

Утверждаю  
 Начальник ТО Управления Роспотребнадзора,  
 по Белгородской области в Валуйском районе  
 Ирхина Т.Н.



Утверждаю  
 Директор ОГАПОУ «Валуйский колледж»  
 Аверьянова Л.В.

Примерное 3-х недельное меню на 2022-2023 учебный год  
 столовая ОГАПОУ «Валуйский колледж» (на осенне-зимний период, диетическое)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 1 понедельник</b>									
Завтрак									
204	Макаронные изделия отварные (с сыром)	150	8,48	9,96	21,35	209	0,13	0,14	72,0
376, 377	Чай (с лимоном)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
Обед									
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевым)	300	6,59	6,32	19,84	177,9	0,36	6,99	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,9	37,4	263	0,30		37,5
261	Печень тушеная в соусе	50/50	13,50	9,20	4,45	166	1,6	25,45	2337
209	Яйцо куриное отварное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,21		100
73	Икра овощная (кабачковая)	50	1,36	3,59	7,27	66,9	0,03	2,33	
389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые)	200	1,00		20,2	84,8	0,04	4,00	

	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338-341	Фрукты	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 2 вторник</b>									
Завтрак									
395	Вареники с творогом (полуфабрикат)	150	19,80	5,08	36,44	271	1,21		53,3
376, 377	Чай (с лимоном)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
	Хлеб	30	2,35	0,30	14,98	70,28	0,03		
Обед									
101	Суп картофельный с крупой (гречневый)	300	2,38	3,26	14,5	102,9	0,17	9,9	
202,203,309	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,65	0,66	31,92	156,3	0,072	28	
333	Соус	50	0,95	2,93	4,0	46,15	0,03	1,6	
294	Котлеты рубленые из птицы, биточки, шницели (паровые)	100	8,16	18,62	9,48	245	0,31	3,15	13
52, 53	Салат из свеклы отварной (с зеленым горошком)	100	1,64	4,12	7,29	72,9	6,86	0,08	
350	Кисель	200	0,60	0,40	115,19	558	0,04	9,0	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты	1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А

День 3 среда									
Завтрак									
121	Суп молочный с крупой (манка)	250	0,37	4,47	7,68	89	0,22	0,083	33
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
	Хлеб	30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
1,3	Бутерброды с маслом (с сыром)	20/20	2,36	7,49	14,89	32	0,055	-	40
		30/15	5,8	8,30	14,83	157	0,11	0,11	59,0
Обед									
96	Рассольник ленинградский	300/10	2,42	6,10	14,38	128,7	0,18	10,05	
171	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,54	7,29	36,8	226,9	0,09	37,5	
260	Гуляш (курица)	75	7,98	21,14	2,16	232	0,28	0,69	
45	Салат из белокочанной капусты (зелёный горошек .кукуруза) до 01 03 2023 г	100	1,31	3,25	6,27	60,4	0,06	17,09	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,04	0,73	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
День 4 четверг									
Завтрак									
174	Каша вязкая молочная (перловая)	200	6,00	10,85	42,95	294	0,21	0,96	54,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,24	1,6	24,4
	Хлеб	30	2,35	0,30	14,98	70,28	0,03		
Обед									
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,08	3,33	18,8	130	0,17	7,2	

312	Картофельное пюре	200	3,06	4,8	20,43	137,25	0,25	18,16	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/30	9,75	4,95	3,80	105	0,10	3,73	5,82
20, 70	Салат из огурцов (свежих, консервированных)	50	0,37	3,03	1,16	33,3	0,3	2,34	
376, 377	Чай (с лимоном)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
421	Булка сдобная (с сыром, масло сливочное)	100/15/30	7,76	4,47	47,1	262	0,22	-	26,0
338, 341	Фрукты	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 5 пятница</b>									
Завтрак									
204	Макароны (с сыром)	150	8,48	9,96	21,35	209	0,13	0,14	72,0
376, 377	Чай (с лимоном)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
Обед									
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,11	124,5	0,01	12,8	
171	Каша рассыпчатая (пшено)	150	6,41	8,61	36,8	250,3	0,19		37,5
333	Соус	50	0,95	2,93	4,0	46,15	0,03	1,6	17,25
294	Котлеты рубленые из птицы, биточки, шницели (паровые)	100	8,16	18,62	9,48	245	0,31	3,15	13
47	Салат из морской капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,02	9,9	
379, 380	Кофейный напиток (с молоком, с молоком сгущенным)	200	3,60	2,67	29,30	155,20	0,03	1,47	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты	1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
-------------	-------------------	-------------	----------------------	--	--	--------------------------------	---------------	--	--

