



Двухнедельное меню горячего (привозного) питания
 для обучающихся государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
 Ростовской области «Ростовский технологический техникум сервиса»
 (ГБПОУ РО «РТТС»)
 на январь - июнь 2021 года

| № рец. | Наименования блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Витамины мг | | | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|------|------|-----|----|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | B2 | C | PP | Y2 | |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | |
| 1 день (понедельник) | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из квашеной капусты | 100 | 0,65 | 2,5 | 5,2 | - | - | 12,1 | - | - | 42 |
| 413 | Сосиска отварная | 100 | 11,6 | 18,2 | 3,6 | 0,04 | 0,05 | - | - | - | 266 |
| 508 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 8,7 | 7,8 | 42,7 | - | - | - | - | - | 279 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | - | - | - | - | - | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 26,7 | - | 0,12 | - | - | - | 118 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | - | 13,8 | 0,03 | 0,02 | 10 | 0,3 | - | 47 |
| | | | 25,5 | 26 | 107 | | | | | | 810,00 |
| 2 день (вторник) | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 0,75 | 1,5 | 5,3 | 3,9 | - | - | - | - | 37 |
| 493 | Птица тушенная в сметанном соусе | 100/20 | 18 | 14,6 | 3,4 | 0,14 | 0,17 | - | - | - | 218,3 |
| 512 | Рис припущенный | 180 | 3,6 | 6,1 | 36,0 | - | - | - | - | - | 220,5 |
| | Печенье песочное | 30 | 1,5 | 5,9 | 15,9 | - | - | - | - | - | 123,3 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 30,4 | - | - | - | - | - | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,7 | - | 0,12 | - | - | - | 118 |
| | | | 28,4 | 28,6 | 114,7 | | | | | | 841,1 |
| 3 день (среда) | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|--------|--------------|-------------|---------------|------|------|------|-----|-----|--------------|
| 534 | Капуста тушенная | 120 | 1,26 | 2,25 | 7,4 | - | - | - | - | - | 47 |
| 428 | Колбаса жаренная | 100 | 9,84 | 14,7 | 2,7 | - | - | - | - | - | 268,8 |
| 508 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 8,7 | 5,8 | 44,7 | - | - | - | - | - | 279 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 16 | - | - | - | - | - | 58 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 27,3 | 0,05 | 0,02 | - | 0,5 | 0,3 | 138 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | - | 10,8 | 0,03 | 0,02 | 10 | 0,3 | - | 47 |
| | | | 24,2 | 25,2 | 108,9 | | | | | | 837,8 |
| | 2 день (вторник) | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из квашеной капусты | 100 | 0,65 | 2,5 | 4,0 | - | - | 12,1 | - | - | 42 |
| 492 | Плов из птицы | 250 | 16,3 | 14,8 | 30,2 | - | - | - | - | - | 357,7 |
| 770 | Булочка дорожная | 50 | 3,6 | 6,4 | 27,1 | - | - | - | - | - | 194 |
| 692 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,5 | 3,9 | 27,7 | - | - | - | - | - | 152 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 22,7 | - | 0,12 | - | - | - | 118 |
| | | | 27,05 | 28,1 | 111,7 | | | | | | 863,7 |
| | 3 день (среда) | | | | | | | | | | |
| | Помидор соленый | 120 | 0,35 | - | 0,36 | - | - | 1,0 | - | - | 3,8 |
| 462 | Тефтели говяжьи | 100/20 | 15,0 | 17,9 | 15,4 | - | - | - | - | - | 284,8 |
| 508 | Каша рассыпчатая пшеничная | 180 | 6,9 | 9,3 | 35,3 | 0,11 | 0,05 | - | - | - | 268 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 30,4 | - | - | - | - | - | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,0 | 0,5 | 22,7 | - | 0,12 | - | - | - | 118 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | - | 8,7 | 0,03 | 0,02 | 10 | 0,3 | - | 47 |
| | | | 28,25 | 27,7 | 112,86 | | | | | | 845,6 |
| | 4 день (четверг) | | | | | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 100 | 1,2 | 3,8 | 6,5 | - | - | 8,3 | - | - | 66 |
| 451 | Биточки говяжьи | 100 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 0,08 | 0,11 | - | - | - | 195,8 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,3 | 6,1 | 30,3 | - | - | - | - | - | 220,5 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 4,8 | 6,1 | 25,5 | - | - | - | - | - | 197 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,3 | - | 13,2 | - | - | - | - | - | 60 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 23,3 | 0,05 | 0,02 | - | 0,5 | 0,3 | 138 |
| | | | 27,3 | 28,3 | 110,8 | | | | | | 877,3 |
| | 5 день (пятница) | | | | | | | | | | |
| 77 | Икра кабачковая | 100 | 0,7 | 2,7 | 4,5 | 12,2 | - | - | - | - | 47 |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100/20 | 10,6 | 6,1 | 5,6 | - | - | - | - | - | 112 |
| 518 | Картофель отварной | 180 | 4,0 | 6,2 | 23,3 | - | - | - | - | - | 166,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-------------|-------------|--------------|------|------|----|-----|---|--------------|
| 770 | Булочка дорожная | 50 | 4,6 | 7,4 | 26,1 | - | - | - | - | - | 194 |
| 693 | Какао на молоке | 200 | 4,9 | 5 | 30,5 | - | 0,12 | - | - | - | 190 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,0 | 0,5 | 22,7 | - | 0,12 | - | - | - | 118 |
| | | | 28,8 | 27,9 | 112,7 | | | | | | 827,5 |
| | 6 день (суббота) | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сметанным соусом | 200/20 | 20,2 | 19,9 | 32,1 | 0,1 | 0,48 | - | - | - | 339,5 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3,8 | 6,6 | 26,5 | - | - | - | - | - | 197 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 13 | - | - | - | - | - | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,0 | 0,5 | 20,7 | - | 0,12 | - | - | - | 118 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,5 | - | 20 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,6 | - | 96 |
| | | | 28,7 | 27 | 112,3 | | | | | | 808,5 |

Данное меню составлено с учетом основных принципов организации рационального питания обучающихся, которое предусматривает поступление питательных веществ и энергии в количествах, соответствующих их физиологическим потребностям.

Выдержано оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов)

В питании обучающихся используются сезонные фрукты и овощи

Осенний, весенний период: свежие фрукты, свежие овощи; зимний период: свежие фрукты; овощи – соленые, квашеные.