**Примерное десятидневное меню питания, обучающихся Утверждаю:**

**АНО ПО "Технологический колледж" исполнительный директор АОН ПО «ТК»**

Возрастная категория: от 16 до 20 лет (юноши- %, девушки- %) Криволуцкая Н.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сезон: осенний, зимний, весенний

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 8:30 до 16:00

**Режим работы буфета на территории колледжа : 10:00 до 16:00.**

**Завтрак с 10:00 до 10:15** – **платное питание на усмотрение студента.**

**Обед с 13:25 до 13:45 – питание на бюджетной основе.**

**Неделя 1 День 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.) | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
| Б | Ж | У |
| ОБЕД | Борщ с мясом | 250 | 11,00 | 5,76 | 8,28 | 123,28 |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,94 | 9,48 | 47,78 | 307,0 |  |
|  | Поджарка из свинины  | 120 | 33,80 | 29,58 | 9,76 | 268,2 |  |
|  | Салат из свежей капусты | 100 | 2,00 | 20,00 | 22,00 | 254,00 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0 | 32,60 | 132,0 |  |
|  | Печенье/ пряник | 1 шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,0 |  |
|  | Хлеб белый/черный | 60/60 | 10,37 | 1,30 | 68,94 | 227,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 72,21 | 54,62 | 182,46 | 1395,48 |  |

**Неделя 1 День 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.) | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
| Б | Ж | У |
| ОБЕД | Суп-лапша куриный | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |  |
|  | Рис отварной рассыпчатый | 200 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 201,0 |  |
|  | Котлета куриная | 120 | 17,4 | 14,3 | 15,4 | 262,0 |  |
|  | Салат «Грядка»  | 100 | 1,20 | 8,80 | 3,20 | 98,00 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0 | 32,6 | 132,0 |  |
|  | Хлеб белый/черный | 60/60 | 10,37 | 8,30 | 68,54 | 227,0 |  |
|  | Печенье/ пряник | 1 шт/ 30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 47,06 | 48,38 | 189,0 | 1021,75 |  |

**Неделя 1 День 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.) | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
| Б | Ж | У |
| ОБЕД | Суп гороховый | 250 | 8,70 | 1,50 | 17,25 | 115,50 |  |
|  | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,52 | 4,51 | 24,44 | 168,45 |  |
|  | Гуляш из курицы | 120 | 17,68 | 0,48 | 2,40 | 195,60 |  |
|  | Салат из свежих овощей | 100 | 1,10 | 4,40 | 1,20 | 61,70 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,,20 | 0 | 32,60 | 132,00 |  |
|  | Хлеб белый/черный | 60/60 | 10,37 | 1,30 | 68,54 | 227,00 |  |
|  | Печенье/ пряник | 1 шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 50,09 | 60,09 | 151,53 | 1025,25 |  |

**Неделя 1 День 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.) | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
| Б | Ж | У |
| ОБЕД | Рассольник | 250 | 4,50 | 2,25 | 15,50 | 100,25 |  |
|  | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 22,00 |  |
|  | Минтай в бризоле | 120 | 14,40 | 12,00 | 6,00 | 234,00 |  |
|  | Винегрет | 100 | 0,30 | 5,60 | 4,60 | 65,00 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0 | 32,60 | 132,00 |  |
|  | Хлеб белый/черный | 60/60 | 10,37 | 1,15 | 68,34 | 227,00 |  |
|  | Печенье/ пряник | 1 шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 40,55 | 35,70 | 159,40 | 1055,25 |  |

**Неделя 1 День 5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.) | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
| Б | Ж | У |
| ОБЕД | Суп рыбный | 250 | 3,22 | 3,40 | 20,56 | 125,70 |  |
|  | Каша гречневая | 200 | 9,50 | 5,50 | 43,25 | 260,50 |  |
|  | Бедро куриное | 120 | 16,80 | 18,00 | 10,40 | 229,20 |  |
|  | Свежие овощи | 100 | 1,70 | 0,40 | 2,50 | 20,00 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0 | 32,60 | 132,00 |  |
|  | Хлеб белый/черный | 60/60 | 10,37 | 1,30 | 69,54 | 227,00 |  |
|  | Печенье/ Пряник | 1 шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 54,49 | 37,60 | 183,97 | 1269,40 |  |