			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 6 суббота</b>									
Завтрак									
223	Творожная запеканка с соусом сметанным №330	100/10	11,13	7,58	1,25	254	0,21	1,31	46,3
376, 377	Чай (с лимоном)	200	0,13	0,02	15,20	62	0,06	2,83	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 7 понедельник</b>									
Завтрак									
204	Макаронные изделия отварные (с сыром)	150	8,48	9,96	21,35	209	0,13	0,14	72,0
389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые)	200	1,00		20,2	84,8	0,04	4,00	
	Хлеб	30	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
Обед									
101	Суп картофельный с крупой (гречневый)	300	2,38	3,26	14,53	102,9	0,17	9,9	
171	Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,3	8,9	37,4	263	0,30		37,5
333	Соус	50	0,95	2,93	4,0	46,15	0,03	1,6	17,25
268	Шницель (полуфабрикат - паровые)	100	8 .16	18 .62	9 .48	245	0 .31	3 .15	13
73	Икра овощная (кабачковая)	50	1,36	3,59	7,27	66,9	0,03	2,33	
209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,26		100
376, 377	Чай (с лимоном)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты 1 шт	100	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
-------------	-------------------	-------------	----------------------	--	--	--------------------------------	---------------	--	--

			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 8 вторник</b>									
Завтрак									
171	Каша рассыпчатая (гречневая - с маслом)	150	8,3	8,9	37,4	263	0,30		37,5
376	Чай	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
Обед									
83	Борщ с картофелем (свекольник)	300	2,43	6,01	16,13	140	0,16	11,01	
202,203,309	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,66	31,92	156,3	0,072	-	-
209	Яйцо куриное отварное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63	0,21		100
333	Соус	50	0,95	2,93	4,0	46,15	0,03	1,6	17,25
45	Салат из белокочанной капусты (зелёный горошек, кукуруза) до 01.03.2023 г	100	1,31	3,25	6,27	60,4	0,06	17,09	45
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,30	155,20	0,03	1,47	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты	1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 9 среда</b>									
Завтрак									
174	Каша вязкая молочная (перловая)	200	6,00	10,85	42,95	294	0,21	0,96	54,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,24	1,6	24,4
Обед									
101	Суп картофельный с крупой (гречневый)	300	2,38	3,26	14,53	102,9	0,17	9,9	
139	Капуста тушеная	200	3,06	5,52	11,8	115,5	0,09	19,2	
294	Котлеты рубленые из птицы, биточки, шницели (паровые)	100	8,16	18,62	9,48	245	0,31	3,15	13

333	Соус	50	0,95	2,93	4,0	46,15	0,03	1,6	17,25
388	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,06	100,0	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 10 четверг</b>									
Завтрак									
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,74	193	0,41	0,17	216
376, 377	Чай (с лимоном)	200	0,13	0,02	15,20	62	0,06	2,83	
	Хлеб	30	2,35	0,30	14,98	70,28	0,03		
Обед									
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	2,38	3,26	14,5	102,9	0,17	9,9	
171	Каша рассыпчатая (перловая)	150	3,54	7,29	36,8	226,9	0,09	37,5	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/30	9,75	4,95	3,80	105	0,10	3,73	5, 82
20, 70	Салат из огурцов (свежих, консервированных)	50	0,37	3,03	1,16	33,3	0,3	2,34	
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
421	Булка сдобная (с сыром, масло сливочное)	100/15/30	7,76	4,47	47,1	262	0,22	-	26,0
338, 341	Фрукты	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 11 пятница</b>									

Завтрак									
121	Суп молочный с крупой (манка)	250	0,37	4,47	7,68	89	0,22	0,083	33
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
1,3	Бутерброды с маслом (с сыром)	20/20 30/15	2,36 5,8	7,49 8,30	14,89 14,83	32 157	0,055 0,11	- 0,11	40 59,0
Обед									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	0,13	18,9	
289	Рагу из мяса птицы	200	13,34	34,35	19,65	432	0,60	6,99	-
350	Кисель	200	0,60	0,40	115,19	558	0,04	9,0	
47	Салат из морской капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,02	9,9	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
День 12 суббота									
Завтрак									
291	Плов (мчсо птицы)	150	12,67	7,4	27,34	227,0	0,2	4,5	13,8
	Хлеб	30	2,35	0,30	14,98	70,28	0,03		
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
День 13 понедельник									
Завтрак									



