

Утверждаю:
 Директор ГАПОУ СО
 «УГК им. И.И. Ползунова»
 _____ А.Н. Козлов

Меню горячего питания для студентов на 2020-2021 г.

МЕНЮ НА ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
№ ТК	наименование блюда	выход, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ЭЦ, ккал
265	каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	10,3	16,51	51,02	224,6
591	булочка "студенческая"	50	4,02	0,5	19,12	113,09
688	чай с лимоном и сахаром	200/10	0,25	0,05	13,85	112,28
Итого за прием			14,57	17,06	83,99	449,97
обед						
128	суп рассольник со сметаной	250/20	4,62	7,52	15,73	151,04
36	рис припущенный с овощами	150	4,32	6,81	42,34	252,74
367	бифштекс н/р	70	11,87	8,24	10,9	166,46
592	булочка "бородино"	50	3,86	0,42	22,12	123,32
647	компот из ягод	200	0,12	0,04	22,64	147,22
Итого за прием			24,8	23,03	113,73	840,78
Итого за день			40,37	40,09	197,72	1290,75

Директор столовой

И.Л. Головенкин

Утверждаю:
 Директор ГАПОУ СО
 «УГК им. И.И. Ползунова»
 _____ А.Н. Козлов

Меню горячего питания для студентов на 2020-2021 г.

МЕНЮ НА ВТОРНИК						
Завтрак						
№ ТК	наименование блюда	выход, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ЭЦ, ккал
253	каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	4,01	3,36	19,14	250,45
592	булочка "бородино"	50	3,86	0,42	22,12	123,32
688	чай с лимоном и сахаром	200/10	0,25	0,05	13,85	112,28
Итого за прием			8,12	3,83	55,11	486,05
обед						
128	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	4,01	5,17	12,57	110,11
36	макаронны с сыром	150	4,32	6,81	42,34	252,74
367	бефстроганов	50/50	15,45	3,97	3,75	112,92
591	булочка "студенческая"	50	4,02	0,5	19,12	113,09
647	компот из ягод	200	0,12	0,04	22,64	147,22
Итого за прием			30,62	20,33	101,43	712,83
Итого за день			38,74	24,16	156,54	1198,88

Директор столовой

И.Л. Головенкин

Утверждаю:
 Директор ГАПОУ СО
 «УГК им. И.И. Ползунова»
 _____ А.Н. Козлов

Меню горячего питания для студентов на 2020-2021 г.

МЕНЮ НА СРЕДУ						
Завтрак						
№ ТК	наименование блюда	выход, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ЭЦ, ккал
260	каша пшенная с маслом сливочным	200/10	4,23	4,37	20,13	254,32
591	булочка "студенческая"	50	4,02	0,5	19,12	113,09
686	чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	13,66	103,06
Итого за прием			8,54	4,91	52,91	470,47
обед						
110	суп гороховый с гренками	250/20	9,63	5,71	23,87	191,73
36	греча с овощами	150	15,45	3,97	3,75	112,92
367	кнели куриные	140	6,23	10,69	38,54	267,24
592	булочка "бородино"	50	3,86	0,42	22,12	123,32
647	компот из ягод	200	0,12	0,04	22,64	147,22
Итого за прием			35,3	20,83	110,65	842,33
Итого за день			43,84	25,74	163,56	1312,8

Директор столовой

И.Л. Головенкин

Утверждаю:
 Директор ГАПОУ СО
 «УГК им. И.И. Ползунова»
 _____ А.Н. Козлов

Меню горячего питания для студентов на 2020-2021 г.

МЕНЮ НА ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
№ ТК	наименование блюда	выход, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ЭЦ, ккал
267	каша ячневая с маслом сливочным	200/10	8,03	5,17	37,21	254,92
592	булочка "бородино"	50	3,86	0,42	22,12	123,32
686	чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	13,66	103,06
Итого за прием			12,08	5,63	78,62	480,85
обед						
120	щи из свежей капусты со сметаной	250/20	4,21	7,36	8,68	118,36
36	рис с овощами	150	3,65	5,73	36,16	214,05
367	тефтели мясные с соусом	120/50	16,56	10,01	17,57	257,63
591	булочка "студенческая"	50	4,02	0,5	19,12	113,09
647	компот из ягод	200	0,12	0,04	22,64	147,22
Итого за прием			35,3	20,83	110,65	842,33
Итого за день			43,84	25,74	163,56	1312,8

Директор столовой

И.Л. Головенкин

Утверждаю:
 Директор ГАПОУ СО
 «УГК им. И.И. Ползунова»
 _____ А.Н. Козлов

Меню горячего питания для студентов на 2020-2021 г.

МЕНЮ НА ПЯТНИЦУ						
Завтрак						
№ ТК	наименование блюда	выход, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ЭЦ, ккал
405	каша рисовая с маслом сливочным	200/10	10,37	16,64	52,37	224,12
592	булочка "бородино"	50	3,86	0,42	22,12	123,32
688	чай с лимоном и сахаром	200/10	0,25	0,05	13,85	112,28
Итого за прием			9,3	7,78	65,17	450,5
обед						
	солянка домашняя со сметаной	250/20	5,32	7,95	8,68	118,36
36	картофельное пюре	150	3,07	4,92	20,08	139,08
367	минтай жареный	125	16,56	10,01	17,57	257,63
591	булочка "студенческая"	50	4,02	0,5	19,12	113,09
647	компот из ягод	200	0,12	0,04	22,64	147,22
Итого за прием			29,09	23,41	88,1	775,38
Итого за день			38,4	31,2	153,27	1225,88

Директор столовой

И.Л. Головенкин

Утверждаю:
 Директор ГАПОУ СО
 «УГК им. И.И. Ползунова»
 _____ А.Н. Козлов

Меню горячего питания для студентов на 2020-2021 г.

МЕНЮ НА СУББОТУ						
Завтрак						
№ ТК	наименование блюда	выход, г.	белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	ЭЦ, ккал
405	каша рисовая с маслом сливочным	200/10	10,37	16,64	52,37	224,12
683	пирожок печеный с картофелем	100	5,02	6,32	34,71	218,07
688	чай с лимоном и сахаром	200/10	0,25	0,05	13,85	112,28
Итого за прием			9,3	7,78	65,17	450,5
обед						
223	Суп-пюре из брокколи	250/20	9,63	5,71	23,87	191,73
36	рис припущенный с овощами	150	4,32	6,81	42,34	252,74
367	кура запечённая с сыром	115	11,27	8,24	10,9	166,46
592	булочка "бородино"	50	3,86	0,42	22,12	123,32
647	компот из ягод	200	0,12	0,04	22,64	147,22
Итого за прием			30,17	21,22	121,87	881,37
Итого за день			46,73	38,5	210,68	1405

Директор столовой

И.Л. Головенкин