

**Меню**  
питания для обучающихся государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения Ростовской области «Ростовское профессиональное училище № 5»

возраст обучающихся от 15 и старше

Рец. Сб.	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность
<b>1-ая неделя</b>						
<b>1-й день</b>						
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
	Сосиска отварная	100	10,8	21,3	1,5	253,5
463	Каша пшеничная	180	7,9	7,5	42,2	270
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
			26,16	36,3	99,18	846,3
<b>2-й день</b>						
41	Салат из моркови	100	1,33	1,01	8,23	45,27
485	Ленивые голубцы	100	2,3	1,1	12,4	92,1
463	Каша гречневая	180	7,38	6,66	35,82	260
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
			20,88	19,19	142,6	871,27
<b>3-й день</b>						
	Салат Витаминный	100	1,5	0,1	6,7	32,6
444	Курица тушеная	100	25	9	0	181
273	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
			39,72	17,36	101,88	727,06
<b>4-й день</b>						
80	Салат из кваш. капусты	100	1,4	8,1	6,2	101,7
324	Котлета рыбная	100	5,98	3,2	8,65	101,65
463	Каша пшеничная	180	8	9	30,6	301
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	10	40
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
			23,65	30,72	113,2	898,25
<b>5-й день</b>						
60	Винегрет овощной с кваш. капустой	100	1,2	3,6	14,4	94,8
408	Печень говяжья тушеная	100	15,22	12,7	13	220
463	Каша ячневая	180	6,48	3,6	35,64	247
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
			28,76	21,1	111,12	793,8

6-й день						
41	Салат из моркови	100	1,33	1,01	8,23	45,27
464	Тефтели из курицы паровые	100	13	3	52	272
273	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
			31,56	21,49	193,48	1072,63

**2-ая неделя**

1-й день						
212	Свекла тушенная в сметане	100	2,3	10,6	10,7	144,3
	Сосиска отварная	100	10,8	21,3	1,5	253,5
463	Каша перловая	200	6,2	0,8	44,4	218
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
			25,16	33,9	104,68	847,8

**2-й день**

	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8
460	Котлета куриная	100	18	14	12	250
273	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
			36,83	37,78	152,65	1096,16

**3-й день**

50	Салат из моркови с яблоками	100	0,8	5,81	7,44	83,34
449	Плов из курицы	100/200	27,3	23,1	88,5	663,3
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
628	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	9	39,8
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
			33,96	30,11	144,02	978,64

**4-й день**

60	Винегрет овощной с кваш. капустой	100	1,2	3,6	14,4	94,8
324	Котлета рыбная	100	5,98	3,2	8,65	101,65
463	Каша пшённая	180	8	9	30,6	301
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	10	40
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
			23,45	26,22	121,4	891,35

**5-й день**

	Салат из капусты с морковью	100	1,6	3	5,7	57,4
444	Курица тушенная	100	26,88	18,87	0,52	285
273	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2

642	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6
	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
			46,9	35,73	126,8	1021,66
<b>6-й день</b>						
41	Салат из моркови	100	1,33	1,01	8,23	45,27
464	Тефтели паровые	100	12,3	10,4	14,5	217,83
463	Каша ячневая	180	6,48	3,6	35,64	247
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2
589	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120
	Печенье	50	3,41	9,82	28,47	208,7
			29,98	25,43	144,52	984

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.

Весенний, летний период: свежие фрукты, свежие овощи; осенний, зимний период: свежие фрукты; овощи – соленые, квашеные.

### ЗАКАЗЧИК

Директор ГБПОУ РО ПУ № 5

\_\_\_\_\_ Е.В. Фроленко

### ИСПОЛНИТЕЛЬ

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_ С.В. Амброви

<b>Документ подписан электронной подписью</b>	
<b>Пользователь:</b> Фроленко Евгений Владимирович, Директор	<b>Пользователь:</b> АМБРОЧИ СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ
<b>Сертификат:</b> 1e90f9c0586415a08e321f96b69f03133beff79b	<b>Сертификат:</b> 126d8c001cae61bb4d746bbd9cfb753e
<b>Выдан:</b> Федеральное казначейство	<b>Выдан:</b> Федеральная налоговая служба
<b>Период действия сертификата:</b> с 21.01.2022 по 21.04.2023	<b>Период действия сертификата:</b> с 13.01.2022 по 13.04.2023