



Утверждаю  
 В.В.Данцер  
 2023 г.

Директор  
 "9" сентября

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

**Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБНУ-ПО "ПЛК"**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>День первый</b>																
	<b>Обед</b>																
34	Салат из свежей моркови с яблоками	1/100	0,36	3,6	1,8	8,75	0,02	4	7,6	2,8	112	92,4	16,8	0,9			
127	Рассольник	25/500	2,168	5,995	2,89	131,91	0,12	12,0	0,2		192	258	38,55	1,0			
423	Тефтели	1/60	25,845	35,028	27,195	394,92	0,6		0,4	0,5	180	133,5	24	13,5			
472	Картофельное пюре	10/200	31,709	22,5132	11,6258	502,19	0,26	0,62	0,78		70,2	154,6	52,0	1,82			
588	Компот из сухофруктов	1/200	0,63		29,96	117,6	0,2	8,5		0,6	108	8	4	1,2			
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6			
	<b>Итого</b>		65,086	68,3302	101,829	1298,295	1,26	25,12	8,98	3,9	770,2	678,5	142,35	19,02			





Утверждаю  
 В.В. Данцер  
 10 сентября 2023 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

**Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День третий</b>														
<b>Обед</b>														
81	Салат из свежей капусты	1/100	3,18	7,44	16,9	295,16	0,03	7,8	3,6	0,3	3,0	31,6	9,0	0,06
139	Суп картофельный с вермишелью	25/100	3,1205	2,9645	2,4135	126,496	0,12	8		0,8	32	200	30	1,0
300	Рыба отварная	1/125	19,875	11,25		130,0	0,04	0,4	5	1	817	84	13	0,4
472	Картофельное пюре													
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,04
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	<b>Итого</b>		30,9495	22,8485	77,6915	808,281	0,35	42	8,6	2,1	1006	389,6	81	2,14





В.В. Данцер  
2023 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г..

**Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"**

№ рецеп-туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>День четвертый</b>														
	<b>Обед</b>														
75	Салат из свеклы	1/100	1,4	5,467	3,3	56,667									
138	Суп картофельный с горохом	25/500	13,9	4,351	46,92	227,36	0,15	1,0			82	328	48	2,2	
	Курица отварная	1/125	11,25	11,25		87,5									
210	Капуста тушеная	1/250	13	20,75	57,3	270	0,2	106,5			362,5	250	125,0	5,0	
1024	Чай	1/200	2,8	4	28,7	152				0,6	25,0	24	8	0,8	
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6	
	<b>Итого</b>		46,724	47,012	164,578	936,452	0,41	130,5	0	0,6	577,5	634	188	8,6	

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.



Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБОУ СО «БЕЛК»

№ рецеп-туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>День пятый</b>													
	<b>Обед</b>													
120	Щи из свежей капусты	25/500	2,51	14,917	46,8	183,24	0,05	15,5			55,0	190	25,0	0,8
416	Биточки	1/75	34,294	13,807	21,5375	276,75	1,5	0,8		0,4	132	65	18,7	0,9
273	Рожки отварные	1/200	4,008	3,996	40,234	327,9	0,03				12,7	45	11	0,9
588	Компот из сухофруктов	1/200	0,63		29,96	117,6	0,2	8,5		0,6	20,8	16	12,0	4,2
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	<b>Итого</b>		45,816	33,914	166,89	1048,457	1,84	24,75	0	1,5	328,5	348	73,7	7,36



В.В.Данцер  
2023 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

**Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ДО "ПЛК"**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>День шестой</b>																
	<b>Обед</b>																
55	Салат из свежих огурцов (по сезону)	1/50	0,3	3,0	1,5	7,922											
153	Суп картофельный с рисом	25/500	2,7105	3,64	6,06	121,97	0,13	8,0	0,2		182,9	248,2	38,13	1,0			
423	Тефтели	1/60	25,845	35,028	27,195	394,9	0,6		0,4	0,5	180	133,5	24	13,5			
270	Гороховое пюре	1/200	24,378	8,896	65,042	571,136	0,68				140	32	126,0	5,0			
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11,0	0,0			
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6			
	<b>Итого</b>		57,8075	51,758	143,165	1295,723	1,52	20,9	0,6	0,5	633,9	466,7	206,13	20,09			





