

Меню ежедневного горячего питания

ГБПОУ ПО "Псковский агротехнический колледж"

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Масло	10	0,07	6,3	0,09	58
Сыр	30	7,33	7		92
Батон	30	5,7	2,18	37,42	192
Чай черный с сахаром	200	0,1		7	28
Каша рисовая с маслом	200/10	4,94	8,79	40,77	248
Всего завтрак	480	18,14	24,27	85,28	618
Обед					
Салат из свежей капусты	130	0,19	6,61	7,8	91
Пюре картофельное	170	4,09	5,76	26,78	175
Компот из сухофруктов	200			13,62	54
Котлета мясная(свинина)	50	13,89	16,35	12,95	254
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Борщ из свежей капусты/сметана	250/30	2,1	1	7,4	328
Всего обед	860	25,29	30,62	98,4	1 050
Всего в день	1 340	43,43	54,89	183,68	1 668

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Масло	10	0,07	6,3	0,09	58
Батон	30	5,7	2,18	37,42	192
Кофе с сахаром	200	02,03	1,35	18,6	92
Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,24	10,3	27,63	228
Всего завтрак	450	14,04	20,13	83,74	570
Обед					
Винегрет	130	11,41	17,6	17,4	269
Макароны отварные	170	0,04	3,19	0,05	29
Компот из свежих яблок	200	0,02		29,17	117
Тефтели в соусе	50/20	13.03	33,18	16,83	418
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Суп гороховый	250	8,6	2,92	26,5	690
Всего обед	850	38,39	57,79	119,8	1 671
Всего в день	1 300	52,43	77,92	203,54	2 241

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Масло	10	0,07	6,3	0,09	58
Сыр	30	7,33	7		92
Батон	30	5,7	2,18	37,42	
Чай черный с сахаром	200	0,1		7	28
Запеканка из творога с повидлом	220/20	4,94	8,79	40,77	248
Всего завтрак	510	18,14	24,27	85,28	426
Обед					
Салат витаминный	130	1,17	3,74	7,26	243
Гречка отварная	170	3,22	4,17	19,05	502
Компот из сухофруктов	200	0,02		29,17	117
Сосиска отварная	50	7,33	23,27	0,55	151
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Суп куриный с вермишелью	250	2,1	1	7,4	321
Всего обед	830	18,86	33,08	93,28	1 482
Всего в день	1 340	27	58,07	178,53	1 908

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Яблоко	100	1,14	1,13	26,75	122
Кофе с сахаром	200	0,1		7	28
Блины со сметаной	110/30	4,94	8,79	40,77	356
Всего завтрак	440	6,18	9,92	74,52	506
Обед					
Салат из моркови с чесноком	130	0,19	6,61	7,8	91
Картофельное пюре	170	4,09	5,76	26,78	175
Компот из свежих ягод	200	0,02		29,17	117
Котлета куриная	60	17,82	9,68	12,99	597
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Щи из свежей капусты	250/30	2,1	1	7,4	328
Всего обед	870	29,95	53,9	133,38	1 456
Всего в день	1 310	36,13	63,82	207,9	2 345

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
Масло	10	0,07	6,3	0,09	58
Батон	30	5,7	2,18	37,42	192
Чай с сахаром	200	0,1		7	28
Яйцо отварное	40	4,78	4,05	0,25	57
Каша манная	200/10	4,94	8,79	40,77	248
Всего завтрак	490	15,59	21,31	85,53	583
Обед					
Свекла маринованая	130	0,19	6,61	7,8	91
Макароны отварные	170	0,04	3,19	0,05	29
Компот из черн.смородины	200	0,02		29,17	117
Котлета мясная(свинина)	50	13,89	16,35	12,95	254
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Рассольник по ленинградки	250/30	2,5	1	7,9	354
Всего обед	860	27,66	28,05	87,72	993
Всего в день	1 350	43,25	49,36	173,25	1 576