

КУП "Могилевский учебцентр"

**Примерное меню профессионально-техническое образование
на зимне-весенний период 2022-2023 г.**

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	Понедельник					
	Завтрак						
1	Шницель (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
2	Каша вязкая рисовая	200	2,8	5,4	29,8	180	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56	
4	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	28,1	117,5	
	Итого:		22,8	14,2	86,9	547,5	
						23,25%	
	Обед						
1	Горошек консервированный	100	3	2,7	6,4	62	
2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	300/10	2,7	7,2	10,8	144,6	
3	Гуляш (свинина)	75/50	19,2	8,2	4,2	168,3	
4	Макароны отварные	200	6,8	5,9	40,4	240	
5	Компот из сухофруктов (с-витаминизация)	200	0,2	0	13,3	52	
6	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	33,8	141	
7	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
8	Фрукты	200	0,8	0,4	32	90	
	Итого:		42,1	25,8	164,8	1024,6	
						43,51%	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с м/р	100	1,4	5	8,1	83	
2	Рыба припущенная (минтай)	100	18,3	2,4	5,4	96	
3	Картофель овощи тушеные	200	4,2	11,6	29,6	240	
4	Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96	
5	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
6	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,6	39,2	141	
	Итого:		35,5	21,4	126,4	782,7	
						33,24%	
	Всего:		100,4	61,4	378,1		
		Белки	1,115762			2354,8	
		Жиры	0,682349				
		Углеводы	4,201889				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ВТОРОЙ ДЕНЬ	Вторник					
	Завтрак						
1	Творожник "Лакомка" со сметаной	200/30	28	18	27,6	384	
2	Какао на молоке	200	3,6	2,8	23,4	134	
3	Сыр	20	4,6	5,8	0	75,3	
4	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	28,1	117,5	
	Итого:		40,2	27,1	79,1	710,8	
						28,37%	
	Обед						
1	Салат "Солнечный" с м/р	50	2,1	2,9	10,9	78	
2	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,2	56	
3	Суп молочный с крупой	250	7,75	3,75	22,25	167,5	
4	Котлета (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
5	Картофельное пюре	200	4,2	6,6	26,8	184	
6	Компот из свежих плодов (с-витаминация)	200	0,2	0,2	21,8	88	
7	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	33,8	141	
8	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	132,7	
9	Зефир	70	0,1	0	83,25	183	
	Итого:		39,55	23,05	236,7	1168,2	
						46,62%	
	Ужин						
1	Салат Студенческий м/р	100	3,4	10,5	7,6	138	
2	Биточки рубленые из птицы	100	14,4	10,6	8,2	186	
3	Капуста тушеная	200	6,4	6,4	25,3	152	
4	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	11,9	63,3	
5	Хлеб пшеничный	30	3	0,35	21	87,5	
6	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	51,8	
	Итого:		29,7	28,35	87,9	626,8	
						25,01%	
	Всего:		109,45	78,5	403,7		
		Белки	1,109947			2505,8	
		Жиры	0,796079				
		Углеводы	4,093974				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	Четверг					
	Завтрак						
1	Овощи отварные	100	1,8	3	4,5	52	
2	Омлет с мясными продуктами	130/5	13,5	19,89	1,95	240,5	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56	
4	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,6	39,2	141	
5	Масло сливочное	20	0,1	16,6	0,2	148	
	Итого:		21,2	40,19	60,85	637,5	
						24,97%	
	Обед						
1	Салат "Розовый" с майонезом	75	4,27	10,6	10,8	123,7	
2	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2,1	4,8	17,7	144,6	
3	Рыба жареная (минтай)	100	8,9	5,4	4,1	136	
4	Картофельное пюре	200	4,2	6,6	26,8	184	
5	Сок	200	1	0	23,4	94	
6	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
7	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
8	Фрукты	200	0,8	0,4	32	90	
	Итого:		31,47	29,23	177,97	1063,5	
						41,65%	
	Ужин						
1	Салат "Агенчык" с м/р	100	1,8	11,2	6,5	134	
2	Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной	200/20	12,6	20,6	29,2	362	
3	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	
