**Перспективное меню**

**на горячее питание (завтрак) обучающихся ГБПОУ РО «ВТОПиТ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | Вторник |
| **№ п/п** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Ккал** | **№ п/п** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **Ккал** |
| 1 | Каша овсяная на молоке | 250 | 255 | 1 | Оладьи с яблоками | 100 | 154 |
| 2 | Сыр твёрдый | 10 | 37,2 | 2 | Кисломолочный продукт (йогурт) | 125 | 62,5 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 74,8 | 3 | Чай с лимоном | 200 | 60 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке  | 200 | 150 | 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 26,5 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 26,5 | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |   |   |   |   |
| **Итого** | **622,7** | **Итого** | **382,2** |
| Среда | Четверг |
| 1 | Колбаса Докторская отварная | 40 | 68,2 | 1 | Котлета рыбная | 50 | 67 |
| 2 | Капуста тушенная | 100 | 98 | 2 | Пюре картофельное | 100 | 141 |
| 3 | Яйцо куриное вареное вкрутую | 40 | 63 | 3 | Огурцы свежие | 50 | 3,2 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 58 | 4 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 150 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 26,5 | 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 26,5 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 | 6 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |
| **Итого** | **392,9** | **Итого** | **466,9** |
| Пятница | Суббота |
| 1 | Пудинг из творога запечённый | 100 | 312 | 1 | Биточки рубленные с/с | 50/50 | 159 |
| 2 | Джем (варенье) | 20 | 54,6 | 2 | Каша рисовая  | 100 | 142 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 60 | 3 | Свекла отварная | 20 | 47,4 |
| 4 | Булка сдобная | 50 | 170 | 4 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 150 |
|   | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |   | Хлеб пшеничный | 50 | 26,5 |
| 5 |   |   |   | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |
| **Итого** | **675,8** | **Итого** | **604,1** |
|   | **2 неделя** |
| Понедельник | Вторник |
| **№ п/п** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **ккал** | **№ п/п** | **Наименование блюд** | **Выход (г)** | **ккал** |
| 1 | Каша из пшена и риса молочная ("Дружба") | 250 | 317,5 | 1 | Омлет натуральный, запечённый или сваренный на пару | 50 | 66,5 |
| 2 | Сыр твёрдый | 10 | 37,2 | 2 | Кисломолочный продукт | 125 | 62,5 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 74,7 | 3 | Чай с лимоном | 200 | 60 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 170 | 4 | Хлеб пшеничный  | 50 | 26,5 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 50 | 26,5 | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |   |   |   |   |
| **Итого** | **705,1** | **Итого** | **294,7** |
| Среда | Четверг |
| 1 | Котлета мясная натуральная рубленная | 50 | 121 | 1 | Пудинг из творога запеченный | 100 | 312 |
| 2 | Рис отварной | 150 | 154,6 | 2 | Молоко сгущенное с сахором | 20 | 64 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 170 | 3 | Чай с лимоном | 200 | 60 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 26,5 | 4 | Булка сдобная | 50 | 170 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |
| **Итого** | **551,3** | **Итого** | **685,2** |
| Пятница | Суббота |
| 1 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 300,6 | 1 | Каша манная молочная | 250 | 282,5 |
| 2 | Колбаса Докторская отварная | 40 | 68,2 | 2 | Масло сливочное  | 10 | 74,7 |
| 3 | Кофейный напиток на молоке  | 200 | 150 | 3 | Сыр твердый | 10 | 37,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | 50 | 26,5 | 4 | Хлеб пшеничный  | 50 | 26,5 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 | 5 | Хлеб ржаной | 40 | 79,2 |
| **Итого** | **624,5** | **Итого** | **500,1** |