

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКТ РУТ (МИИТ)



Н.Е.РАЗИНКИН

августа 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МОСКОВСКОГО КОЛЛЕДЖА
ТРАНСПОРТА
НА 10 ДНЕЙ**

столовая № 1 /Кучин пер. д. 14/

столовая № 2 /Люблинская д. 88/

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ				
1 ДЕНЬ				№ рецептуры
ВЫХОД	Холодные закуски:			
1/100	Салат из свежей свеклы с сыром			50
	Белки-5,4	Жиры-14,2	Углеводы-7,2 - 178 КК	
Первые блюда:				
250/10	Суп с макаронными изделиями с курицей			111
	Белки-4,3	Жиры-6,1	Углеводы-15,8 - 136 КК	
Вторые блюда:				
50/50	Тефтели из говядины с соусом			278
	Белки-11,6	Жиры-13,7	Углеводы-12,1 - 220 КК	
Гарнир				
1/150	Рис припущенный			305
	Белки-3,6	Жиры-6,0	Углеводы-37,0 - 220 КК	
Напитки:				
1/200	Напиток лимонный			646
	Белки-0,1	Жиры-0,0	Углеводы-24,2 - 93 КК	
1/75	Пирог с яблоком			687
	Белки-4,7	Жиры-5,2	Углеводы-38,0 - 210 КК	
20/20	Хлеб пшеничный и ржаной			
	Белки-4,5	Жиры-12,4	Углеводы-29,2 - 140 КК	
ВСЕГО:	Белки-34,2	Жиры-57,6	Углеводы-163,5	:1197КК

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист



Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ		
2 ДЕНЬ		№ рецептуры
ВЫХОД	Холодные закуски:	
1/100	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27
	Белки-1,0 Жиры-7,1 Углеводы-4,2 - 86 КК	
	Первые блюда:	
250/10/10	Борщ «Украинский» с мясом и сметаной	116
	Белки-5,9 Жиры-10,2 Углеводы-17,0 - 184 КК	
	Вторые блюда:	
1/200	Куры отварные	
	Белки-38,4 Жиры-15,2 Углеводы-1,6 - 304 КК	288
	Гарнир	
1/150	Макаронны с маслом слив.	
	Белки-5,2 Жиры-6,1 Углеводы-35,2 - 220 КК	309
	Напитки:	
1/200	Компот из св. яблок	
	Белки-0,2 Жиры-0,0 Углеводы-35,8 - 142 КК	342
20/20	Хлеб пшеничный и ржаной	
	Белки-4,5 Жиры-12,4 Углеводы-29,2 - 140 КК	
ВСЕГО:	Белки-55,2 Жиры-51,0 Углеводы-123	
	1076 КК	

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист



Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ		№ рецептуры
3 ДЕНЬ		
ВЫХОД	Холодные закуски:	
1/100	Салат «Весна»	28
	Белки-2,7 Жиры- 5,2 Углеводы-2,8 - 69 КК	
	Первые блюда:	
1/250	Суп молочный с макаронными изделиями	120
	Белки-7,0 Жиры-7,9 Углеводы-24,7 - 141 КК	
	Вторые блюда:	
75/15	Рыба жареная с луком «по-Ленинградски»	279
	Белки-8,8 Жиры-4,1 Углеводы- 4,9 - 170 КК	
	Гарнир	
1/150	Картофель отварной	310
	Белки-3,0 Жиры-6,2 Углеводы-24,3 - 166 КК	
	Напитки:	
1/200	Кисель вишневый	350
	Белки-0,2 Жиры-0,0 Углеводы-34,4 - 146 КК	
1/75	Кекс творожный	86
	Белки-6,1 Жиры-13,8 Углеводы-38,6 - 301 КК	
20/20	Хлеб пшеничный и ржаной	
	Белки-4,5 Жиры-12,4 Углеводы-29,2 - 140 КК	
ВСЕГО:	Белки-32,3 Жиры-49,6 Углеводы-158,9	:1133КК
	1133 КК	

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист



Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

№ рецептуры

ВЫХОД

Холодные закуски:

1/100	Салат из квашеной капусты	47
	Белки-1,3 Жиры-5,0 Углеводы-8,0 - 84 КК	

Первые блюда:

250/10/10	Щи по-уральски с мясом и сметаной	93
	Белки- 5,7 Жиры-7,8 Углеводы-8,2 - 128 КК	

