**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГБПОУ «КИТ им. В.П Сухарева»**

**\_\_\_\_\_\_\_ А.И Трофимова**

**МЕНЮ**

**(Возрастная категория: 15-18 лет и старше) Период: летне-осенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда, кулинарного изделия | Вес, гр | Питательные вещества  БЖУ | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **День 1 обед** | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты №2 | 125 | 1.35 | 6.51 | 7.9 | 97.54 | 6а |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем №2 | 300 | 2.1 | 7.9 | 16.2 | 121.6 | 37а |
| 3 | Котлеты из говядины | 120 | 18.2 | 13.9 | 9.7 | 246.3 | 189 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.5 | 5.3 | 35.3 | 211.1 | 227 |
| 5 | Горошек зеленый консервированный | 15 | 0.47 | 0.49 | 1.05 | 11.6 | 229 |
| 6 | Соус томатный №2 | 50 | 1.05 | 1.85 | 4.5 | 37.7 | 265а |
| 7 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 8 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 9 | Какао с молоком №2 | 200 | 4.8 | 5.04 | 22.7 | 155.68 | 269а |
| Итого за **обед 1266.81ккал** | | | | | | | |
| **День 2 обед** | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 125 | 1.06 | 6.35 | 4.14 | 76.8 | 30 |
| 2 | Суп из овощей | 300 | 2.3 | 7.03 | 15.1 | 138.2 | 44 |
| 3 | Рыба(филе)отварная | 120 | 21.7 | 7.04 | 0.4 | 153.2 | 163 |
| 4 | Картофель отварной | 200 | 4.16 | 9.38 | 38.2 | 243.2 | 239 |
| 5 | Соус томатный | 50 | 70.27 | 1.8 | 2.6 | 29.1 | 265 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 8 | Кисель из клюквы | 200 | 0.11 | - | 25.8 | 103 |  |
| Итого **за обед 1128.37Ккал** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда, кулинарного изделия | Вес, гр | Питательные вещества  БЖУ | | | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| **День 3 обед** | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови №2 | 125 | 1.43 | 6.35 | 11.7 | 109.6 | 9а |
| 2 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300/42 | 9.6 | 4.1 | 23.7 | 181.2 | 49 |
| 3 | Мясо отварное | 120 | 34.7 | 12.6 | 0.8 | 258.2 | 190 |
| 4 | Морковь в молочном соусе | 200 | 3.8 | 10.04 | 17.8 | 177.1 | 243 |
| 5 | Соус томатный №2 | 50 | 1.05 | 1.85 | 4.5 | 37.7 | 265а |
| 6 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 8 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.59 | 0.09 | 25.54 | 110.6 | 283а |
| Итого за **обед 1222.04Ккал** | | | | | | | |
| **День 4 обед** | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидор №2 | 125 | 1.2 | 6.4 | 4.33 | 83.49 | 22а |
| 2 | Суп крестьянский с крупой | 300 | 2.7 | 9.2 | 18.5 | 168.7 | 51 |
| 3 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 35.5 | 32.9 | 3.8 | 452.3 | 176 |
| 4 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 9.2 | 5.3 | 36.8 | 231.7 | 221 |
| 5 | Соус томатный | 50 | 70.27 | 1.8 | 2.6 | 29.1 | 265 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 8 | Компот из смеси сухофруктов №2 | 200 | 1.5 | 0.09 | 25.5 | 110.8 | 283а |
| Итого **за обед 1493.37Ккал** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда, кулинарного изделия | Вес, гр | Питательные вещества  БЖУ | | | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| **День 5 обед** | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 125 | 1.5 | 7.2 | 10.4 | 105.55 | 2а |
| 2 | Рассольник домашний | 300 | 5.9 | 12.6 | 48.5 | 224.4 | 41а |
| 3 | Кнели из кур с рисом | 120 | 20.3 | 16.3 | 9.3 | 275.7 | 208 |
| 4 | Картофель отварной | 200 | 4.1 | 9.3 | 38.2 | 243.1 | 239 |
| 5 | Соус томатный №2 | 50 | 1.05 | 1.85 | 4.5 | 37.7 | 265а |
