

Приложение 1

Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_ Рогозянский В.М.

**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**



Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	82
	Котлеты рыбные	50	4,3	3,5	6,005	72,5	234
	Картофельное пюре	50	2,17	6,4	12,59	121	128
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	72,8	342
	Сыр(порциями)	26	6,032	7,67	0	93,6	15
	Хлеб пшеничный	61	5,60	0,7	34,3	166,6	ПР
	Хлеб ржаной	42	5,6	0,8	27,2	144,8	ПР
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,5</b>	<b>25,6</b>	<b>132,9</b>	<b>852,2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>26,50</b>	<b>25,62</b>	<b>132,86</b>	<b>852,20</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Попова В.В.

Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_ **Рогозянский В.М.**

**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	250	1,995	2,71	12,11	85,75	101
	Тефтели говяжьи с соусом	120/50	25,66	29,6	224,68	474,278/330	
	Макароны отварные	150	8,49	1,0	47,88	234,45	202
	Сок(фруктовый и ягодный)	200	0,3	0	6,06	25,44	389
	Хлеб пшеничный	54	3,16	0,4	0,84	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР
	Масло(порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	14
	Кондитерские изделия	52,5	4,25	3,3	27,15	207,25	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>46,8</b>	<b>52,1</b>	<b>343,7</b>	<b>1367,4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,82</b>	<b>52,06</b>	<b>343,68</b>	<b>1367,36</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

**Попова В.В.**

Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_  
 Рогозянский В.М.

**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	100	1,408	6,0	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,7	96
	Гуляш(из говядины)	75/75	15,96	42,3	4,335	463,5	260
	Запеканка творожная сгущен.молоком	100/20	30,69	23,22	58,8	567	223
	Кисломолочная продукция	200	4,873	4,204	7,912	88,168	386
	Хлеб пшеничный	70	3,16	0,4	0,84	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,55	24,7	114,95	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>61,3</b>	<b>82,8</b>	<b>119,2</b>	<b>1548,6</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>61,31</b>	<b>82,77</b>	<b>119,23</b>	<b>1548,64</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Попова В.В.

Приложение 1  
 Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_ Рогозянский В.М.

**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюд а.г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102	
	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,75	9,06	3,80	105	229	
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210	
	Сок(фруктовый и ягодный)	200	0,5	0	10,1	42,4	389	
	Сыр(порциями)	25	3,081	3,917	0	47,586	15	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,3	166,6	ПР	
	Хлеб ржаной	42	5,6	0,8	27,2	144,8	ПР	
	<b>Итого за обед</b>			<b>41,2</b>	<b>39,3</b>	<b>103,8</b>	<b>925,6</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>41,20</b>	<b>39,35</b>	<b>103,77</b>	<b>925,64</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Попова В.В.

Приложение 1  
 Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_  
 Рогозянский В.М.



**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Овощи (свежие/соленые)	40	1,2	0,10	3,5	20	70/71
	Щи из свежей капусты и картофеля	300	2,12	5,94	9,48	107,7	88
	Плов из мяса	235	30,23	31,0	47,7	590,33	265
	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,07	113,8	360
	Масло(порциями)	20	0,2	14,4	0,26	131,44	14
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,3	166,6	ПР
	Хлеб ржаной	42	5,6	0,8	27,2	144,8	ПР
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за обед</b>		<b>45,5</b>	<b>53,3</b>	<b>161,3</b>	<b>1321,7</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>45,45</b>	<b>53,34</b>	<b>161,31</b>	<b>1321,67</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Попова В.В.

Приложение 1  
 Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_  
 Рогозянский В.М.



**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	82
	Птица отварная	95	54	59,40	1,104	754,4	288
	Каша гречневая	100	5,90	6,37	26,573	186,66	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	349
	Кисломолочная продукция	200	6,032	5,2	8,736	106,08	386
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,3	166,6	ПР
	Хлеб ржаной	42	5,6	0,8	27,2	144,8	ПР
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за обед</b>		<b>80,4</b>	<b>78,9</b>	<b>152,8</b>	<b>1662,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>80,35</b>	<b>78,86</b>	<b>152,85</b>	<b>1662,84</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Попова В.В.

Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_ Рогозянский В.М.

**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 7</b>								
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	
	Суп картофельный с клёцками	250	5,3	5,84	25,62	194,63	108/109	
	Биточки рыбные	50	4,3	3,5	6,005	72,5	234	
	Сок(фруктовый и ягодный)	150	0,038	0	7,575	31,8	389	
	Хлеб пшеничный	52	5,6	0,7	34,3	166,6	ПР	
	Хлеб ржаной	42	5,6	0,8	27,2	144,8	ПР	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	<b>Итого за обед</b>			<b>22,5</b>	<b>14,5</b>	<b>117,0</b>	<b>717,7</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>22,55</b>	<b>14,49</b>	<b>116,97</b>	<b>717,73</b>	

Шеф-повар

\_\_\_\_\_ Попова В.В.

Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_  
 Рогозянский В.М.

**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлета из птицы	50	8,72	8,4	8,14	143	294
	Капуста тушённая	100	2,04	3,7	7,89	77	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	61	5,6	0,7	34,3	166,6	ПР
	Хлеб ржаной	42	5,6	0,8	27,2	144,8	ПР
	Пирожок с творогом	75	8,109	5,802	27,24	193,625	405/469
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,2</b>	<b>24,7</b>	<b>153,3</b>	<b>1006,1</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>36,22</b>	<b>24,72</b>	<b>153,31</b>	<b>1006,08</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Попова В.В.



Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_  
 Рогозянский В.М.

**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**



Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,918	6,09	76,25	98
	Рыба тушеная с овощами	50/50	14,63	7,43	5,70	157,5	229
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	30,69	23,22	58,8	567	223
	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	376
	Кисломолочная продукция	200	4,873	4,204	7,912	88,168	386
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,3	166,6	Пр
	Хлеб ржаной	42	5,6	0,8	27,2	144,8	ПР
	<b>Итого за день</b>		<b>5,60</b>	<b>0,80</b>	<b>27,20</b>	<b>144,80</b>	

Шеф-повар

Попова В.В.

Утверждаю  
 Директор ГБПОУ РК «КАПТ»  
 \_\_\_\_\_  
 Рогозянский В.М.



**Меню приготавливаемых блюд  
 для обучающихся из числа проживающих в общежитии  
 Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда г.	Пищевые вещества(г)			Пищевая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45
	Суп картофельный	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Печень по-строгановски	100/50	19,89	16,85	5,28	277,5	255
	Омлет натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	210
	Сок(фруктовый и ягодный)	100	0,25	0,0	5,05	21,2	389
	Масло (порциями)	24,7	0,247	17,78	0,3211	162,3284	14
	Изюм	30	11,70	0,08	4,68	21,31	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	34,3	166,6	ПР
	Хлеб ржаной	42	5,6	0,8	27,2	144,8	ПР
	Фрукты	134,5	0,538	0,538	13,181	63,215	338
	<b>Итого за обед</b>		<b>54,7</b>	<b>51,6</b>	<b>107,6</b>	<b>1117,2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,71</b>	<b>51,62</b>	<b>107,57</b>	<b>1117,20</b>	

Шеф-повар

Попова В.В.