Вторые блюда:

1/250	Плов из говядины	265
	Белки- 27,0 Жиры-14,7 Углеводы-47,2 - 437 КК	

Гарнир

Напитки:

1/200	Сок яблочный (в пром. упаковке)	
	Белки-1,0 Жиры-0,0 Углеводы-21,2 - 88 КК	

1/75	Булочка «студенческая»	651
	Белки-9,8 Жиры-2,6 Углеводы-53,8 - 263 КК	

20/20	Хлеб пшеничный и ржаной	
	Белки-4,5 Жиры-12,4 Углеводы-29,2 - 140 КК	

ВСЕГО:	Белки-49,3 Жиры-42,5 Углеводы-167,6	:1140КК
	1140 КК	

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист



Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

№ рецептуры

ВЫХОД

Холодные закуски:

1/100	Салат «Мясной»	51
	Белки-9,1 Жиры-23,4 Углеводы-6,1 - 272 КК	

Первые блюда:

250/10/10	Борщ «Сибирский» с мясом и сметаной	113
	Белки-7,3 Жиры-6,9 Углеводы-16,0 - 157 КК	

Вторые блюда:

1/50	Биточки паровые	281
	Белки-8,0 Жиры-2,1 Углеводы-4,1 - 69 КК	

Гарнир

1/150	Рагу овощное	143
	Белки-3,4 Жиры-7,6 Углеводы-16,0 - 145 КК	

Напитки:

1/200	Напиток клюквенный	647
	Белки-0,1 Жиры-0,0 Углеводы-24,9 - 97 КК	

90/10	Запеканка из творога со сметаной	223
	Белки-15,20 Жиры-13,3 Углеводы-13,7 - 239 КК	

20/20	Хлеб пшеничный и ржаной	140 КК
	Белки-4,5 Жиры-12,4 Углеводы-29,2 - 140 КК	

ВСЕГО:	Белки-47,4 Жиры-65,7 Углеводы-110,0	:1119КК
	1119 КК	

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист



Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ				
6 ДЕНЬ				№ рецептуры
ВЫХОД	Холодные закуски:			
1/100	Салат из моркови с яблоком			59
	Белки-1,3	Жиры- 3,1	Углеводы-9,1 - 70 КК	
Первые блюда:				
250/10	Суп картофельный с мясом			97
	Белки-5,9	Жиры-3,6	Углеводы-20,5 - 139 КК	
Вторые блюда:				
50/50	Печень тушеная в соусе			408
	Белки-19,9	Жиры-13,5	Углеводы- 4,6 - 221 КК	
Гарнир				
1/150	Каша гречневая			302
	Белки-8,7	Жиры-7,8	Углеводы-42,6 - 279 КК	
Напитки:				
1/200	Напиток из апельсинов			646
	Белки-0,1	Жиры-0,0	Углеводы-25,2 - 96 КК	
100/10	Пудинг творожный запеченный со сметаной			222
	Белки-13,4	Жиры-10,9	Углеводы-20,7 - 237 КК	
20/20	Хлеб пшеничный и ржаной			
	Белки-4,5	Жиры-12,4	Углеводы-29,2 - 140 КК	
ВСЕГО:	Белки-53,8	Жиры-51,3	Углеводы-152	:1182КК
	1182 КК			

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист

Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ		
7 ДЕНЬ		№ рецептуры
ВЫХОД	Холодные закуски:	
1/100	Салат из белокочанной капусты	45
	Белки-1,4 Жиры-5,1 Углеводы- 8,9 - 88 КК	
	Первые блюда:	
250/10/10	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	95
	Белки-5,6 Жиры-7,1 Углеводы-13,0 - 139 КК	
	Вторые блюда:	
1/50	Котлета рыбная	234
	Белки-6,5 Жиры-4,4 Углеводы-7,6 - 98 КК	
	Гарнир	
1/150	Картофель отварной	310
	Белки-3,0 Жиры-6,2 Углеводы-24,3 166 кк	
	Напитки:	
1/200	Какао с молоком	
	Белки-4,9 Жиры-5,0 Углеводы-32,5 - 190 КК	382
1/75	Корж молочный	153
	Белки-4,8 Жиры-8,5 Углеводы-48,4 - 288 КК	
20/20	Хлеб пшеничный и ржаной	
	Белки-4,5 Жиры-12,4 Углеводы-29,2 - 140 КК	
ВСЕГО:	Белки-31,4 Жиры-57,6 Углеводы-169,9	:1219КК
	1219 КК	

