

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОТУ

Роспотребнадзора по СК в

Георгиевском районе»


Г. Н. Басова

«15» сентября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ЗМТ

Яковлев А. С.

«15» сентября 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся ГБПОУ ЗМТ на осенний

период учебного года.

Возрастная группа 15-18 лет.

Ответственный исполнитель:

Зав. Столовой ГБПОУ ЗМТ Андросова Андросова Е. Н.

№ Рец	Наименование блюд и Кулинарных изделий	Выход порции г.	Пищевые вещества(гр.)			Энерге тическ. Цен-ть (Ккал.)	Витамины, мг				Минеральные Вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	1-й день													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром и маслом	15/10/ 20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,075	139,2	96,0	9,45	0,49
182	Каша жидкая молочная с рисовой крупой с маслом и сахаром	200/10/ 10	5,10	10,72	43,40	291	0,21	1,17	58,0	0,23	130,4	138,1	30,12	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	0,03	1,17	0,01	0,08	118,2	81,32	12,6	0,1
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,61	72	0,033	-	-	0,504	6,0	19,5	4,20	0,33
	Обед													
82	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	2.21	5.8	17,16	155	0,09	8,12	-	2.46	38.91	52.94	25.18	1.23
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	12,13	53,07	374	0,28	-	53,0	5,44	35,18	280,4	187,4	6,31
243	Курица отварная	100	5,55	15,55	0,25	187	0,11	-	24,0	0,17	22,1	97,0	12,0	1,08
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60	-	-	-	-	0,27	0,004	0,002	0,06
	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	49,0	261	0,12	-	-	1,76	30,8	138,6	39,48	3,28
	Итого		46,2	56,72	235,6	1844	0,938	10,6	194	8,376	548,0	1092	337,0	14,64
	2-й день													
	Завтрак													
73	Икра из кабачков	100	81.1	1.01	4.85	70	5.31	0.04	6.51	2.39	98.42	55.67	11.27	0,69
294, 295	Котлеты рубленые из цыплят или индейки с маслом	100/10	15,2	22,6	14,8	323	0,14	1,4	0,05	2,98	19,56	159,0	28.16	1,75
309	Макароны отварные	200	7.36	6,02	33.77	225	-	-	0,04	0,155	17,32	91,54	35,37	1,47

389	Сок фруктовый, ягодный	200	1,0	-	18,5	76	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,48	95	0,044	-	-	0,67	8,0	26,0	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,72	16,24	83	0,072	-	-	0,88	14,0	63,2	18,8	1,56
	Обед													
115	Суп крестьянский с крупой	250	2,39	3,29	14,70	114	0,12	11,0	-	-	32,36	67,85	27,6	1,07
268, 331	Котлета из говядины с соусом томатно-сметанным	100/30	8,05	9,19	8,6	281	0,04	0,4	10,1	2,07	13,96	92,19	18,24	1,45
312	Картофельное пюре	200	4,17	6,12	24,86	218	0,07	31,2	-	-	6,48	49,56	26,66	1,39
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,66	2,6	25,08	171	0,026	0,38	-	0,08	128,0	117,9	17,99	0,64
	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	49,0	261	0,12	-	-	1,76	30,8	138,6	39,48	3,28
321	Тушённая капуста	100	8,1	1,01	4,85	70	5,31	0,04	6,61	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
	Итого		56,23	74,38	229,3	1863	0,652	94,8	10,2	8,65	308,2	855,4	234,3	14,82
	3-й день													
	Завтрак													
268	Биточки из говядины с маслом	100/5	6,78	9,19	6,61	262	0,03	-	20,0	4,15	6,41	84,88	15,3	1,35
321	Капуста свежая тушеная	200	4,13	6,47	18,85	155	0,346	34,3	-	0,162	110,9	80,28	41,30	1,62
376	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2	-	14,97	65	-	2,80	-	-	3,1	1,54	0,84	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,48	95	0,044	-	-	0,67	8,0	26,0	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72	0,092	-	-	1,32	11,20	54,0	21,6	1,44
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,65	6,39	20,04	180	0,28	7,06	-	3,73	51,73	117,4	43,12	2,48
291	Плов из цыплят-бройлеров	325	22,24	13,74	46,9	601	0,192	8,47	6,37	5,09	47,37	248,5	70,79	2,45
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15,0	60	-	-	-	-	0,27	0,004	0,002	0,06
	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	49,0	261	0,12	-	-	1,76	30,8	138,6	39,48	3,28
	Итого		54,14	37,51	205,0	1760	1,104	52,6	26,4	16,88	269,8	751,20	197,25	13,22

