

«Утверждаю»
Директор ГАПОУ ВО «ВЭТК»

Г.И. Ананьева



**Примерное десятидневное меню
рациона питания обучающихся
ГАПОУ ВО «Владимирский экономико-
технологический колледж»
на 2024-2025 учебный год**

Примерное меню

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

Сезон:

ВЭТК бюджет, 1 пн

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Колбаса в/к	25	3	7		75		7,01
	Суп-лапша домашняя с цыпленком	30/250	8	11	15	195	2	151
	Запеканка творожная с повидлом	150/30	33	42	50	719	1	297
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	62	3	629
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			48	60	102	1162	6	
Итого за день			48	60	102	1162	6	

ГАПОУ ВО "ВЭТК"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

Сезон:

ВЭТК бюджет, 1 вт

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем,цыпленком и сметаной	25/250/1 0	8	15	14	219	20	110
	Котлета куриная	100	17	27	17	381		519
	Соус томатный	75	1	5	6	73	4	547
	Макаронные изделия отварные	180	6	6	43	251		469
	Компот из кураги и изюма	200	1		32	129		702
	Яблоко	100			11	48		386
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			37	53	145	1212	24	
Итого за день			37	53	145	1212	24	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет,1 ср

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Винегрет овощной	100	1	10	7	126	9	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями и цыпленком	25/250	7	8	21	188	17	139
	Поджарка	50/15	11	31	3	329	4	376
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	38	242		463
	Компот из яблок	200			28	109	7	585
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			31	55	119	1105	37	
Итого за день			31	55	119	1105	37	

ГАПОУ ВО "ВЭТК"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет,1чт

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Салат из св.помидоров и огурцов	100	1	20	3	195	16	40
	Щи из свежей капусты с картофелем,цыпленком и сметаной	25/250/10	7	13	9	180	30	142
	Запеканка картофельная с мясом птицы и маслом	243/5	19	31	45	538	48	430
	Компот из свежих фруктов	200			28	108	15	209,01
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			31	64	107	1132	109	
Итого за день			31	64	107	1132	109	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет,1 пт

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	10	92	37	62
	Рассольник ленинградский с цыпленком и сметаной	25/250/1 0	7	12	18	210	19	129
	Плов	75/200	18	37	64	664	5	642
	Кисель из концентрата	200			10	38		591
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			31	54	124	1115	61	
Итого за день			31	54	124	1115	61	

ГАПОУ ВО "ВЭТК"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет,2 пт

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Сыр порционный	30	7	9		108		23
	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	35/250/1 0	7	12	12	188	22	132
	Сосиска отварная	90	10	22	1	239		393
	Соус томатный	75	1	5	6	73	4	547
	Макаронные изделия отварные	150	5	5	36	209		469
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	62	3	629
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			34	53	92	990	29	
Итого за день			34	53	92	990	29	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет,2 вт

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2	5	8	84	44	42
	Суп картофельный с бобовыми изделиями и колбасой в/к	25/250	9	13	20	231	12	138
	Котлета рыбная	100	13	14	17	245	1	324
	Соус томатный	75	1	5	6	73	4	547
	Картофельное пюре	200	4	7	30	208	35	472
	Компот из апельсинов	200			28	109	22	701
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			33	44	131	1061	118	
Итого за день			33	44	131	1061	118	

ГАПОУ ВО "ВЭТК"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет, 2 ср

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем,цыпленком и сметаной	35/250/10	9	15	14	227	21	110
	Филе куриное запеченное с сыром	100	21	44	8	518	2	165
	Соус томатный	75	1	5	6	73	4	547
	Макаронные изделия отварные	180	6	6	43	251		469
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	200	773
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			42	70	123	1317	227	
Итого за день			42	70	123	1317	227	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет, 2 чт

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	3	45
	Суп"Русский"	15/250	6	7	17	156	10	67
	Рагу из птицы	100/250	25	30	37	521	41	443
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	62	3	629
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			37	42	99	938	57	
Итого за день			37	42	99	938	57	

ГАПОУ ВО "ВЭТК"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет, 2 пт

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Салат из свеклы с сыром	100	5	19	6	220	8	29
	Солянка домашняя	30/250/10	6	13	9	176	11	157
	Тефтели	120/75	16	21	22	342	6	422
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7	46	290		463
	Напиток лимонный	180			22	91	6	646
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
Итого за Обед			40	60	127	1230	31	
Итого за день			40	60	127	1230	31	