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист

Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ		
8 ДЕНЬ		№ рецептуры
ВЫХОД	Холодные закуски:	
1/100	Салат из свежих огурцов	20
	Белки-0,6 Жиры-7,1 Углеводы-3,0 - 79 КК	
	Первые блюда:	
250/10/10	Щи из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной	88
	Белки-5,4 Жиры-6,9 Углеводы-10,3 - 127 КК	
	Вторые блюда:	
1/100	Котлета из куриного филе жареная в панировке	294
	Белки-22,1 Жиры-19,6 Углеводы-10,0 - 309 КК	
	Гарнир	
1/100	Каша перловая рассыпчатая	302
	Белки-3,0 Жиры-4,0 Углеводы-21,3 - 136 КК	
	Напитки:	
1/200	Компот из кураги	
	Белки-1,2 Жиры-0,0 Углеводы-31,6 - 126 КК	349
1/75	Кекс Столичный	82
	Белки-4,3 Жиры-15,2 Углеводы-43,0 - 232 КК	
20/20	Хлеб пшеничный и ржаной	
	Белки-4,5 Жиры-12,4 Углеводы-29,2 - 140 КК	
ВСЕГО:	Белки-41,1 Жиры-65,2 Углеводы-148,4	:1149КК
	1149 КК	

Зав. столовой
Зав. производством
Ведущий экономист



Т.В. Шпакова
О.В. Опряткина
Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ			
9 ДЕНЬ			№ рецептуры
ВЫХОД	Холодные закуски:		
1/100	Салат из редьки и моркови		58
	Белки-1,8 Жиры-2,8 Углеводы- 7,1 - 68 КК		
Первые блюда:			
250/10/10	Суп из овощей с мясом и сметаной		132
	Белки-5,6 Жиры-6,9 Углеводы-12,7 - 138 КК		
Вторые блюда:			
1/50	Котлета рубленая из говядины		268
	Белки-7,9 Жиры-7,2 Углеводы-8,0 - 130 КК		
Гарнир			
1/150	Картофельное пюре		312
	Белки-3,2 Жиры-6,8 Углеводы-22,0 - 163 КК		
1/100	Омлет натуральный		210
	Белки-10,0 Жиры-16,7 Углеводы-1,9 - 199 КК		
Напитки:			
1/200	Сок апельсиновый (пром. упаковка)		
	Белки-1,4 Жиры-0,0 Углеводы-25,6 - 108 КК		
1/75	Булка с корицей		646
	Белки-5,9 Жиры-3,8 Углеводы-42,3 - 218 КК		
20/20	Хлеб пшеничный и ржаной		
	Белки-4,5 Жиры-12,4 Углеводы-29,2 - 140 КК		
ВСЕГО:	Белки-40,3 Жиры-56,6 Углеводы-148,8		
	1164 КК		

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист

Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова

**Московский колледж транспорта
МКТ**

МЕНЮ		
10 ДЕНЬ		№ рецептуры
выход	Холодные закуски:	
1/100	Винегрет овощной	67
	Белки-1,4 Жиры-10,1 Углеводы- 6,8 124 КК	-
	Первые блюда:	
250/10	Солянка с курицей и сметаной	157
	Белки-14,8 Жиры-13,2 Углеводы-4,9 199 КК	-
	Вторые блюда:	
1/50	Зразы рубленые из говядины	274
	Белки-7,6 Жиры-7,7 Углеводы-3,9 116 КК	-
	Гарнир	
1/150	Капуста тушеная	321
	Белки-3,8 Жиры-6,9 Углеводы-16,0 141 КК	-
	Напитки:	
1/200	Кисель из черной смородины	350
	Белки-0,4 Жиры-0,0 Углеводы-33,0 138 КК	-
1/75	Булка с маком	171
	Белки-6,1 Жиры-2,3 Углеводы-39,4 - 206 КК	
20/20	Хлеб пшеничный и ржаной	
	Белки-4,5 Жиры-12,4 Углеводы-29,2 - 140 КК	
ВСЕГО:	Белки-38,6 Жиры-52,6 Углеводы-133,2 1064КК	

Зав. столовой

Зав. производством

Ведущий экономист

Т.В. Шпакова

О.В. Опряткина

Г.А. Пиманова