Утверждаю  
 В.В. Данцер  
 01 сентября 2023 г.  
 Директор

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

**Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ НО "ПДК"**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>День седьмой</b>																
	<b>Обед</b>																
60	Салат из свежей капусты	1/100	1	5,467	4,2	56,667											
153	Суп картофельный с капустой	25/500	2,7105	3,64	6,06	121,97											
449	Плов куриный	1/300	66,234	65,684	75,04	635,2	0,13	8,0	0,2	1,3	182,9	248,2	38,13	1,0	1,4		
588	Компот из с/фруктов	1/200	0,63		30,0	117,6	0,2	8,5		0,6	20,8	16	12	4,2			
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6			
	<b>Итого</b>		74,9485	75,985	143,618	1074,404	1,01	21,1	0,2	1,9	330	512,2	101,13	7,2			

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>День восьмой</b>															
	<b>Обед</b>															
34	Салат из свежей моркови с яблоками	1/100	0,36	3,6	1,8	8,75	0,02	4	7,6	2,8	112,0	92,4	16,8	0,9		
131	Суп картофельный	25/500	3,305	2,66	3,905	147,82	0,12	12,0		0,8	35	205	38	12,0		
401	Гуляш говяжий	1/75	17,77	6,625	4,375	98,6	0,04				114	104	108	1,38		
	Каша гречневая	1/200	27,55	9,8385	33,6708	382,789	0,08				121	72	49	1,6		
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,0		
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6		
	<b>Итого</b>		<b>53,559</b>	<b>23,9175</b>	<b>87,1188</b>	<b>837,7668</b>	<b>0,37</b>	<b>28,9</b>	<b>7,6</b>	<b>3,6</b>	<b>513</b>	<b>526,4</b>	<b>229,8</b>	<b>16,52</b>		







В.В.Данцер  
 2023 г.  
 сентября

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

**Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>День девятый</b>														
	<b>Обед</b>														
110	Борщ	25/500	9,291	9,142	17,721	268,221	0,05	15,5		0,08	169	198	28	1,2	
416	Шницель	1/100	34,294	13,807	21,5375	276,8	1,5	0,75		0,8	132	45	8,7	0,36	
472	Картофельное пюре	1/200	31,709	22,5732	11,6258	502,19	0,26	9,62	0,78		70,2	154,6	52	1,8	
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,04	
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6	
	<b>Итого</b>		79,868	46,7162	94,2523	1246,936	1,92	38,77	0,78	0,88	502,2	450,6	106,7	4,02	

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.



**Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся СБНОУ ПО "ПЛК"**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2 День десятый	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Обед																
81	Салат из свежей капусты	1/100	3,48	7,44	295,16	0,03	78	3,6	0,3	3,0	31,6	9,0	0,06				
127	Рассольник	25/500	2,168	5,995	131,91	0,12	12,0	0,2		192	258	38,55	1,0				
	Плов из говядины	75/200	66,234	65,684	635,242	662	4,6		1,3	18,3	216	44	1,4				
1024	Кофейный напиток	1/200	4	28,7		23		0,6	25,0	24	8	0,8	0,6				
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	142,925	0,06				108	32	7	0,6				
	<b>Итого</b>		<b>80,256</b>	<b>109,013</b>	<b>1205,237</b>	<b>685,21</b>	<b>94,6</b>	<b>4,4</b>	<b>26,6</b>	<b>345,3</b>	<b>545,6</b>	<b>99,35</b>	<b>3,66</b>				