



Утверждено
 Директор КГБПОУ «Заринский»
 по политехнический техникум»
 Г.В. Цаберябая
 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
 ДЛЯ СТУДЕНТОВ КГБПОУ «ЗАРИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Mg	F
I НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
795	Шницель рубленый	100	21,3	20,9	11,8	317,7	0,1	0,1	-	1,2	59,7	23,02	32,8	3,1
550	Горох отварной	200	48,4	3,6	87,2	553,6	0,8	-	40	11,2	388,2	1396,3	265,80	32
1096	Кисель из концентрата с вит.С	200	-	-	14	52,6	0,12	5,75	82,19	0,82	0,2	8,6	1,6	0,04
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		73,3	25,58	137,36	1048,70	1,09	5,850	122,19	13,82	460,10	1460,92	308,60	35,8
Итого 55,04 руб.														
ВТОРНИК														
520	Каша рисовая молочная на сгущенном молоке	200/10	4,8	7	51,6	288	0,02	-	-	-	20	102	36	0,8
1287	Булка домашняя	100	10,5	18,7	27	316,6	0,167		12,6	1,303	27,012	120,1	64,26	1,57
1185	Какао на сгущенном молоке	200	4,4	4,8	30	173,2	0,08	0,4	40	0,2	133,8	135	18,8	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66

	Итого		23,3	31,58	132,96	902,6	0,319	0,4	52,6	2,103	193,72	396,1	77,46	3,63
Итого 36,24 руб.														
СРЕДА														
641	Рыба запеченная	100	16,6	11,3	10,6	207,8	0,2	12,1	70	3	29,8	164,4	35	1
903	Картофельное пюре	200	4,2	9,2	17	165,40	0,16	17,6	-	3	77,8	119,60	30	1,2
	Сок	200	1	-	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		24,35	19,28	67,91	547,15	0,45	29,70	70	6,8	133,60	331	81,40	5,66
Итого 51,70 руб.														
ЧЕТВЕРГ														
805	Тефтели в соусе	90/50	20,93	22,44	17,38	350,91	0,059	13,86	253,6	1,47	48,18	210,56	42,33	3,31
890	Каша ячневая	150	3,15	4,35	22,95	144	0,06	-	-	-	36	111	18	0,6
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,02	0,4	200	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		28,28	27,87	93,69	730,91	0,209	14,26	453,6	2,07	121,38	400,16	88,13	5,17
Итого 43,14 руб.														
ПЯТНИЦА														
734	Котлета рубленая	100	21,3	20,90	11,80	317,70	0,1	0,1	-	1,2	39,7	23,05	15,60	0,70
917	Капуста тушеная	200	5,40	11,80	20,4	204,4	0,010	45,2	-	0,4	126,20	104	53,00	2
1167	Чай с витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		30,70	33,88	78,16	729,30	0,298	45,53	-	2,2	207,10	174,85	84,80	4,96
Итого 58,4 руб.														
П НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
795	Биточки рубленые	100	21,3	20,9	11,8	317,7	0,1	0,1	-	1,2	59,7	23,02	32,8	3,1
993	Соус томатный	50	4,1	2,55	7,3	66,6	0,05	12,6	250	0,75	8,85	24,35	15,6	0,7
888	Каша гречневая	150	5,4	3,3	25,65	148,05	0,15	-	4	3,4	12,6	122,85	76,65	2,85
1183	Кофейный	200	22,7	2,56	18,93	113,33	0,03	0,47	-	-	143,33	66,6	67,4	2,2

	напиток на сгущенном молоке													
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		57,1	30,39	88,04	770,48	0,4	13,17	254	5,96	236,48	292,84	200,85	9,51
Итого 58,66 руб.														
ВТОРНИК														
786	Гуляш из отварной говядины	50/50	12,45	11	3,85	163	0,05	3,8	-	0,45	11,3	128,2	19,15	1,65
888	Каша перловая	200	6,0	10,20	42,8	287,80	0,053	-	-	0,72	30,23	207,6	26,92	1,16
1167	Чай с витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		22,45	22,38	92,61	658,00	0,191	4,03	-	1,77	62,73	383,6	62,27	5,07
Итого 50,29 руб.														
СРЕДА														
753	Печень по-строгановски	50/50	3	9,5	2,2	105,9	0,05	6,95	700	2,95	22,6	61,3	6,8	3,85
897	Рожки отварные	200	9,4	5,6	49,80	288,25	0,09	-	28,8	1,37	20,30	61,80	14,16	20,22
	Сок	200	1	-	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		17,00	16,18	95,86	610,85	0,23	10,95	728,8	5,12	57,02	169,60	37,36	27,53
Итого 51,65 руб.														
ЧЕТВЕРГ														
638	Рыба запеченная с овощами	200	28,8	7,4	17	245,4	0,2	18,4	1800	3,6	60	296,6	51,4	1,8
892	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,4	0,045	0,15	-	2,25	9	131,1	29,25	1,5
1072	Компот из яблок	200	0,2	-	30,6	118,2	0,04	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		41,15	96,71	106,31	733,8	0,355	21,15	1818	6,85	91,8	473,5	94,85	5,56

Итого 53,79 руб.														
ПЯТНИЦА														
791	Бифштекс рубленный	53	14,363	22,90	-	263,569	0,042	-	-	0,424	10,07	142,305	16,695	2,12
903	Картофельное пюре	250	5,25	11,5	21,25	204,25	0,20	22	-	3,75	97,25	149,50	37,50	1,5
1167	Чай с витамином С	200	0,4	0,1	21,6	82,4	0,018	0,23	-	-	9,2	14,8	7,8	1,6
	Хлеб йодированный	60	3,6	1,08	24,36	124,8	0,07	-	-	0,6	12	33	8,4	0,66
	Итого		23,613	35,58	67,21	673,319	0,33	13,43	-	3,77	128,52	339,6	70,39	5,22
Итого 55,59 руб.														

Средняя стоимость горячего питания в техникуме в рамках представленного циклического меню составляет 53 рубля в день, в том числе:

- для студентов из семей, признанных малоимущими и нуждающимися в государственной социальной помощи и иных видах социальной поддержки:

- 36 рублей дотация краевого бюджета;
- 16 рублей родительская доля в оплате питания.