

УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 _____ А. А. Ярошенко
 « ____ » _____ 20__ г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
 на 2024 год**

ГБПОУ Невинномысский химико-технологический колледж

№ раскл	1-й день	основной компонент	Б	Ж	У	калории
сб 97 № 37 (Ш)	Салат из соленых огурцов 1/100	Огурцы, лук, масло растительное	2,5	2,5	2,48	67
сб 96 №110(111)	Борщ со свежей капустой 1/350	Свекла, картофель, капуста, томат, морковь, лук, масло растительное	3,37	7,1	23,14	165,17
сб1996№ 416(111)	Котлета 1/75	Говядина, хлеб	13,2	15,9	13	245,88
сб 1996№ 523 (Ш)	Каша гречневая 1 /200	Крупа гречневая, масло растительное	4,1	1,6	18,2	124,0
сб 1996№ 628	Чай с сахаром 1/200	Чай, сахар	0,2	-	15,4	57,19
	Хлеб пшеничный 1/100	Мука	7,6	0.9	49,6	226
	Итого		30,97	28	121,82	885,24
№ раскл	2-й день		Б	Ж	У	калории
сб 1996 № 139 (Ш)	Суп лапша с курицей 25/375	Курица, лапша, лук, морковь, масло растительное	5,4	14,6	63,3	388
сб 1984 №131	Голубцы любительские 1/100	Говядина, рис, капуста, лук, томат, масло растительное	4,3	6,9	35,2	212,2
сб 1996 № 472	Картофельное пюре 1/150	Картофель, молоко, масло сливочное	3,26	4,65	31,27	153,99
сб 1996 № 586 (Ш)	Компот из свежих яблок 1/200	Свежие яблоки, сахар	0,16	..	28,47	108,16

№ раскл	5-й день		Б	Ж	У	калории	
сб 96 № 138 (Ш)	Суп картофельный с горохом 1/350		Картофель, горох, морковь, масло растительное, лук	8,3	7,4	30,14	216,51
сб 96 № 416(111)	Биточки	1/75	Говядина, хлеб	13,2	15,9	13,1	245,9
сб 96 № 466 (Ш)	Рис припущенный 1/150		Рис, масло растительное	3,75	4,12	40,63	204,28
сб 96 № 629 (Ш)	Чай с лимоном 1/7/207		Чай, лимон, сахар	0,26	-	15,31	59,36
	Хлеб пшеничный 1/100		Мука	7,6	0,9	49,6	226
	Итого			33,11	28,32	148,78	952,05
№ раскл	6-й день		Б	Ж	У	калории	
сб96№ ПО	Борщ со свежей капустой 1/350		Свекла, картофель, капуста, морковь, масло растительное, лук, томат	3,37	7,1	23,14	165,17
сб 97№ 497	Плов из птицы 50/250		Рис, цыплята, морковь, масло растительное, лук, томат	81,1	13,8	56,7	420
сб 97 № 762(Ш)	Кофейный напиток 1/200		Кофейный напиток, сахар	2,2	2,4	22,6	120
	Хлеб пшеничный 1/100		Мука	7,6	0,9	49,6	226
	Итого			31,27	24,2	152,04	931,17
№ раскл	7-й день		Б	Ж	У	калории	
сб 96 № 75	Икра свекольная 1/100		Свекла, масло растительное, лук, томат	2,6	7,4	13,8	132
сб 96 № 135 (Ш)	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1/375		Говядина, картофель, морковь, масло растительное, лук	11,04	8,18	29,73	29,01

сб 96 № 305(111)	Рыба припущенная	1/75	Минтай, лук	14,0	15,0	-	84,0
сб 96 № 470	Картофель отварной	1/200	Картофель, масло растительное	3,9	5,7	31,7	101,1
	Сок яблочный	1/200	Сок яблочный	1	-	23,4	94,0
	Хлеб пшеничный	1/100	Мука	7,6	0,9	49,6	226
	Итого			40,14	37,18	148,23	866,11
№ раскл	8-й день			Б	Ж	У	калории
сб 97 № 64 (III)	Салат из квашеной капусты	1/100	Капуста квашеная, масло растительное, лук	0,76	5,0	6,89	77,2
сб 96 № 139 (III)	Суп картофельный с макаронами	1/350	Картофель, макароны морковь, масло растительное, лук.	3,98	3,75	33,56	175,67
сб 96 № 393 (III)	Сосиски отварные	1/100	Сосиски	12,3	25,3	-	277,0
сб 96 № 472	Картофельное пюре	1/150	Картофель, молоко, масло сливочное	3,26	4,65	31,27	153,99
сб 97 № 763(111)	Какао с молоком	1/200	Какао, молоко, сахар	3,77	3,9	24,8	147,72
	Хлеб пшеничный	1/100	мука	7,6	0,9	49,6	226
	Итого			31,67	43,5	146,12	1052,58
№ раскл	9-й день			Б	Ж	У	калории
сб 96 № 62 (IV)	Салат из свежей капусты	1 /100	Капуста свежая, морковь, масло растительное	1,1		3,2	43
сб 96 № 136 (III)	Суп картофельный с рисом:	1/350	Картофель, рис, морковь, масло растительное, лук	2,9	3,65	24,97	149,55
сб 96 № 390 (III)	Мясо тушенное	5 0/100	Говядина, морковь, масло растительное, лук, томат, мука	25,67	21,49	2,97	307,28
сб 96 № 523(III)	Каша гречневая	1/100	Крупа гречневая, масло растительное	4,1	1,6	18,2	124,0

сб 96 № 482(111)	Компот из сухофруктов 1/200	Сухофрукты, сахар	0,64	-	33,56	129,4
	Хлеб пшеничный 1/100	Мука	7,6	0,9	49,6	226
	Итого		42,01	27,64	132,5	978,83
№ раскл	10-й день		Б	Ж	У	калории
сб 96 № 629 (Ш)	Салат из соленых помидоров 1/100	Соленые помидоры, масло растительное, лук	2,5	2,5	2,48	67,0
сб96№131 (Ш)	Суп картофельный 1/350	Картофель, морковь, масло растительное, лук	3,57	3,67	33,33	172,84
сб 96 №401(111)	Гуляш 50/140	Говядина, томат, мука, масло растительное, лук	24,96	23,97	5,4	333,69
сб 96 № 466 (Ш)	Каша пшеничная 1/200	Крупа пшеничная, масло растительное	5,2	6,3	32,8	212
сб 96 № 628 (Ш)	Чай с сахаром 1 /200	Чай, сахар	0,2	_	15,4	57,19
	Хлеб пшеничный 1/100	Мука	7,6	0,9	49,6	226
	Итого		44,03	37,34	139,01	1068,72
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			333,45	311,87	1514,03	9793,24