

«УТВЕРЖДАЮ»

Индустриальный предприниматель



Ю.В.Беспалова

2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБПОУ РК «Керченский
политехнический колледж»
В.В. Колесник



2023 г.

Примерный ассортимент блюд
для обучающихся в ГБПОУ РК
«Керченский политехнический колледж»
на 2023-2024 учебный год
(осенне-зимний период)

Керчь 2023 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ПОНЕДЕЛЬНИК - ПЯТНИЦА																
ПЕРВЫЕ БЛЮДА																
	Борщ красный	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19		
	Борщ зеленый	250	3,27	7,96	10,74	137,1	0,21	22,95	15	5,16	70,5	125,28	88,83	2,49		
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03		
	Суп овощной	250	16,75	1,4	38,94	225,69	0,58	1,37	0,12	6,82	93,08	1,62	78,7	6,9		
	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	7,54			26,45	71,95	25,9	0,98		
	Суп картофельный с рисом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,01	35,58	2,05		
	Суп с фрикадельками	250	0,84	0,86	6,63	36	0,04	8,01	0,32	0,36	26,46	0,52	10,6	0,55		
	Суп лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09		
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,6	66,65	27	1,09		
	Суп Харчо	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33			24,98	96,93	29,45	1,24		
	Суп с клецками	250	0,14	1,08	0,78	13,24	0	0,77	0,47	0,48	34,41	0,06	2,98	0,32		
	Суп фасолевый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,08	87,18	35,3	2,03		
	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15		45,3	176,53	47,35	1,26		
	Суп картофельный с крупой	250	1,21	0,81	6,6	46,04	0,05	3,54			19,1	34,55	14,95	0,46		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ВТОРЫЕ БЛЮДА																		
	Отбивная куриная	70	22,8	4,4	0,1	134,6	25	2,5	7,8	2,3	1,23	0,3	0,07	0,01				
	Котлета куриные	100	20,3	2,1	7	128	6,9	2,5	6,2	1,1	1,5	4,5	1,3	0,88				
	Бефстроганов из говядины	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	1,72	16,73	1,77				
	Тефтели рыбные в сметанном соусе	100	13	12,88	18,82	240,4	1,2	152	29,6	5,46	100,94	191,8	29,86	0,88				
	Котлета рыбная	100	17,12	8,22	0,92	146	0,08	0,84	49	0,48	15,46	195,68	45,84	0,9				
	Фрикадельки мясные	100	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13				
	Фрикадельки рыбные с маслом сливочным	100	13,9	11,72	19,94	240	0,08	1,42	30	5,2	91,16	205,04	70,64	1,7				
	Котлета рубленая куриная	100	30,4	34,76	5,12	450	0,06	0,36			42,46	318,7	46,12	4,9				
	Рыба, припущенная с малом сливочным	100	26,72	28,16	6,54	328	0,02	2,4			47,2	234,06	40,54	4				
	Печеночные оладьи	100	20,54	9,86	1,1	175,2	0,1	1										
	Шницель куриный	100	13,6	29,26	17,2	388	0,38	5,08	58,8	0,58	18,55	234,82	55,08	1,08				
	Шницель рыбный	100	15,1	4,9	10,26	145	0,1	3,28	15	3,64	26,64	168,78	37,78	2,2				
	Печень по-строгановски (говядина)	100/60	11,23	3,53	3,52	185	0,2	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5				
	Соуски, сардельки отварные (говяжьи)	100	8,69	22,84	1,8	247,15			0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74				
	Зразы рубленые куриные	100	13,16	29,26	17,2	388	0,38	5,08	20,2	3,64	26,64	168,78	37,78	2,2				
	Тефтели куриные	100/60	28,08	22,48	3,52	326	0,06	0,02	20,2	0,8	46,38	228,72	30,86	3,72				
	Бедро/голень куриные запеченные	100	21,8	14,6	0,4	150												
	Фрикасе(куриное филе в сметанном соусе)	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14				
	Жаркое по-домашнему (курица)	100	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	6,2	61	411,5	84,96	7,72				
	Голубцы с мясом и рисом	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42		29,28	159,45	58,65	2,31				
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	12,65	267,93	0,1	0,25	345		114,2	260,5	19,5	2,94				
	Плов из курицы	100	24	18,5	28,2	270												
	Поджарка из рыбы	100	9,72	7,68	5,18	127,5	0,08	4,16	0,01	2,28	42,96	148,7	20,48	0,85				
	Бифштекс рубленый	100	15,39	23,55	0,23	274,49	0,04	0,06		2,45	16,37	162,89	17,52	2,11				
	Гуляш	100	23,8	19,52	10,74	203	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8				
	Рагу овощное	100	11,54	15,37	51,65	391	0,28	0	40	0,92	22,16	274,9	181,1	6,1				
	Запеканка творожно-морковная со стущ. м.	150/10	20,46	15,48	39,2	378	0,08	0,66	91	0,58	273,82	301,22	37,18	0,9				

Понедельник - Пятница

