

ИП Бобылев А.В.

ИНН 590600538627
Россия, 614039, г.Пермь,
Комсомольский пр., 88-26
БИК 042202803
Р/с 40802810403000000128
В Приволжском филиале
Публичного Акционерного
Общества "Промсвязьбанк"
г. Нижний Новгород
К/с 30101810700000000803

Директору КГАПОУ ПСК

Коновалову И.А

Примерное десятидневное меню:



**ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ**

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Каша пшенная, молочная	205гр.	283,6 ккал	38-00
Яйцо вареное	1шт.	63 ккал	15-00
Чай с лимоном	200гр.	61 ккал	15-00
Яблоко	100гр.	47 ккал	20-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Итого за Завтрак		572,1 ккал.	

Обед

Салат из моркови с зеленым горошком	100гр.	122 ккал	30-00
Щи из свежей капусты с картофелем	250гр.	83 ккал	60-00
Рыба (филе) отварная (минтай)	100гр.	79 ккал	55-00
Макаронные изделия отварные	200гр.	193,2 ккал	30-00
Компот из изюма	200гр.	81 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00
Итого за Обед		780,1 ккал.	
Итого за 1 день		1352,2 ккал.	



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Каша дружба	205гр.	231,85 ккал	38-00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	79 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	25гр.	117,5 ккал	3-00
Бутерброд с сыром	35гр.	123 ккал	25-00
Апельсин	100гр.	43 ккал	25-00
Итого за Завтрак		594,35 ккал.	

Обед

Винегрет овощной	100гр.	130 ккал	40-00
Рассольник "Ленинградский"	250гр.	121,25 ккал	60-00
Котлета из говядины	100гр.	286 ккал	60-00
Рагу из овощей	200гр.	189 ккал	35-00
Компот из апельсин и яблок	200гр.	93 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00

Итого за Обед	1041,15 ккал.
Итого за 2 день	1635,5 ккал.



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Каша пшенная вязкая	205гр.	306,47 ккал	38-00
Какао с молоком	200гр.	186 ккал	25-00
Масло сливочное	15гр.	99,3 ккал	15-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Итого за Завтрак		709,27 ккал.	

Обед

Салат из квашеной капусты с луком	100гр.	109 ккал	30-00
Борщ с капустой и картофелем	250гр.	95 ккал	60-00
Котлета рыбная	100гр.	113 ккал	50-00
Картофельное пюре	200гр.	184 ккал	30-00
Компот из кураги	200гр.	81 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00

Итого за Обед	803,9 ккал.
Итого за 3 день	1513,17 ккал.



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Пудинг из творога паровой	200гр.	482,66 ккал	44-00
Молоко сгущенное	50гр.	164 ккал	5-00
Чай с сахаром	200гр.	60 ккал	15-00
Хлеб пшеничный	25гр.	117,5 ккал	3-00
Бутерброд с сыром	35гр.	123 ккал	25-00
Груша	100гр.	47 ккал	25-00
Итого за Завтрак		994,16 ккал.	

Обед

Салат картофельный с морковью и Зеленым горошком	100гр.	115 ккал	40
Суп картофельный с макаронными изделиями	250гр.	111,25 ккал	55-00
Тефтели из говядины паровые	100гр.	204 ккал	60-00
Капуста тушеная	200гр.	126 ккал	30-00
Компот из свежих яблок	200гр.	96 ккал	20-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00
Итого за Обед		874,15 ккал.	
Итого за 4 день		1868,31 ккал.	



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Каша рисовая, молочная	205гр.	235,13 ккал	38-00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	79 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Масло сливочное	15гр.	99,3 ккал	10-00
Апельсин	100гр.	43 ккал	20-00
Итого за Завтрак		573,93 ккал.	

Обед

Салат из свеклы с чесноком	100гр.	131 ккал	30-00
Суп картофельный с бобовыми	250гр.	108 ккал	55-00
Запеканка картофельная с мясом	250гр.	507,8 ккал	65-00
Напиток из шиповника	200гр.	97 ккал	20-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00
Итого за Обед		1065,7 ккал.	
Итого за 5 день		1639,63 ккал.	



