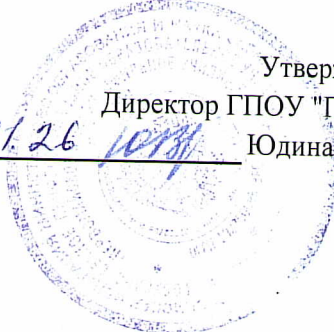


Утверждаю
 12.01.26 10/11
 Директор ГПОУ "ПМУ"
 Юдина В.Г.



Меню учащихся I неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша рисовая	200	9,0	19,6	44,2	388,4
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Пестрый	100	3,7	9,1	94,4	114,0
	Суп Свекольник	250	25,8	8,8	8,0	132,0
	Каша гречневая	180	3,6	4,6	37,7	206,0
	Тефтеля	90	12,4	8,7	4,7	145,0
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Булочка с повидлом	80	7,0	10,7	63,6	363,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0

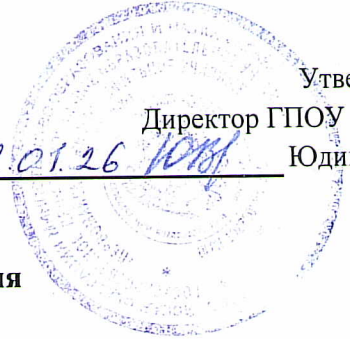
Ужин

	Рагу из овощей с курицей	250	3,3	4,6	37,7	206,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	3001,19	81,5	81,1	470,5	2368,1
------------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
 Директор ГПОУ "ГМУ"
 Юдина В.Г.

12.01.26 Ю.Г.



Меню учащихся I неделя

ВТОРНИК

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша манная	200	6,0	3,0	34,4	225,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
	Сыр	15	2,7	3,0	0,0	37,8
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Оливье	100	5,9	16,8	7,1	205,5
	Суп гороховый с гречками	250	5,6	4,4	18,5	136,0
	Ячка	180	3,6	3,2	19,1	119,1
	Поджарка из горбуши	100	25,8	6,4	1,1	172,0
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

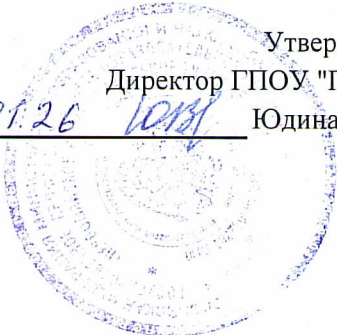
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
	Песочник	100	27,2	27,7	51,8	429,5

Ужин

	Каша перловая	200	3,6	4,6	37,7	206,0
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,9	11,6	2,6	166,7
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2940,28	109,9	83,3	352,4	2394,6
------------------------	----------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
 12.01.26 1081
 Директор ГПОУ "ПМУ"
 Юдина В.Г.



Меню учащихся I неделя

СРЕДА

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша Дружба	250	36,8	9,4	25,3	220,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Витаминный	100	8,1	9,3	7,3	144,0
	Суп полевой	250	7,8	9,3	15,7	177,0
	Макароны	180	2,8	3,6	16,9	111,2
	Печень жаренная	100	15,4	6,6	2,7	124,5
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Ватрушка с творогом	100	14,1	9,4	27,8	254,0
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0

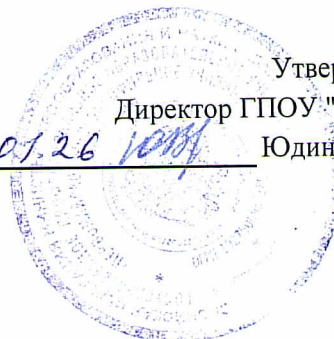
Ужин

	Азу с говядиной	300	20,6	12,4	33,6	334,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2241,29	101,8	62,5	278,0	1799,1
------------------------	----------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
 Директор ГПОУ "ГМУ"
 Юдина В.Г.

12.01.26



Меню учащихся I неделя

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша геркулесовая	200	11,3	21,8	29,5	399,3
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135,0
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Крабовый	100	1,1	4,5	3,2	57,0
	Суп с клецками	250	7,8	7,5	11,3	145,3
	Капуста тушенная с мясом	200	17,5	10,1	3,1	173,2
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

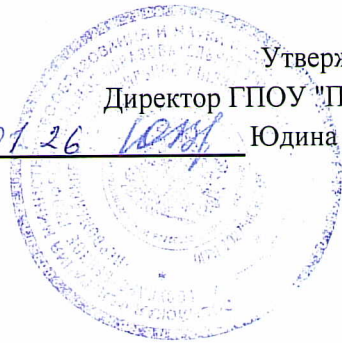
	Булочка Дорожная	100	8,3	2,2	54,5	276,0
	Йогурт	200	0,0	0,0	30,6	120,7

Ужин

	Картофельное пюре	180	4,8	7,6	30,9	214,0
	Минтай жаренный	100	5,1	13,2	0,8	142,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2472,80	63,0	71,3	306,1	2032,4
------------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
 12.01.26 *Юдина В.Г.*
 Директор ГПОУ "ПМУ"
 Юдина В.Г.