4	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
5	Хлеб пшеничный	70	4	0,45	28,05	117,5	
	Итого:		28,6	39,45	95,85	852,2	
						33,38%	
	Всего:		81,27	108,87	334,67		
		Белки	0,929136			2553,2	
		Жиры	1,244679				
		Углеводы	3,826185				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	Пятница					
	Завтрак						
1	Сырники из творога со сметаной	200/30	28	18	26,6	374	
2	Масло сливочное	20	0,1	16,6	0,2	148	
3	Чай с молоком	200	1,2	1,1	13,1	66	
4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,5	33,66	141	
	Итого:		34,1	36,2	73,56	729	
						30,13%	
	Обед						
1	Огурец маринованный	100	0,8	0,1	1,6	53	
2	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,25	6,25	14,25	122,5	
3	Рагу из птицы	80/200	15	18,3	26,7	330	
4	Компот из сухофруктов (с-витаминация)	200	0,2	0	13,3	52	
5	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
6	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого:		28,45	26,08	119,02	848,7	
						35,08%	
	Ужин						
1	Салат "Здоровье" с м/р	100	1,6	10,1	5,9	121	
2	Биточки (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
3	Каша вязкая перловая	200	4	5	27,6	173	
4	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	51,8	
5	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
6	Хлеб пшеничный	70	6	0,7	42	175	
	Итого:		32,2	24,9	127,3	841,5	
						34,78%	
	Всего:		94,75	87,18	319,88		
		Белки	1,132899			2419,2	
		Жиры	1,042387				
		Углеводы	3,824715				
		Углеводы	#ДЕЛ/0!				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Среда					
	Завтрак						
1	Котлета (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
2	Каша вязкая Геркулес	200	3,9	7,3	18	159	
3	Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96	
4	Хлеб пшеничный	50	4	0,45	28,05	117,5	
	Итого:		25,1	16,95	80,25	566,5	
						23,35%	
	Обед						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком м/р	100	5,5	15,1	5,8	181	
2	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2,1	4,8	17,7	140,6	
3	Колбаски "Новинка"	100	13,5	15,5	11	255	
4	Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184	
5	Компот из сухофруктов (с-витаминация)	200	0,2	0	13,3	52	
6	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
8	Фрукты	150	0,8	0,4	32	90	
	Итого:		34,54	43,51	159,55	1139,5	
						46,96%	
	Ужин						
1	Горошек консервированный	50	1,5	1,4	3,2	31	
2	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,4	
3	Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной	130/15	8,22	13,4	18,89	235,3	
4	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
5	Хлеб пшеничный	70	6	0,7	42	175	
6	Чай с молоком	200	1,4	1	2,2	96	
	Итого:		26,48	21,34	90,43	720,4	
						29,69%	
	Всего:		86,12	81,8	330,23		
		Белки	1,037278			2426,4	
		Жиры	0,985245				
		Углеводы	3,977477				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	Пятница					
	Завтрак						
1	Масло сливочное	20	0,1	16,6	0,2	148	
2	Пудинг из творога со сметаной	150/15	20,8	15,6	31,3	349,5	
3	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,83	70,5	
	Итого:		26,9	35,3	71,73	702	
						26,31%	
	Обед						
1	Огурец маринованный	100	0,8	0,1	1,6	53	
2	Борщ с картофелем со сметаной	250/20	2,25	6,25	14,25	122,5	
3	Плов из птицы	90/180	17,6	22,7	44,3	450,9	
4	Кисель (С-витаминизация)	200	0	0	28,6	110	
5	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
6	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
7	Фрукты	200	0,8	0,4	32	90	
	Итого:		31,65	30,88	183,92	1117,6	
						41,88%	
	Ужин						
1	Салат "Заря" с м/р	100	2,5	11,7	6,4	141	
2	Каша вязкая перловая	200	4	5	27,6	172	
3	Котлеты (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
4	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
5	Хлеб пшеничный	70	6	0,7	42	175	
6	Чай с повидлом	200	0,2	0,1	10,6	40	
	Итого:		33,1	26,5	124,5	848,7	
						31,81%	
			91,65	92,68	380,15		
		Белки	0,974171			2668,3	
		Жиры	0,985119				
		Углеводы	4,04071				