

Утверждаю:
Директор ГА ПОУ "УКТУ"

Горох Н.И.



Утверждаю:
Директор ГА ПОУ "ПККК"

Минашкина О.Н.

МЕНЮ
1 неделя

обед	выход	химический состав энергетическая ценность				
		КДж	Ккал	белки.г.	углеводы, г.	жиры, г.
понедельник						
яйцо отварное	1/40	255	61	5,2	0,4	4,4
сосиска/сарделька отварная	1/70	1072	256	7,00	1,50	24,5
рис с соусом	1/200	967	231	3,50	44,50	3,3
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
итого		2613	624	19,00	60,80	33,40
вторник						
печень по-строгановски	1/100	498	119	11,00	3,00	7,0
каша гречневая	1/200	1005	240	4,00	36,00	10,0
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
пирожок печенный	1/70	775	185	11,9	21,0	6,3
итого		2596	620	30,2	74,4	24,5
среда						
жаркое по-домашнему	1/300	1357	324	15	30	15
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
булка	1/60	854	204	4,8	34,8	6,0
итого		2529	604	23,10	79,20	22,20
четверг						
овощи консервированные/свежие	1/30	28	7	0,16	1,5	0,03
плов со свиной	1/300	2801	669	30	66	27
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
итого		3147	752	33,46	81,90	28,23
пятница						
птица тушеная	1/100	607	145	17,0	2,0	8,0
макароны с соусом	1/200	1114	266	8,0	48,0	6,0
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
булка	1/80	1139	272	6,4	46,4	8
итого		3178	759	34,70	110,80	23,20

Утверждаю
Директор КГА ПОУ "УКТУ"



Горох Н.И.

Утверждаю:
Директор ГА ПОУ "ПККК"



Минашкина О.Н.

М Е Н Ю
2 неделя

обед	выход	химический состав энергетическая ценность				
		КДж	Ккал	белки.г.	углеводы, г.	жиры, г.
понедельник						
яйцо отварное	1/40	255	61	5,2	0,4	4,4
макароны отварные с соусом	1/200	1114	266	8,0	48,0	6,0
сосиска/сарделька отварная	1/70	1072	256	7,00	1,50	24,5
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
итого		2759	659	24	64	36
вторник						
биточек мясной	1/100	800	191	27,0	2,0	8,0
каша гречневая с соусом	1/200	904	216	3,5	28	9
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
пирожок печенный	1/70	775	185	11,9	21,0	6,3
итого		2797	668	46	65	25
среда						
вареники с картофелем/капустой отварные	1/290	2077	496	14,5	81,2	11,6
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
булка	1/80	1139	272	6,4	46,4	8
итого		3534	844	24	142	21
четверг						
овощи консервированные/свежие	1/30	28	7	0,16	1,50	0,03
тефтеля рыбная	1/100	260	62	7	5	2
картофельное пюре с соусом	1/200	1373	328	6,5	54,25	9
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
итого		1979	473	17	75	12
пятница						
гуляш со свиной	1/150	1013	242	22,5	4,5	15
макароны отварные	1/150	837	200	6	36	4,5
хлеб пш.в/с	1/30	318	76	3,3	14,4	1,2
кольцо песочное	1/50	1047	250	3,0	29,0	14,0
итого		3215	768	34,8	83,9	34,7