| 6 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 8 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11.28 | 45.1 | 300 |
| Итого за **обед 1307.19Ккал** | | | | | | | |
| **День 6 обед** | | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с квашеной капустой | 125 | 2.0 | 6.5 | 15.8 | 128.6 | 32 |
| 2 | Суп из овощей | 300 | 2.3 | 7.03 | 15.1 | 138.2 | 44 |
| 3 | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1.1 | 0.14 | 7.8 | 37.7 | 75 |
| 3 | Котлеты рыбные | 120 | 13.9 | 11.8 | 7.2 | 196.9 | 161 |
| 4 | Рис отварной | 150 | 3.8 | 5.09 | 40.2 | 225.1 | 224 |
| 5 | Соус томатный | 50 | 70.27 | 1.8 | 2.6 | 29.1 | 265 |
| 6 | Овощи натуральные соленые | 50 | 0.55 | 0.05 | 1.2 | 8 | 247 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 8 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 11.2 | 45.1 | 300 |
| Итого **обед 1169.7 Ккал** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда, кулинарного изделия | Вес, гр | Питательные вещества  БЖУ | | | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| **День 7 обед** | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы отварной | 125 | 1.79 | 6.36 | 11.88 | 94.1 | 23 |
| 2 | Суп –пюре из картофеля | 300 | 4.06 | 6.18 | 25.27 | 172.9 | 57 |
| 3 | Шницель из говядины | 120 | 18.2 | 13.9 | 9.7 | 246.3 | 189 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.5 | 5.3 | 35.3 | 211.1 | 227 |
| 5 | Соус томатный №2 | 50 | 1.05 | 1.85 | 4.5 | 37.7 | 265а |
| 6 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 8 | Кисель из джема | 200 | 0.15 | - | 38.7 | 155.43 | 269а |
| Итого за обед **1302.84Ккал** | | | | | | | |
| **День 8 обед** | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 125 | 1.06 | 6.3 | 4.14 | 76.8 | 30 |
| 2 | Щи из квашеной капусты | 300 | 1.6 | 7.5 | 11.1 | 119.04 | 61 |
| 3 | Кнели из говядины | 120 | 21.6 | 25.9 | 7.9 | 327.9 | 187 |
| 4 | Пюре картофельное | 200 | 4.26 | 8.08 | 31.06 | 213.9 | 241 |
| 5 | Соус томатный | 50 | 70.27 | 1.8 | 2.6 | 29.1 | 265 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 8 | Кисель из клюквы | 200 | 0.11 | - | 25.8 | 103 | 273 |
| Итого **за обед 1254.62Ккал** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда, кулинарного изделия | Вес, гр | Питательные вещества  БЖУ | | | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| День 9 обед | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 125 | 1.5 | 7.2 | 10.4 | 105.55 | 2а |
| 2 | Суп –лапша домашняя | 300 | 2.9 | 5.8 | 16.6 | 131.26 | 56 |
| 3 | Рыба(филе)отварная | 120 | 21.7 | 7.04 | 0.4 | 153.2 | 163 |
| 4 | Капуста тушеная | 200 | 5.2 | 6.3 | 26.9 | 174.32 | 235 |
| 5 | Сыр порционно | 35 | 8.1 | 10.3 | 0 | 127.4 | 366 |
| 6 | Соус томатный №2 | 50 | 1.05 | 1.85 | 4.5 | 37.7 | 265а |
| 7 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 8 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 9 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.59 | 0..09 | 25.5 | 110.68 | 283а |
| Итого за **обед 1181.81ккал** | | | | | | | |
| День 10 обед | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный №2 | 125 | 1.3 | 6.3 | 10.8 | 106.3 | 2а |
| 2 | Суп –пюре из разных овощей | 300 | 3.4 | 6.03 | 15.64 | 130.3 | 59 |
| 3 | Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным | 85/40 | 27.5 | 29.4 | 4.08 | 387.9 | 192 |
| 4 | Картофель отварной | 200 | 4.16 | 9.38 | 38.2 | 243.2 | 239 |
| 5 | Соус томатный | 50 | 70.27 | 1.8 | 2.6 | 29.1 | 265 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.0 | 0.68 | 36.68 | 176.25 |  |
| 7 | Хлеб ржаной | 120 | 9.2 | 1.6 | 45.1 | 208.8 |  |
| 8 | Компот из ягод сушеных | 200 | 0.33 | - | 22.6 | 91 | 280 |
| Итого **за обед 1395.63 Ккал** | | | | | | | |