Меню учащихся I неделя

ПЯТНИЦА

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Суп молочный	200	9,9	19,7	46,1	401,3
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0
	Сыр	15	2,7	3,0	0,0	37,8
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Морковь по-корейски	100	1,3	6,2	7,7	92,0
	Суп уха рыбацкая	250	9,5	6,6	23,3	190,6
	Каша пшенная	180	3,6	4,6	37,7	206,0
	Гуляш из говядины	100/30	20,2	14,2	5,4	229,1
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный		2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

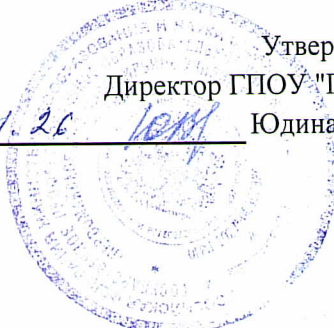
	Корж молочный	100	4,8	14,5	45,0	327,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0

Ужин

	Плов с курицей	275	29,5	30,0	47,3	561,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	3031,68	94,6	96,8	358,9	2481,3
------------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
 12.01.26
 10/11
 Директор ГПОУ "ПМУ"
 Юдина В.Г.



Меню учащихся I неделя

СУББОТА

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша пшеничная	200	4,5	10,4	1,8	191,0
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135,0
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Зимний	100	19,0	5,0	0,0	245,0
	Суп Харчо	250	1,9	5,5	12,0	105,0
	Ячка рассыпчатая	180	6,6	5,3	42,1	193,2
	Курица жаренная	150	19,5	21,5	3,9	286,1
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Калач Витой	100	7,2	4,2	53,2	282,0
	Сок	200	0,4	0,2	24,6	100,0

Ужин

	Жаркое по-домашнему	200	0,5	4,7	27,6	157,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2664,51	85,4	76,7	272,1	2230,3
------------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
Директор ГПОУ "ГМУ"
Юдина В.Г.

12.01.26

Меню учащихся II неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша пшенная	250	4,5	10,4	1,8	191,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Сыр	15	2,7	3,0	0,0	37,8
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Витаминный	100	8,1	9,3	7,3	144,0
	Суп Борщ	250	1,9	5,5	12,0	108,0
	Каша перловая	180	3,6	4,6	37,7	206,0
	Гуляш из говядины	100/30	20,2	14,2	5,4	229,1
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Слойка с повидлом	100	5,8	12,7	57,1	365,0
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0

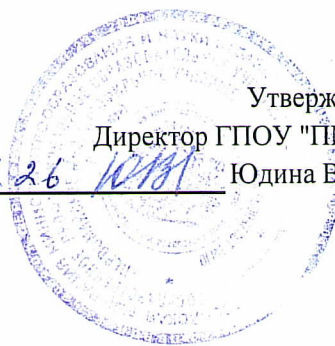
Ужин

	Рис припущенный	200	0,5	4,7	27,6	157,1
	Котлета рыбная	100/20	18,3/6,8	26,0/26,9	20,7/12,27	390,0/153,39
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2627,00	64,0	67,0	333,0	2163,0
------------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
Директор ГПОУ "ГМУ"
Юдина В.Г.

12.01.26



Меню учащихся II неделя

ВТОРНИК

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша геркулесовая	200	11,3	21,8	29,5	399,3
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат морковь с чесноком и сыром	100	4,0	3,0	9,0	79,0
	Суп лапша по- домашнему	250	9,6	8,3	16,8	180,4
	Картофельное пюре	180	4,8	7,6	30,9	214,0
	Поджарка из горбуши	300	29,5	30,0	47,3	581,0
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Калач пресный	100	31,1	30,0	56,1	598,7
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0

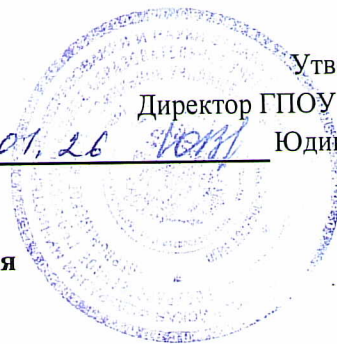
Ужин

	Макаронные изделия	180	3,6	3,2	19,1	119,1
	Голубцы ленивые	100	10,1	19,4	3,3	227,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	3819,00	120,8	138,3	396,3	3163,7
------------------------	----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Утверждаю
Директор ГПОУ "ПМУ"
Юдина В.Г.

