

Меню ежедневного горячего питания

в ГБПОУ ВО "Петушинский промышленно-гуманитарный колледж"

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Обед					
Салат из свежей капусты	130	0,19	6,61	7,8	91
Пюре картофельное	170	4,09	5,76	26,78	175
Компот из сухофруктов	200			13,62	54
Котлета мясная(свинина)	50	13,89	16,35	12,95	254
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Борщ из свежей капусты/сметана	250/30	2,1	1	7,4	328
Всего обед	860	25,29	30,62	98,4	1 050

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Обед					
Винегрет	130	11,41	17,6	17,4	269
Макароны отварные	170	0,04	3,19	0,05	29
Компот из свежих яблок	200	0,02		29,17	117
Тефтели в соусе	50/20	13,03	33,18	16,83	418
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Суп гороховый	250	8,6	2,92	26,5	690
Всего обед	850	38,39	57,79	119,8	1 671

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Обед					
Салат витаминовый	130	1,17	3,74	7,26	243
Гречка отварная	170	3,22	4,17	19,05	502
Компот из сухофруктов	200	0,02		29,17	117
Сосиска отварная	50	7,33	23,27	0,55	151
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Суп куриный с вермишелью	250	2,1	1	7,4	321
Всего обед	830	18,86	33,08	93,28	1 482

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Обед					
Салат из моркови с чесноком	130	0,19	6,61	7,8	91
Картофельное пюре	170	4,09	5,76	26,78	175
Компот из свежих ягод	200	0,02		29,17	117
Котлета куриная	60	17,82	9,68	12,99	597
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Щи из свежей капусты	250/30	2,1	1	7,4	328
Всего обед	870	29,95	53,9	133,38	1 456

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6
Обед					
Свекла маринованая	130	0,19	6,61	7,8	91
Макароны отварные	170	0,04	3,19	0,05	29
Компот из черн.смородины	200	0,02		29,17	117
Котлета мясная(свинина)	50	13,89	16,35	12,95	254
Хлеб ржаной	30	5,02	0,9	29,85	148
Рассольник по- ленинградски	250/30	2,5	1	7,9	354
Всего обед	860	27,66	28,05	87,72	993