	4-й день													
	Завтрак													
209	Яйцо, вареное вкрутую	1 штука	5,1	4,6	0,3	63	0,06	-	0,22	1,80	49,5	192,8	10,6	2,25
182	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	9.45	7.35	71.25	270	0.075	1.76	0.07	0.30	168.9	188.2	43.87	0.64
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,48	95	0.044	-	-	0.67	8.0	26.0	5.6	0.44
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	14.12	72	0.092	-	-	1.32	11.20	54.0	21.6	1.44
376	Чай с сахаром	200/15	0.1	-	15.0	60	-	-	-	-	0.27	0.004	0.002	0.06
	Обед													
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,31	6.2	18.23	175	0.115	24.4	-	2.46	65.6	120.6	41.75	2.09
229	Рыба припущенная	100	15.6	19.6	8.0	270	0.13	1.37	0.01	4.63	60.12	193.8	37.82	1.17
312	Картофельное пюре	200	3.97	6.01	27.13	218	0.201	23.1	-	0.189	46.93	112.7	35.9	1.34
389	Сок	200	1,0	-	18,5	76	72,0	4.0	-	-	14,0	14,0	8,0	0.06
	Хлеб пшеничный	110	8.36	0.88	49.0	261	0.12	-	-	1.76	30.8	138.6	39.48	3.28
	Итого		50.57	45.08	247.5	1710	0.812	56.7	0.30	13.13	431.3	974.0	228.1	11.91
	5-й день													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	200	35.04	10.30	28.13	358	0.187	0.83	0.39	2.15	308.4	429.3	45.32	0.87
	Молоко сгущенное	30	2.90	3.40	22.0	131	0.03	0.48	0.02	0.05	112.8	89.6	12.0	0.08
382	Какао с молоком	200	3.8	3.20	26.7	151	0.03	1.17	0.02	0.08	108.0	81.0	12.6	0.05
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	18.76	69	0.032	-	-	0.59	6.90	25.2	9.90	0.57
	Обед													
108/ 109	Суп картофельный с клецками	250	10.51	11.72	54.52	233	0.121	12.4	0.01	1.944	22.152	74.88	22.08	1.044
297	Тефтели из птицы с томатно-сметанным соусом	100/30	7.44	9.78	11.11	167	0.04	-	0.02	2.075	8.21	68.5	13.28	1.24
171	Каша пшенная рассыпчатая	180	8.01	8.13	6.27	291	0.09	-	0.02	2.47	41.53	226.7	50.12	2.256