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Каша манная, молочная	205гр.	220,78 ккал	30-00
Яйцо вареное	1шт.	63 ккал	15-00
Какао с молоком	200гр.	186 ккал	25-00
Масло сливочное	15гр.	99,3 ккал	15-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Банан	200гр.	192 ккал	20-00
Итого за Завтрак		878,58 ккал.	

Обед

Суп крестьянский с крупой	250гр.	112,5ккал	55-00
Рыба, запеченная с яйцом(горбуша)	100гр.	175 ккал	70-00
Рис отварной	180гр.	245,52 ккал	30-00
Огурец соленый порционный	100гр.	6,5 ккал	10-00
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	110 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00
Итого за Обед		871,42 ккал.	
Итого за 6 день		1750 ккал.	



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Омлет натуральный	195гр.	318 ккал	40-00
Кукуруза отварная	78гр.	258 ккал	30-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Чай с лимоном	200гр.	61 ккал	20-00
Бутерброд с сыром	35гр.	123 ккал	25-00
Яблоко	100гр.	47 ккал	20-00
Итого за Завтрак		924,5 ккал.	

Обед

Салат из квашеной капусты с яблоком	100гр.	16,6 ккал	30-00
Суп-пюре из картофеля	250гр.	176,25 ккал	50-00
Кура в соусе с томатом	120гр.	192 ккал	60-00
Каша гречневая рассыпчатая	180гр.	303,66 ккал	30-00
Компот из кураги и изюма	200гр.	81 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00
Итого за Обед		991,41 ккал.	
Итого за 7 день		1915,91 ккал.	



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Каша ячневая вязкая	205гр.	268 ккал	30-00
Кофейный напиток с молоком	200гр.	79 ккал	25-00
Масло сливочное	15гр.	99,3 ккал	15-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Мандарин	100гр.	38 ккал	20-00
Итого за Завтрак		601,8 ккал.	

Обед

Салат из квашеной капусты с луком	100гр.	109 ккал	40-00
Суп картофельный с рыбой (минтай)	250гр.	143,5 ккал	55-00
Шницель из говядины	75гр.	214,5 ккал	60-00
Картофельное пюре	200гр.	184 ккал	30-00
Компот из яблок с лимоном	200гр.	103 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00
Итого за Обед		975,90 ккал.	
Итого за 8 день		1577,7 ккал	



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак			
Запеканка из творога	200гр.	566,66 ккал	44-00
Молоко сгущенное	30гр.	98,4 ккал	10-00
Чай с молоком	200гр.	81 ккал	20-00
Масло сливочное	15гр.	99,3 ккал	15-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Итого за Завтрак		962,86 ккал.	
Обед			
Маринад овощной с томатом	100гр.	125,6 ккал	30-00
Суп-пюре из разных овощей	250гр.	110,25 ккал	50-00
Гренки из пшеничного хлеба	20гр.	66,84 ккал	5-00
Плов из отварной птицы	210гр.	359 ккал	76-00
Напиток из шиповника	200гр.	97 ккал	20-00
Хлеб пшеничный	20гр.	70,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00
Итого за Обед		933,59 ккал.	
Итого за 9 день		1896,45 ккал.	



ПЕРМСКИЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

Меню для детей с 15 до 18 лет (весна-лето)

Завтрак

Каша из хлопьев "Геркулес" вязкая	205гр.	294,58 ккал	30-00
Какао с молоком	200гр.	186 ккал	20-00
Масло сливочное	15гр.	99,3 ккал	15-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Итого за Завтрак		697,38 ккал.	

Обед

Свекольник	250гр.	97 ккал	50-00
Жаркое по-домашнему	220гр.	379 ккал	80-00
Огурец соленый порционный	100гр.	6,5 ккал	10-00
Компот из смеси сухофруктов	200гр.	110 ккал	25-00
Хлеб пшеничный	50гр.	117,5 ккал	3-00
Хлеб ржаной	60гр.	104,4 ккал	3-00
Итого за Обед		814,4 ккал.	
Итого за 10 день		1511,78 ккал.	

Ежедневно в меню присутствует ассортимент диетических блюд.