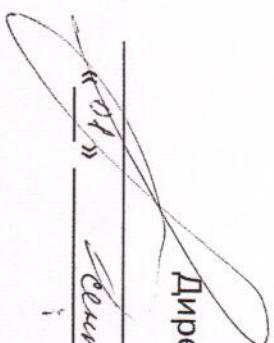


Утверждаю

Директор ГБПОУ ИТМ

Лещинский С.Ю.

2022 г



Примерное циклическое меню одноразового питания (обеда)

для учащихся Государственного бюджетного профессионального образовательного

учреждения Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П. Трапезникова»

(за счет средств областного бюджета)

Меню составлено с использованием сборника рецептов блюд

и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной.

2004 год

Неделя: первая

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	200/10	2,2	8,2	21	172
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб	30	0,9	0,3	13,6	78
Итого:		3,3	8,5	49,6	308

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Борщ	250	1,7	5,1	10,3	93
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб	50	1,6	0,5	22,7	130
Итого:		3,5	5,6	48	281

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Колбаса отварная	50	5,5	12	0,8	136
Пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,9	164
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб	30	0,9	0,3	13,6	78
Итого:		9,7	19	51,3	436

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Пирожок с мясом, рисом	75	4	7,1	45,6	260
Итого:		4,2	7,1	60,6	318

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Уха	250	2	4,9	14,3	110
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб	50	1,6	0,5	22,7	130
Итого:		3,8	5,4	52	298

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Сосиска запеченная в тесте	100	8,9	17,5	29,8	310
Итого:		9,1	17,5	44,8	368

Неделя: вторая

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Понедельник	Каша молочная манная с маслом (жидкая)	3	8,2	20	172
	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	Хлеб	0,9	0,3	13,6	78
Итого:		4,1	8,5	48,6	308

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Вторник	Суп гороховый	6,2	5,6	22,3	167
	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	Хлеб	1,6	0,5	22,7	130
	Итого:	8	6,1	60	355

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Среда	Котлета с маслом	8	7,2	8	130
	Каша гречневая	5,6	7,2	27,5	202
	Чай с сахаром	0,2	0	15	58
	Хлеб	0,9	0,3	13,6	78
	Итого:	14,7	14,7	64,1	468

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Макаронны с сыром	180	9,7	11,1	38,3	300
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб	30	0,9	0,3	13,6	78
Итого:		10,8	11,4	66,9	436

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Рассольник	250	2,2	4,5	12,7	100
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб	50	1,6	0,5	22,7	130
Итого:		4	5	50,4	288

Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Пирожок с печенью, рисом	75	4,1	7	45,6	260
Итого:		4,3	7	60,6	318

Зав.столовой

Гоменюк О.А.

Бухгалтер

Красильникова А.Е.