

ИП.Ибатуллина Эльвира Расфаровна



Утверждаю
 Директор ГАПОУ «Казанский медицинский колледж»
Хисамутдинова З.А.

Согласовано:
 Исп. директор ИП Ибатуллина Эльвира
Ибатуллина Э.Р.



Пятидневное меню для обучающихся ГАПОУ «Казанский медицинский колледж»

	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
ПОНЕДЕЛЬНИК	Каша молочная с маслом	8,37	9,64	60,00	358,70	200
	Щи из свежей капусты	4,96	7,50	10,64	129,83	250
	Капуста тушеная	3,63	5,30	15,60	124,20	180
	Макароны отварные	6,38	4,92	39,30	226,80	180
	Салат «Здоровье»	1,5	5,17	7,17	80	100
	Тефтели из говядины	8,75	8,50	17,80	182,50	100/50
	Курица тушеная	15,60	16,50	3,17	223,75	100/50
	Кнели из говядины	13,02	12,81	3,35	231	100
	Капуста припущенная	5,78	9,07	10,35	181,80	180
	Компот из свежих ягод	0,75		26,82	110,00	200
	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,29	141,00	60
ВТОРНИК	Каша молочная с маслом	8,37	9,64	60,00	358,70	200
	Борщ со сметаной	1,90	6,66	10,81	111,11	250/5
	Какао	5,32	5,59	28,27	141,00	200
	Картофельная запеканка	19,63	17,20	36,35	379,00	243
	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,29	141,00	60
	Маринад овощной	1	5	10,2	89,8	100
	Биточки из говядины	15,48	6,92	6,74	276,00	
	Рагу овощное	3,65	10,54	16,57	176,00	180
	Чай с сахаром	0,05	0,01	15,00	60,00	200
	Салат «Здоровье»	1,5	5,17	7,17	80,00	100
СРЕДА	Каша молочная	8,37	9,64	60	358,70	200
	Рассольник	7,36	13,05	32,47	175,00	250/10/5
	Овощи припущенные		15,00	15,00	195,00	180
	Сельдь с маслом	2,5	6	11,74	110,96	50/5
	Кисель	0,00	0,00	16,08	64,00	200
	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,29	141,00	60
	Компот из с/ф	0,75		26,82	110,00	200
	Гуляш из говядины	15,50	7,50	5,00	170,00	100
	Рыба под молочным соусом	14,49	5,94	2,99	178,00	130/50
ЧЕТВЕРГ	Каша молочная	8,37	9,64	60	358,70	200
	Суп картофельный с рыбой	14,16	12,16	6,66	232,75	250/10
	Плов из курицы	6,94	9,20	72,90	400,00	250
	Салат из капусты	1,56	4,89	8,54	84	100
	Чай с лимоном	0,05	0,01	15,00	60,00	200
	Сок	1,00	0,20	20,20	92,00	200
	Запеканка капустная	6,34	8,38	30,38	400,80	200
	Макароны отварные	6,38	4,92	39,30	256,00	180
	Картофель отварной	3,60	5,90	11,40	173,04	180
	Компот из с/ф	0,75		26,82	110,00	200
	Курица отварная	30,30	22,72	1,19	330,20	130
ПЯТНИЦА	Каша молочная с маслом	8,37	9,64	60	358,70	200
	Щи со сметаной	4,96	7,50	10,64	129,83	250
	Рыба под молочным соусом	14,49	5,94	2,99	178,00	130/50
	Пюре картофельное	3,68	4,16	26,50	158,00	180
	Компот из с/ф	0,75		26,82	110,00	200
	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,29	141,00	60
	Зразы рыбные рубленые	10,69	15,4	14,35	238,46	100
	Гуляш из отварной говядины	13,36	14,08	3,27	164	100
	Салат «Здоровье»	1,5	5,17	7,17	80	100
	Чай с лимоном	0,05	0,01	15,00	60,00	200
	Капуста тушеная	3,63	5,30	15,60	124,20	180
	Кисель	0,00	0,00	16,08	64,00	200
	Пирожок с капустой	4,70	5,18	22,71	156,42	75