</b>						
№682	Рис отварной	120	4,87	7,17	48,8	225
№607	Котлета Московская	75	19,97	41,3	9,5	132
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	17,2	0,88	47
<b>Среда</b>						
№694	Пюре картофельное	130	5,4	0,5	8	212
	Сосиска отварная	50	13,3	15,5	13	112
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	17,2	0,88	47
<b>Четверг</b>						
№688	Макароны отварные	150	5,4	5,54	35,98	278
№510	Котлета рыбная	60	3,3	2,5	3,8	133
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	30	1,8	17,2	0,88	47
<b>Пятница</b>						
№1042	Блины со сгущенным молоком	150/20	12,31	9,18	87,96	225
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
<b>Суббота</b>						
	Сосиска, запеченая в тесте	50/30	5,4	5,54	35,98	278
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45