134	Пюре из свеклы	100	0.66	2.08	6.06	102	0.01	4.23	-	1.16	17.20	18.57	9.85	0.53
	Компот из сухофруктов	200	0.08	-	21.82	87	0.03	0.27	-	-	15.43	10.39	4.05	0.87
	Хлеб пшеничный	110	8.36	0.88	49.0	261	0.12	-	-	1.76	30.8	138.6	39.48	3.28
	Итого		55.86	59.35	233.45	1850	0.635	21.1	0.48	11.87	783.27	1019.1	217.78	9.17
	6-й день													
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром и маслом	15/10/30	6.6	8.7	14.2	161	0.08	0.24	0.06	1.03	159.6	123.0	23.72	1.25
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	9.45	7.35	71.25	270	0.075	1.75 5	0.07	0.30	168.9	188.2	43.87	0.64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.7	28.3	152	0.03	1.17	0.01	0.08	118.2	81.32	12.6	0.1
47	Фрукты свежие	1 шт.	1.1	-	20.7	35	0.03	10.0	-	-	16.0	11.0	9.0	2.2
	Обед													
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	4.31	6.2	18.23	175	0.115	24.4	-	2.46	65.6	120.6	41.75	2.09
309	Макароны отварные	200	3.10	4.0	20.10	179	0.018	0.05	0.14	1.07	21.24	58.01	16.8	2.66
295	Котлеты из цыплят--бройлеров	100	5.55	15.55	0.25	187	0.11	-	24.0	0.17	22.1	97.0	12.0	1.08
389	Сок фруктовый	200	1.0	-	21.82	76	0.026	4.0	-	-	14.0	14.0	8.0	0.64
	Хлеб пшеничный	110	8.36	0.88	49.0	261	0.12	-	-	1.76	30.8	138.6	39.48	3.28
134	Пюре из свеклы	100	0.66	2.08	6.06	102	0.01	4.23	-	1.16	17.20	18.57	9.85	0.53
	Итого		46.2	56.72	235.6	1824	0.938	10.6	25.1	8.37	548	831	337.0	12.21
	7-й день													
	Завтрак													
219	Сырники из творога	150	22.30	5.10	9.60	141	0.087	0.34	0.04	2.34	116.1	169.5	17.85	0.30
	Молоко сгущенное	30	2.16	2.45	16.5	96	0.018	0.36	0.04	0.044	84.6	67.2	9.0	0.06
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	4.72	9.82	28.12	227	0.153	1.23	0.04 5	1.875	120.3	172.5	67.26	1.86
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	-	15.0	60	-	-	-	-	0.27	0.004	0.002	0.06
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.48	95	0.044	-	-	0.67	8.0	26.0	5.6	0.44
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	14.12	72	0.092	-	-	1.32	11.20	54.0	21.6	1.44

	Обед													
99	Суп из овощей	250	2.39	3.39	14.70	141	0.12	11.0	-	-	32.36	67.85	27.6	1.07
268	Биточки из говядины	100	7.4	8.7	11.1	160	0.04	-	0.02	2.08	8.21	68.5	13.28	1.24
312	Картофельное пюре	200	4.1	3.1	25.5	146	1.54	5.0	44.2	0.20	51.00	102.6	35.6	1.14
376	Чай с сахаром	200/15	0.1	-	15.0	60	-	-	-	-	0.27	0.004	0.002	0.06
	Хлеб пшеничный	110	8.36	0.88	49.0	261	0.12	-	-	1.76	30.8	138.6	39.48	3.28
140	Тушённая свекла	100	63.47	3.21	20.1	189	0.11	4.51	43.5	-	2.31	72.4	83.7	16.3
	Итого		58.64	40.36	226.64	1596	2.234	42.3	44.4	13.49	506.11	895.07	253.27	11.47
	8-й день													
	Завтрак													
234	Котлеты рыбные с маслом	100/10	15.6	19.6	8.0	270	0.13	1.37	0.01	4.63	60.12	193.8	37.82	1.17
309	Макароны отварные	200	6.8	10.0	38.0	269	0.08	-	-	2.60	16.0	46.0	10.0	1.0
73	Икра из кабачков	100	1.01	4.85	5.39	69	0.04	6.51	-	2.39	98.42	55.67	17.27	0.69
349	Компот из сухофруктов	200	0.08	-	21.82	87	0.03	0.27	-	-	15.43	10.39	4.05	0.87
	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.27	14.07	89	0.064	-	-	0.78	9.20	33.60	13.20	0.76
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.59	54	0.069	-	-	0.99	8.4	40.5	16.2	1.08
	Обед													
103	Суп картофельный с бобовыми	300	6.08	6.42	28.62	196	0.25	12.6	-	4.40	40.35	116.31	42.07	2.13
289	Рагу из цыплят-бройлеров	325	22.8	19.65	3.93	421	2.77	0.5	7.94	-	1.35	258.1	68.0	3.33
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	14.72	9.94	104.61	115	0.11	1.9	50.0	-	643.9	432.8	64.4	0.39
	Хлеб пшеничный	110	8.36	0.88	49.0	261	0.12	-	-	1.76	30.8	138.6	39.48	3.28
	Итого		65.09	62.03	287.4	1931	3.553	21.3	7.95	19.31	912.3	1223.4	312.11	14.31
	9-й день													
	Завтрак													
211	Омлет с сыром и маслом	150/20/5	17.18	29.89	14.20	393	0.179	0.71	0.67	4.55	335.5	578.6	40.10	5.80

