

с 01.10.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ

«Борский Губернский колледж»

А.П. Волков

«__» _____ 202__ г.



МЕНЮ

(десятидневное)

Питание учащихся в столовой

ГБПОУ «Борский Губернский колледж»

На 2023-2024 учебный год.

11

**Меню (десятидневное) питание учащихся в столовой ГБПОУ БГК
на 2023-2024 учебный год.**

Рацион питания	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день Обед	1	2	3	4	5	6	7
	170	Борщ из св.капусты с тушенкой	250	3,5	4,0	10,8	94,0
	618/680/759	Тефтели с гречей отв.	90/150	17,2	20,8	52,7	467,0
	868	Компот из сухофруктов	200	1,0	1,6	21,4	106,0
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого				30,7	32,8	154,7	997,0
2 день Обед	132	Суп овощной с курицей	250	6,3	8,1	13,6	153,0
	590	Жаркое со свининой	300	15,1	18,8	35	371,0
	943	Чай с сахаром	200	0,5	1,1	11,8	60,0
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого				30,9	29,4	130,2	914,0
3 день Обед	208(139)	Суп картофельный-вермишелевый с фрикадельками	250	10	8	20,2	193,0
	608/688	Котлета особая с макаронными изделиями (рожки)	75/150	19	25,6	47,5	497,0
	883	Кисель	200	0,8	1,6	24,7	117,0
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
				30,6	28,3	155,4	1002,0
Итого							

4 день Обед	197	Рассольник с курицей	250	5,7	5,8	17,2	144,0
	274	Вермишель с сыром	150/30/5	15,1	18,2	37,4	376,0
	868	Компот	200	1	1,6	21,4	106,0
	424	Яйцо вареное	60	6	5,4	0,3	74,0
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого				37,5	32,3	147,5	1030,0
5 день Обед	187	Щи из св. капусты со свининой	250	4,5	4,8	9,1	99,0
	469	Запеканка творожная со сметаной	150/25	28,9	27,3	24,9	467
	959	Какао	200	4,5	4,6	22,1	151
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого				46,9	38,1	125,9	1047,0

7 день Обед	208	Суп картофельно-вермишелевый с тушенкой	250	4,6	3,2	20,0	128,0
	668/688 /460	Котлета куриная с макаронными изделиями	75/150	24,2	30,0	48,8	563,0
	943	Чай	200	0,5	1,1	11,8	60,0
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого				38,3	35,7	150,4	1081,0

7 день Обед	206	Суп гороховый с курицей	250	7,1	5,3	14,5	134,0
	536 /694	Сосиска отв. с картофельным пюре	52/150	9,9	20,9	22,4	318,0
	883	Кисель	200	0,8	1,6	24,7	117,0
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого				26,8	29,2	131,4	899,0
8 день Обед	170	Борщ из свежей капусты со свиной	250	4,6	5,0	10,8	108,0
	1046	Оладьи с молоком сгущенным	150	13,3	20	67,8	507,0
	959	Какао	200	4,5	4,6	22,1	151,0
		Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	126,0
		Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	212,0
	424	Яйцо вареное	60	6,0	5,4	0,3	74,0
Итого				38,1	36,3	172,2	1178,0
9 день Обед	197	Рассольник с курицей	250	5,7	5,8	17,2	144,0
	469	Курица отварная с рисом	150/75	24,2	27,3	35,2	483,0
	868	Компот из свежих яблок	200	1,1	1,9	23,2	116,0
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого				40,0	36,4	145,4	1073,0
10 день Обед	200/210	Суп картофельный с рыбными консервами и яйцом	250	6,5	5,0	19,0	147,0
	608/682	Шницель рубленый из свинины с макаронными изделиями (рожки)	75/150	15,8	22,7	48,6	463,0
	943	Чай	200	0,5	1,1	11,8	60,0
		Хлеб ржаной	90	4,4	0,9	40,3	189,0
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого				31,8	30,2	179,4	1000,0

Сборник рецептов для предприятий общественного питания 2013г.