



Согласовано:

Директор

Н.А. Кузеева

(расшифровка подписи)

05 июня 2024 г.

Примерное двухнедельное меню рационов двухразового питания учащихся
ГБПОУ МО "Раменский колледж"

Наименование блюда	Основной компонент или заменяемый продукт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Калорийность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)						
<u>завтрак</u>						
Сыр порциями	сыр Российский	30	7,0	9,0	-	112,0
Каша пшеничная молочная	пшено, молоко, масло сливочн.	210	8,8	11,7	37,4	299,0
Чай с сахаром	сахар	215	0,1	-	15,0	57,0
Хлеб пш.	хлеб	30	2,2	0,3	15,0	75,0
		485	18,1	21,0	67,4	543,0
<u>обед</u>						
Суп карт.гороховый (с мясом)	горох, свинина	250/12,5	10,8	9,4	23,3	218,0
Котлета особая	говядина, свинина	100	17,1	41,4	8,9	478,0
Рис отварной	крупка рисовая	200	3,8	4,6	42,2	214,0
Соус красный основной	бульон, томатное пюре	50	0,5	1,1	3,7	26,0
Компот из свежих яблок	яблоки	200	0,1	-	25,7	97,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0
		860	36,7	57,7	136,5	1188,0
ВТОРНИК (2 день)						
<u>завтрак</u>						
Масло сливочное	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
Каша рисовая молочная	крупка рисовая, масло сливочное	210	5,9	15,3	39,0	312,0
Булочка	мука	100	8,6	3,8	82,0	308,0
Какао с молоком	Какао порошок	200	3,0	3,2	22,8	126,0
Хлеб пш.	хлеб	30	2,2	0,3	15,0	75,0

		550	19,8	30,9	158,9	896,0
обед						
Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная, лук	100	1,6	5,0	10,0	89,0
Суп картофельный вермишелевый	картофель, вермишель	250	6,4	2,6	30,8	164,0
Рагу из кур	курица, картофель	325	25,0	22,4	23,7	449,0
Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,5	-	30,2	116,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0
		905	37,9	31,2	127,4	973,0

СРЕДА (3 день)

завтрак

Омлет натуральный	яйца	105	11,1	18,5	2,1	219,0
Колбаса в/к порциями	сервелат	40	9,6	16,2	-	184,0
Чай с сахаром	сахар	215	0,1	-	15,0	57,0
Хлеб пш.	хлеб	30	2,2	0,3	15,0	75,0
		390	23,0	35,0	32,1	535,0

обед

Салат из св. помидоров и огурцов	помидоры, огурцы	100	0,7	5,0	4,5	65,0
Борщ из свежей капусты со сметаной	свекла, капуста свежая, сметана	265	2,2	7,2	13,3	127,0
Жаркое по домашнему	свинина	300	16,4	24,3	42,7	445,0
Компот из свежих яблок	яблоки	215	0,1	-	15,0	57,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0
		910	23,8	37,7	108,2	849,0

ЧЕТВЕРГ (4 день)

завтрак

Масло сливочное	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0
Сыр порциями	сыр Российский	30	7,0	9,0	-	112,0
Каша манная молочная	крупа манная, масло сливочное	210	7,8	15,8	37,2	314,0
Компот из свежих яблок	яблоки	200	0,1	-	25,7	97,0
Хлеб пш.	хлеб	30	2,2	0,3	15,0	75,0
		480	17,2	33,4	78,0	673,0

обед

Винегрет овощной	картофель, свекла, морковь	100	1,9	10,0	8,5	131,0
------------------	----------------------------	-----	-----	------	-----	-------

Щи из свежей капусты со сметаной	капуста, картофель, сметана	265	4,5	5,1	12,2	107,0
Шницель рыбный	минтай, масло сливочное	100	13,4	4,4	9,4	130,0
Макаронные изделия отварные	макаронные изделия	200	6,8	10,0	37,9	269,0
Чай с лимоном	лимоны	222	0,1	-	15,2	59,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0
		917	31,1	30,7	115,9	696,0

ПЯТНИЦА (5 день)

завтрак

Колбаса в/к порциями	сервелат	30	7,2	12,2	-	139,0
Вермишель молочная	макаронные изделия, молоко	250	6,1	6,4	21,3	149,0
Чай с сахаром	сахар	215	0,1	-	15,0	57,0
Хлеб пш.	хлеб	30	2,2	0,3	15,0	75,0
		525	15,6	18,9	51,3	420,0

обед

Икра свекольная	свекла	100	2,3	6,8	12,5	119,0
Рассольник Ленинградский	картофель, огурцы соленые	250	2,2	5,2	15,6	118,0
Гуляш из говядины	говядина	125	16,3	9,3	5,7	173,0
Картофель отварной	картофель	200	4,0	5,8	39,4	218,0
Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,5	-	30,2	116,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0
		905	29,7	28,3	136,1	899,0