321	Капуста свежая тушёная	200	4.35	12.0	33.21	258	0.06	32.4	-	1.65	113.7	89.25	42.9	3.45
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	42	-	2.13	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.48	95	0.044	-	-	0.67	8.0	26.0	5.6	0.44
	Хлеб ржаной	40	2.4	0.72	16.24	83	0.072	-	-	0.88	14.0	63.2	18.8	1.56
	Обед													
84	Борщ из свеж. капусты и картофеля	250	2.21	5.8	17.16	155	0.115	8.12	-	0.117	63.6	52.94	25.18	1.23
401	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	18.20	4.40	2.25	122	0.12	1.80	22.2	-	43.20	265.4	42.80	0.82
304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	280	0.03	-	36.0	0.80	3.48	82.00	25.3	0.70
389	Сок фруктовый	200	1.0	-	21.82	76	0.026	4.0	-	-	14.0	14.0	8.0	0.64
	Хлеб пшеничный	110	8.36	0.88	49.0	261	0.12	-	-	1.76	30.8	138.6	39.48	3.28
	Итого		57.33	66.65	248.93	1	6.897	51.4	0.67	17.20	899.6	922.8	229.4	19.
	10-й день													
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	100	0.48	-	2.04	9	-	6.0	-	0.06	13.8	25.2	4.2	0.18
290	Курица тушённая с соусом	120	9.4	23.4	1.0	252	0.24	-	-	0.28	35.0	159.0	20.0	1.80
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	12.13	53.07	374	0.28	-	53.0	5.44	35.18	280.4	187.4	6.31
345	Компот из свежих фруктов	200	0.52	0.18	24.84	103	0.02	59.4	-	0.2	23.4	23.4	17.0	6.30
	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.61	72	0.033	-	-	0.504	6.0	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржаной	40	1.80	0.54	12.18	62	0.054	-	-	0.66	10.5	47.4	14.1	1.17
	Обед													
99	Суп с макаронными изделиями	250	2.1	5.21	17.1	141	-	22.9	0.02	2.44	30.88	58.44	22.08	1.62
287	Ленивые голубцы из птицы	100	8.68	11.18	11.33	221	0.067	3.88	0.01	4.908	45.29	147.3	24.78	1.01
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.1	7.08	58.33	316	0.093	-	0.03	2.55	27.88	229.8	27.78	1.26
342	Компот из сухофруктов	200	0.16	-	29.0	116	0.01	3.6	-	-	6.2	3.96	3.24	0.85
	Хлеб пшеничный	110	8.36	0.88	49.0	261	0.12	-	-	1.76	30.8	138.6	39.48	3.28

47	Квашенная капуста	100	1.71	5.04	8.45	86	52.2	16.1	33.9	0.66	0.027	0.37	0.57	19.8
	Итого		54.69	65.86	280.95	2013	53.09	111.	86.9	19.46	264.9	1133	365.1	43.19
	В среднем за один день		60.77	61.91	248.7	1873	0.802	89.4	0.38	14.75	451.1	975.7	243.3	14.6

Зав. Столовой Андрасова Андрасова Е. Н.