12.01.26



Меню учащихся II неделя

СРЕДА

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша ячневая	200	9,9	19,7	46,1	401,3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Сыр	15	2,7	3,0	0,0	37,8
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Крабовый	100	1,1	4,5	3,2	57,0
	Суп гороховый с картофелем	250	5,6	4,4	18,5	136,0
	Плов из говядины	275	29,5	30,0	47,3	198,0
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	561,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Булочка Плюшка	100	7,6	8,7	57,2	330,0
	Йогурт	200	3,0	4,0	44,0	80,0

Ужин

	Каша пшенная	180	3,6	4,6	37,7	206,0
	Курица жаренная	150	19,5	21,5	3,9	286,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	3266,50	108,2	102,4	398,8	2657,1
------------------------	----------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Утверждаю
 12.01.26
 Директор ГПОУ "ГМУ"
 Юдина В.Г.



Меню учащихся II неделя

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Суп молочный	200	1,7	3,9	15,4	110,2
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135,0
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Обжорка	100	17,9	4,9	8,3	130,0
	Суп рассольник	250	4,0	1,1	13,5	49,8
	Макаронные изделия	180	3,6	3,2	19,1	119,1
	Печень жаренная с луком	100	25,8	6,4	1,1	172,0
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Булочка творожная	100	14,1	9,4	27,8	254,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0

Ужин

	Каша ячневая	200	3,6	4,6	37,7	206,0
	Тефтеля	90	12,4	8,7	4,7	145,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2012,11	62,8	47,5	257,4	1644,4
------------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
 12.01.26 *Ю.М.* Директор ГПОУ "ГМУ"
 Юдина В.Г.

Меню учащихся II неделя

ПЯТНИЦА

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша манная	200	6,0	3,0	34,4	225,0
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0
	Сыр	15	2,7	3,0	0,0	37,8
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Пестрый	100	3,7	9,1	94,4	114,0
	Суп с рыбными консервами	250	6,5	1,0	8,3	79,8
	Каша гречневая	180	0,5	4,7	27,6	157,1
	Чахохбили	130	16,9	10,4	40,4	317,2
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Запеканка творожная	75	7,9	0,8	51,1	249,0
	Кисель	200	0,0	0,0	30,6	120,7

Ужин

	Рис	180	4,8	7,6	30,9	214,0
	Горбуша под овощами	100	15,4	6,6	2,7	124,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2618,70	65,0	37,5	458,5	2057,7
------------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Утверждаю
Директор ГПОУ "ПМУ"
Юдина В.Г.

12.01.26

Меню учащихся II неделя

СУББОТА

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Омлет	200	6,9	12,0	5,7	158,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Винегрет	100	13,5	23,3	4,4	192,0
	Суп Щи	250	7,8	9,3	15,7	177,0
	Ячка рассыпчатая	180	2,8	3,6	16,9	111,2
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,9	11,6	2,6	166,7
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Кольцо Домашнее	100	27,2	27,7	51,8	429,5
	Сок	200	0,4	0,2	24,6	100,0

Ужин

	Запеканка мясная с картофелем	300	26,6	14,6	32,3	370,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2425,08	81,2	102,7	278,4	1962,8
------------------------	----------------	-------------	--------------	--------------	---------------



Утверждаю
Директор ГПОУ "ГМУ"
Юдина В.Г.

Меню учащихся II неделя

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Каша гречневая	200	12,0	20,5	48,3	425,0
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0
	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	112,2
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Обед

	Салат Оливье	100	5,9	16,8	7,1	205,5
	Суп манный	250	1,8	7,5	10,5	117,3
	Макаронные изделия	180	3,6	3,2	19,1	119,1
	Оладьи из печени	100	20,2	14,2	5,4	229,1
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0
	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,5	21,0	107,0

Полдник

	Блины со сгущ.молоком	100/30	4,6	8,4	15,9	156,9
	Чай с молоком	200	7,9	1,0	48,3	235,0

Ужин

	Каша пшенная	150	3,6	4,6	37,7	206,0
	Котлета Домашняя	100	5,4	7,2	9,6	124,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,7	53,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,5	21,0	107,0

Итого за день :	2583,00	52,3	73,8	336,3	2120,6
------------------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------