

**Двухнедельное меню одноразового горячего питания студентов  
филиала ГОБПОУ «Усманский промышленно-технологический  
колледж» в п. Добринка**

Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал
<b>1-я неделя</b>					
<b>Понедельник</b>					
1.Суп-лапша домашняя	250	3,6	4,8	29,1	183,0
2.Колбаса вареная отварная	70	4,4	10,7	7,35	145,8
3.Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0
4.Огурец соленый	30	0,26	0,04	0,87	4,8
5.Компот из сухофруктов	200	0,5	-	31,5	124,0
6.Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					837,6
<b>Вторник</b>					
1.Борщ с картофелем и со сметаной	250/10	3,5	6,3	16,4	132,9
2.Гуляш	50/50	24,4	11,3	7,0	228,0
3. Гречка отварная	150	8,7	7,9	42,6	279,0
4. Салат из свежей капусты	50	0,2	0,85	6,2	26,0
5.Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,5	-	15,2	60,0
6.Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					884,9
<b>Среда</b>					
1.Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,7	42,3	183,0
2.Котлета куриная	75	22,3	19,2	4,3	281,0
3.Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0
4. Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5
5.Компот из свежих яблок	200	13	-	28,5	108,0
6.Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					963,5
<b>Четверг</b>					
1.Щи из свежей капусты со сметаной	250 /10	2,9	4,8	26,1	196,5
2.Котлеты или биточки рыбные	75	14,7	5,1	3,1	210,5
3.Картофельное пюре	150	4,3	9,1	29,2	219,0
4. Салат из моркови	50	0,2	0,85	6,2	26,0
5.Кисель витаминный	200	0,1	-	32,1	135,0
6.Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					946,0
<b>Пятница</b>					
1.Рассольник со сметаной	250 /10	3,2	4,5	25,4	138,5
2.Плов	200	47,2	48,24	65,15	445,94
3. Салат из свежей капусты	50	0,2	0,85	6,2	26,0
4.Какао с молоком	200	6,59	7,97	17,1	202,0
5.Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					971,44
<b>2-я неделя</b>					
1.Суп-лапша домашняя	250	3,6	4,8	29,1	183,0
2. Колбаса вареная отварная	70	4,4	10,7	7,35	145,8
3. Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	221,0

4. Салат из свеклы	50	1,2	3,8	6,5	65,0
5. Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,5	-	15,2	60,0
6. Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					833,8
Вторник					
1. Рассольник со сметаной	250 /10	3,2	4,5	25,4	138,5
2. Шницель рубленый	50	21,4	8,2	5,5	163,0
3. Сложный гарнир (капуста, картофель)	75/75	7,4	10,16	63,44	382,7
4. Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,84	4,5
5. Компот из свежих яблок	200	13	-	28,5	108,0
6. Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					955,7
Среда					
1. Щи из свежей капусты со сметаной	250 /10	2,9	4,8	26,1	196,5
2. Плов	200	47,2	48,24	65,15	445,94
3. Салат из свежей капусты	50	0,2	0,85	6,2	26,0
4. Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,5	-	15,2	60,0
5. Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					887,44
Четверг					
1. Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,7	42,3	183,0
2. Рыба припущенная	75	14,7	5,1	3,1	210,5
3. Картофельное пюре	150	4,3	9,1	29,2	219
4. Огурец соленый	30	0,26	0,04	0,87	4,8
5. Кисель витаминный	200	0,1	-	32,1	135
6. Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					911,3
Пятница					
1. Борщ с картофелем и со сметаной	250/10	3,5	6,3	16,4	132,9
2. Тефтели с соусом	60/50	11/9	10,8	12,0	194,0
3. Гречка отварная	150	8,7	7,9	42,6	279,0
4. Салат из свежей капусты	50	0,2	0,85	6,2	26,0
5. Какао с молоком	200	6,59	7,97	17,1	202,0
6. Хлеб пшеничный	100	11,6	1,0	28,0	159,0
Итого:					992,9