

Согласовано:

Директор ГБПОУ ПО «Никольский
технологический колледж им.А.Д.Оболенского»
Города Никольска
Пензенской области


Задкова О. Н.



Разработано:

ИП Гамершмидт А.А.

Гамершмидт А.А.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ГБОПУ ПО «Никольский технологический колледж
им.А.Д.Оболенского»**

**осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше**

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

День : второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

День : третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

День : четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

День : пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

День : шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

День : девятый

Неделя: вторая

Сезон: **осенне-зимне-весенний**

Возрастная категория: 12 лет и старше

[illegible]

День : десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная пшенная	200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
692	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
45	Батон нарезной	1/50	6	0,45	21	108,0	22			5,85	0,21		
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
	Итого		22,00	18,78	100,20	629,80	358,30	34,40	266,60	7,10	0,46	12,61	0,10
	ОБЕД												
101	Салат из свежей моркови с изюмом	1/60	0,72	2,83	4,63	46,80						5,76	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	5/300	3	4,6	16,3	127,2	69,6	36	240	1,5	0,06	12,9	
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8	68,13	25,37	166,13	2,03	0,06	0,025	
511	Рис отварной	1/200	4,8	6,75	48	292	2,13	33,15	105,46	0,89	0,05		0,05
692	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
44	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	182	16,8	7	32	0,6	0,08		
	Итого		30,22	33,78	119,73	1021,80	190,66	108,52	588,59	5,02	0,27	18,69	0,13
	Используется йодированная соль, зелень												

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной