


Утверждаю

Директор КГА ПОУ «Энергетический колледж»

Кельдюшев А.И.


«10» января 2021г.

Десятидневное примерное меню рационов питания учащихся

Первый день

Завтрак

Суп молочный с вермишелью, сл. масло

выход готового блюда

1/250/15

Чай с сахаром

1/200

Булочка с сахаром

1/120

Хлеб

1/60

Обед

выход готового блюда

Суп куриный с лапшой

1/15/250

Тефтели мясные с соусом, картофельное пюре

1/80/150

Компот из сухофруктов

1/200

Хлеб

1/60

Второй день

Завтрак

выход готового блюда

Омлет с колбасой и помидором

1/15/10/250

Чай с сахаром

1/200

Хлеб, масло сл.

1/60/25

Обед

выход готового блюда

Борщ с курицей

1/15/250

Котлета мясная, рис отварной

1/80/150

Компот из сухофруктов

1/200

Хлеб

1/60

Третий день

Завтрак

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Каша рисовая с молоком, сл. масло	1/250/15
Чай с сахаром	1/200
Сосиска в тесте	1/120
Хлеб	1/60

Обед

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Суп суп гороховый с курицей	1/15/250
Поджарка из свинины, гречка отварная	1/80/150
Компот из сухофруктов	1/200
Хлеб	1/60

Четвертый день

Завтрак

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Каша манная, сл. масло	1/250/15
Компот из с/х	1/200
Хлеб, масло сл., сыр	1/60/25/25

Обед

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Суп сайровый	1/15/250
Курица с соусом, рис отварной	1/80/150
Компот из сухофруктов	1/200
Хлеб	1/60

Пятый день

Завтрак

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Суп молочный с вермишелью, сл. масло	1/250/15
Чай с сахаром	1/200
Булочка с сахаром	1/120
Хлеб	1/60

Обед

Рассольник с курицей
Сосиски отварные, макароны
Чай с сахаром
Хлеб

ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА

1/15/250
1/80/150
1/200
1/60

Шестой день**Завтрак**

Суп молочный с вермишелью, сл. масло
Чай с сахаром
Булочка с сахаром
Хлеб

ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА

1/250/15
1/200
1/120
1/60

Обед

Суп куриный с лапшой
Колбаски мясные жаренные, макароны отварные
Компот из сухофруктов
Хлеб

ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА

1/15/250
1/80/150
1/200
1/60

Седьмой день**Завтрак**

Омлет с колбасой и помидором
Чай с сахаром
Хлеб, масло сл.

ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА

1/15/10/250
1/200
1/60/25

Обед

Борщ из свежей капусты со сметаной
Колтлета из курицы, пюре картофельное
Чай с сахаром
Хлеб

ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА

1/15/250/5
1/80/150
1/200
1/60

Восьмой день

Завтрак

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Каша рисовая с молоком, сл. масло	1/250/15
Чай с сахаром	1/200
Сосиска в тесте	1/120
Хлеб	1/60

Обед

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Суп рисовый с курицей	1/15/250
Чахохбили из курицы, рис отварной	1/80/150
Компот из сухофруктов	1/200
Хлеб	1/60

Девятый день

Завтрак

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Каша манная, сл. масло	1/250/15
Компот из с/х	1/200
Хлеб, масло сл., сыр	1/60/25/25

Обед

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Суп харчо с курицей	1/15/250
Котлета рыбная, спагетти	1/80/150
Компот из сухофруктов	1/200
Хлеб	1/60

Десятый день

Завтрак

	ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА
Суп молочный с вермишелью, сл. масло	1/250/15
Чай с сахаром	1/200
Булочка с сахаром	1/120
Хлеб	1/60

Обед

Суп гороховый с колбасой

Гуляш из свинины, рис отварной

Чай с сахаром

Хлеб

ВЫХОД ГОТОВОГО БЛЮДА

1/15/250

1/80/150

1/200

1/60

Утверждаю Директор ИТ Соколов А.О.

