

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБПОУ СО «БПЛ»
 В.В.Горшков
 « 22 » 29 2024 год

**Примерное 10-дневное меню горячего питания для учащихся ГБПОУСО
 «Балашовский политехнический лицей» на осенне-зимний период 2024 учебный год.**

Наименование блюда	Выход (грамм)	№ рецептуры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
1 день						
Каша рисовая	150/3	306	3,0	0,04	0,3	124,14
Обед						
Макаронные изделия отварные	100/3	332	5,52	4,52	26,45	168,45
Сосиски вареные	1/50	413	5,26	3,22	10,25	91,57
Компот из сухофруктов	1/200	639	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
2 день						
Каша манная	150/3	306	3,66	0,37	0,16	115,8
Обед						
Тушеная капуста	1/100	534	0,92	0,23	11,51	71,17
Курица отварная	1/50	489	10,56	6,84	0,00	103,25
Чай с сахаром	1/200	684	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
3 день						
Оладьи с сахаром	1/75	732	6,0	2,0	37	195
Обед						
Гречка отварная	100/3	508	7,46	5,61	35,84	230,45
Котлета из грудки курицы	1/50	498	7,60	5,61	7,89	111,40
Чай с сахаром	1/200	684	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
4 день						
Каша пшенная	150/3	302	4,8	6,8	28	176,5
Обед						
Рыба тушеная в томате с	50/50	374	5,3	2,55	2,8	56
Пюре картофельное	100/3	520	3,15	7,95	22,05	112,50
Компот из сухофруктов	1/200	639	0,04	0,00	24,76	94,20

Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
5 день						
Яйцо вареное	1/45	337	5,10	4,60	0,30	63
<i>Обед</i>						
Плов из птицы	100/40	492	19,00	15,94	33,46	353,44
Чай с сахаром	1/200	684	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
6 день						
Каша манная	150/3	306	3,63	0,35	0,11	115,3
<i>Обед</i>						
Макароны отварные	100/3	332	5,52	4,52	26,45	168,45
Тефтели из говядины	1/60	286	8,86	9,83	11,71	171
Чай с сахаром	1/200	684	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
7 день						
Оладьи с сахаром	1/75	732	6,0	2,0	37	195
<i>Обед</i>						
Рис отварной	100/3	511	8,73	14,61	75,0	447,71
Котлета рыбная	1/50	389	6,9	5,8	7,6	113
Компот из сухофруктов	1/200	639	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
8 день						
Каша рисовая	150/3	306	3,0	0,04	0,3	124,14
<i>Обед</i>						
Гречка отварная	100/3	508	7,46	5,61	35,84	230,45
Курица запеченая	1/40	487	10,60	6,80	0,00	103,13
Чай с сахаром	1/200	684	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
9 день						
Каша пшенная	150/3	302	4,2	6,75	24	175,5
<i>Обед</i>						
Пюре гороховое	100/3	330	12,97	6,53	33,35	242,85
Котлета из говядины	1/50	451	7,78	5,78	7,89	114,38

Чай с сахаром	1/200	684	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8
10 день						
Каша геркулесовая	150/3	306	5,38	5,0	23,9	191
<i>Обед</i>						
Рагу из курицы	125/50	489	10,89	15,0	18,02	193
Компот из сухофруктов	1/200	639	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб	30	-	1,2	0,2	8,8	37,8

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Составитель: Лапшина В.Т. Издательство: Хлебпродинформ 2004г. По форме СанПин 2.4.4.2599-10 приложение №4, и все кулинарные блюда с использованием йодированной соли Валетек.

Повар



Ефременко Н.В.