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

завтрак

Запеканка из творога со сгущен. молоком	творог, сметана, молоко сгущенное	175	23,5	15,8	22,4	447,0
Кофейный напиток	кофейный напиток	200	3,6	2,7	29,2	155,0
Хлеб пш.	хлеб	30	2,2	0,3	15,0	75,0
		405	29,3	18,8	66,6	677,0

обед

Суп картофельный рисовый	картофель, рис	250	4,0	2,6	20,3	118,0
Сосиски отварные	сосиски молочные	75	9,6	15,3	-	177,0
Капуста тушеная	капуста белокочанная	200	3,8	4,4	17,0	128,0
Чай с сахаром	сахар	215	0,1	-	15,0	57,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0

		770	21,9	23,5	52,3	635,0
--	--	-----	------	------	------	-------

ВТОРНИК (7 день)

завтрак

		210	5,9	11,2	39,0	275,0
Каша рисовая молочная	крупя рисовая, масло сливочное	30	7,2	12,2	-	138,0
Колбаса в/к порциями	сервелат	200	0,6	-	25,7	107,0
Напиток лимонный	лимона	30	2,2	0,3	15,0	75,0
Хлеб пш.	хлеб	470	15,9	23,7	79,7	595,0

обед

		100	0,4	-	11,3	46,0
Яблоко свежее	яблоки	250	6,4	2,6	30,8	164,0
Суп картофельный вермишелевый	картофель, вермишель	100	10,4	26,8	13,0	334,0
Котлеты	свинина	200	4,2	6,8	35,0	212,0
Картофельное пюре	картофель	50	0,5	1,1	3,7	26,0
Соус красный основной	бульон, томатное пюре	200	0,1	-	25,7	97,0
Компот из свежих яблок	яблоки	60/40	6,6	2,1	48,1	230,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	960	28,6	39,4	167,6	879,0

СРЕДА (8 день)

завтрак

		30	7,0	9,0	-	112,0
Сыр порциями	сыр Российский	210	8,8	11,7	37,4	299,0
Каша пшеничная молочная	пшеница, молоко, масло сливочн.	215	0,1	-	15,0	57,0
Чай с сахаром	сахар	30	2,2	0,3	15,0	75,0
Хлеб пш.	хлеб	485	18,1	21,0	67,4	543,0

обед

		50	0,4	-	1,5	8,0
Огурец свежий/соленый	огурец	265	4,3	6,7	11,1	117,3
Щи из свежей капусты со сметаной	капуста, картоф, сметана	142	19,8	20,9	16,9	332,0
Рулет с луком и яйцом	яйца, лук, говядина	200	6,8	10,0	37,9	269,0
Макаронные отварные	макаронные	200	0,5	-	30,2	116,0
Компот из сухофруктов	сухофрукты	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	887	36,2	38,7	130,4	997,3

ЧЕТВЕРГ (9 день)

завтрак

		30	7,2	12,2	-	139,0
Колбаса в/к порциями	сервелат	210	5,3	8,5	74,0	422,0
Каша гречневая молочная	крупа гречневая, молоко	222	0,1	-	15,2	59,0
Чай с лимоном	лимоны	30	2,2	0,3	15,0	75,0
Хлеб пш.	хлеб	492	14,8	20,7	104,2	695,0

обед

		263	9,5	3,7	23,8	161,0
Суп картофельный с рыбными консервами	консервы рыбные	300	34,4	24,8	47,0	542,0
Плов с курами	куры	200	0,1	-	25,7	97,0
Компот из свежих яблок	яблоки	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	793	48,4	29,7	129,2	955,0

ПЯТНИЦА (10 день)**завтрак**

		10	0,1	8,3	0,1	75,0
Масло сливочное	масло сливочное	210	7,8	15,8	37,2	314,0
Каша манная молочная	крупа манная, масло сливочное	215	0,1	-	15,0	57,0
Чай с сахаром	сахар	30	2,2	0,3	15,0	75,0
Хлеб пш.	хлеб	465	10,2	24,4	67,3	521,0

обед

		100	2,3	10,1	11,0	143,0
Салат картофельный с огурцами	картофель, огурцы соленые	250	3,8	4,5	13,2	103,0
Суп из овощей	капуста свежая, картофель	150	21,2	19,5	9,3	297,0
Печень по-строгановски	печень говяжья	200	11,8	5,5	53,0	308,0
Гречка отварная	крупа гречневая	200	-	-	28,1	107,0
Кисель из концентрата	кисель вишневый	30/40	4,4	1,2	32,7	155,0
Хлеб пш., рж.	хлеб	930	43,5	39,6	147,3	1113,0

Нач. отдела по АХР

Р.А. Шахова