204	Макаронные изделия отварные (с сыром)	150	8,48	9,96	21,35	209	0,13	0,14	72,0
376, 377	Чай (с лимоном)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
Обед									
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый, фасолевый)	300	6,59	6,32	19,84	177,9	0,36	6,99	
142	Картофель и овощи тушеные	200	4,35	16,78	30,20	288	0,35	26,62	33,6
333	Соус	50	0,95	2,93	4,0	46,15	0,03	1,6	17,25
73	Икра овощная (кабачковая)	50	1,36	3,59	7,27	66,9	0,03	2,33	
209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0,26		100
389	Сок в ассортименте (овощные, фруктовые)	200	1,00		20,2	84,8	0,04	4,00	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты или кондитерские изделия	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 14 вторник</b>									
Завтрак									
392	Пельмени мясные отварные (полуфабрикат)	150	15,01	0,71	36,01	340	0,31	0,37	41,6
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
	Хлеб	30	2,35	0,30	14,98	70,28	0,03		
Обед									
101	Суп картофельный с крупой (гречневый)	300	2,38	3,26	14,5	102,9	0,17	9,9	
142	Картофель и овощи тушеные	200	4,35	16,78	30,20	288	0,35	26,62	33,6
294	Котлеты рубленые из птицы, биточки, шницели (паровые)	100	8,16	18,62	9,48	245	0,31	3,15	13
20, 70	Салат из огурцов (свежих,	50	0,37	3,03	1,16	33,3	0,3	2,34	

	консервированных)								
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,04	0,73	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 15 среда</b>									
Завтрак									
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,74	193	0,41	0,17	216
	Хлеб	30	2,35	0,30	14,98	70,28	0,03		
382, 383	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,24	1,6	24,4
Обед									
101, 106	Суп картофельный с крупой - уха (рыба цельная или рыбные консервы)	300	2,63	3,33	18,46	127,2	0,22	13,29	
202,203, 309	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,65	0,66	31,92	156,3	0,072	-	-
261	Печень тушеная в соусе	50/50	13,50	9,20	4,45	166	1,6	25,45	2337
52, 53	Салат из свеклы отварной (с зеленым горошком)	100	1,64	4,12	7,29	72,9	6,86	0,08	
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
421	Булка сдобная (с сыром, масло сливочное)	100/15/30	7,76	4,47	47,1	262	0,22	-	26,0

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 16 четверг</b>									

Завтрак									
174	Каша вязкая молочная (перловка)	200	6,00	10,85	42,95	294	0,21	0,96	54,8
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
	Хлеб	30	2,35	0,30	14,98	70,28	0,03		
Обед									
82, 83	Борщ с капустой и картофелем (или свекольник)	300	2,16	5,90	13,11	124,5	0,01	12,8	
171	Каша рассыпчатая (пшено)	150	6,41	8,61	36,8	250,3	0,19		37,5
294	Котлеты рубленые из птицы, биточки, шницели (паровые)	100	8,16	18,62	9,48	245	0,31	3,15	13
333	Соус	50	0,95	2,93	4,0	46,15	0,03	1,6	17,25
45	Салат из белокочанной капусты (зелёный горошек, кукуруза) до 01.03.2023 г	100	1,33	3,25	6,47	60,4	0,06	17,09	
350	Кисель	200	0,60	0,40	115,19	558	0,04	9,0	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
День 17 пятница									
Завтрак									
174	Каша вязкая молочная (пшено)	200	6,00	10,85	42,95	294	0,21	0,96	54,8
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	
1,3	Бутерброды с маслом (с сыром)	20/20	2,36	7,49	14,89	32	0,055	-	40
		30/15	5,8	8,30	14,83	157	0,11	0,11	59,0
Обед									
96	Рассольник ленинградский	300/10	2,42	6,10	14,38	128,7	0,18	10,05	
143	Рагу из овощей	150	12,67	7,4	27,34	227,0	0,2	4,5	13,8
209	Яйцо куриное отварное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	0,21		100

47	Салат из морской капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,85	0,02	9,9	
388	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,06	100,0	
	Хлеб	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06		
338, 341	Фрукты	100 1 шт	0,40	0,40	9,80	47	0,05	10,00	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А
<b>День 18 суббота</b>									
Завтрак									
202,203, 309	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,65	0,66	31,92	156,3	0,072	-	-
457	Фарш мясной (мясо птицы) с луком	50	99,7	240,4	14,1	2,56	3,86	3	
376, 377	Чай (лимон)	200	0,13	0,02	15,20	62		2,83	376, 377
	Хлеб	30	2,35	0,30	14,98	70,28	0,03		
421	Булка сдобная (с сыром, масло сливочное)	100/15/30	7,76	4,47	47,1	262	0,22	-	26,0

Составители:

Зав.столовой  Тезева Л.А.

Мед.сестра  Кононыхина В.Г.

Мед.сестра  Гриднева Г.А.