**Неделя 2 День 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.)БЖУ | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
|  | Б | Ж | У |
| ОБЕД | Суп-лапша куриная | 250 | 10,50 | 8,00 | 11,00 | 156,75 |  |
|  | Овощное рагу | 200 | 9,20 | 7,90 | 9,20 | 142,00 |  |
|  | Биточки куриные | 120 | 22,68 | 12,72 | 4,32 | 217,20 |  |
|  | Салат из свеклы со сметаной | 100 | 2,94 | 1,99 | 9,69 | 64,86 |  |
|  | Морс | 200 | 0,4 | 0 | 19,00 | 73,40 |  |
|  | Хлеб белый/ черный | 60/60 | 10,37 | 1,30 | 68,54 | 227,00 |  |
|  | Печенье/ Пряник | 1 шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 52,49 | 40,21 | 126,85 | 1156,21 |  |

**Неделя 2 День 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.)БЖУ | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
| Б | Ж | У |
| ОБЕД | Суп гороховый | 250 | 4,00 | 3,75 | 13,50 | 99,00 |  |
|  | Картофельное пюре | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,4 | 150,00 |  |
|  | Тефтели рыбные | 100 | 19,8 | 15,4 | 0 | 217 |  |
|  | Салат «Грядка» | 60 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |  |
|  | Морс | 200 | 0,12 | 21,80 | 0,08 | 82,80 |  |
|  | Хлеб белый/ черный | 60/60 | 10,37 | 1,15 | 68,34 | 227,00 |  |
|  | Печенье/ Пряник | 1 шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 44,89 | 52,1 | 118,12 | 1063,80 |  |

**Неделя 2 День 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.)БЖУ | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
| Б | Ж | У |
| ОБЕД | Борщ постный | 250 | 2,50 | 2,75 | 11,50 | 81,50 |  |
|  | Рис отварной | 200 | 4,80 | 0,40 | 57,20 | 260,00 |  |
|  | Тефтеля мясная | 120 | 12,36 | 18,36 | 15,72 | 277,68 |  |
|  | Салат «Витаминный» | 100 | 2,00 | 20,00 | 22,00 | 254,00 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0 | 32,60 | 132,00 |  |
|  | Хлеб белый/ черный | 60/60 | 10,37 | 1,30 | 68,54 | 227,00 |  |
|  | Печенье/ Пряник | 1 шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 38,63 | 51,11 | 212,66 | 1507,18 |  |

**Неделя 2 День 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.)БЖУ | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
| Б | Ж | У |
| ОБЕД | Щи | 250 | 7,50 | 10,00 | 10,00 | 155,00 |  |
|  | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,20 | 1,80 | 47,20 | 244,00 |  |
|  | Котлета рыбная | 120 | 23,60 | 7,32 | 3,24 | 135,36 |  |
|  | Салат морковь с сыром и чесноком | 100 | 6,60 | 7,20 | 13,80 | 144,00 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0 | 32,60 | 132,00 |  |
|  | Хлеб белый/ черный | 60/60 | 10,37 | 1,30 | 68,54 | 227,00 |  |
|  | Печенье/ Пряник | 1шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 61,87 | 35,92 | 106,24 | 1312,36 |  |

**Неделя 2 День 5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещ-ва в ( гр.) | Энерг. Цен-сть (ккал.) | № технол. карты |
|  |  |  | Б | Ж | У |  |  |
| ОБЕД | Суп рыбный | 250 | 9,25 | 2,75 | 10,00 | 104,25 |  |
|  | Плов с курицей | 280 | 23,80 | 24,16 | 30,80 | 423 |  |
|  | Салат из свежей капусты | 100 | 1,50 | 1,70 | 7,2 | 50,20 |  |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0 | 32,60 | 132,00 |  |
|  | Хлеб белый/ черный | 60/60 | 10,37 | 1,30 | 68,54 | 227,00 |  |
|  | Печенье/ Пряник | 1 шт./30 | 6,40 | 8,30 | 5,10 | 275,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за обед |  |  | 45,72 | 27,65 | 157,24 | 1211,45 |  |