

ГАПОУ КО ЛИТ

Утверждаю:

Директор  Харламов В.М.

Зав.столовой  Лобунец К.О.



Примерное 10-тидневное меню для организации питания обучающихся

Техникума с 09.01.2024г. по 31.12.2024г.

(обед)

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г,	Пищевые вещества,г			Энерг ценн, ккал	Витамины,мг			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА,МГ				№ РЕЦ.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe	

Неделя 1 день 1													
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.20	5.83	25.34	44.60	1.33	679
Колбасное изделие отварное	100	10,40	20	21,20	224,0	0,4	0,00	0,00	24,0	20,0	159,0	1,80	536
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
Витамин С	0.002						20,00						
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576

<b>Итого день:</b>	<b>545</b>	<b>21,372</b>	<b>47,854</b>	<b>79,938</b>	<b>581,819</b>	<b>1,16</b>	<b>20,00</b>	<b>25,20</b>	<b>58,08</b>	<b>75,64</b>	<b>249,2</b>	<b>4,955</b>	
<b>Неделя 1 день 2</b>													
каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95	679
Котлеты рыбные	100	31,8	27,6	51,4	255	3,7	0,63	0,52	201,03	96,7	5,7	368,1	390
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
С-т из сол.огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,1	3,33	0,00	13,97	8,06	16,94	0,37	17
<b>Итого день:</b>	<b>575</b>	<b>43,972</b>	<b>37,342</b>	<b>126,578</b>	<b>743,209</b>	<b>4,68</b>	<b>5,04</b>	<b>0,54</b>	<b>250,23</b>	<b>202,56</b>	<b>280,34</b>	<b>374,025</b>	
<b>Неделя 1 день 3</b>													
Плов с курицей	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	0,01	48,00	45,10	47,50	199,30	2,19	304
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
Витамин С	0.002						20,00						
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Батон пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
<b>Итого день:</b>	<b>475</b>	<b>24,652</b>	<b>18,062</b>	<b>62,698</b>	<b>532,679</b>	<b>0,75</b>	<b>20,01</b>	<b>48,00</b>	<b>73,35</b>	<b>77,8</b>	<b>244,9</b>	<b>4,015</b>	
<b>Неделя 1 день 4</b>													
Жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,13	5,61	15,00	19,44	41,06	210,63	2,52	436
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
Витамин С	0.002						20,00						
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Батон пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
<b>Итого день:</b>	<b>505</b>	<b>31,882</b>	<b>8,532</b>	<b>48,958</b>	<b>420,679</b>	<b>0,82</b>	<b>25,61</b>	<b>15,00</b>	<b>47,69</b>	<b>71,36</b>	<b>256,23</b>	<b>4,345</b>	
<b>Неделя 1 день 5</b>													
Каша перловая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,00	0,02	39,14	0,02	168,0	0,83	679
Печень по-Строгановски	100/50	21,6	8,67	5,325	182,06	0,15	0,78	12,3	42,2	401	37,8	6,945	334

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
Витамин С	0.002						20,00						
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	0,84	126,70	1,26	0,00	0,00	24,50	34,20	90	2,73	574
Батон пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
<b>Итого день:</b>	<b>600</b>	<b>33,052</b>	<b>14,412</b>	<b>63,583</b>	<b>588,109</b>	<b>1,56</b>	<b>20,78</b>	<b>12,32</b>	<b>121,84</b>	<b>448,42</b>	<b>296,4</b>	<b>10,965</b>	
<b>Неделя 2 день 1</b>													
Каша пшенная	150	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0,00	21,0	16,64	47,34	134,43	1,55	679
Колбасное изделие отварное	100	10,40	20	21,20	224,0	0,4	0,00	0,00	24,0	20,0	159,0	1,80	536
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
Витамин С	0.002						20,00						
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
<b>Итого день:</b>	<b>515</b>	<b>21,352</b>	<b>26,782</b>	<b>86,088</b>	<b>609,179</b>	<b>1,26</b>	<b>20,00</b>	<b>21,0</b>	<b>68,89</b>	<b>97,64</b>	<b>339,03</b>	<b>5,175</b>	
<b>Неделя 2 день 2</b>													
Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	21,96	43,99	119,59	1,73	336
Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,07	133,10	1,20	608
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
<b>Итого день:</b>	<b>495</b>	<b>19,412</b>	<b>16,782</b>	<b>84,848</b>	<b>618,409</b>	<b>1,01</b>	<b>32,7</b>	<b>54,5</b>	<b>85,61</b>	<b>99,36</b>	<b>301,89</b>	<b>4,535</b>	
<b>Неделя 2 день 3</b>													
каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95	679
Гуляш из говядины	85/50	15,56	17,8	3,75	237,85	0,00	2,09	0,00	8,76	1,95	0,00	0,29	260
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
Витамин С	0.002						20,00						
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
<b>Итого день:</b>	<b>550</b>	<b>27,372</b>	<b>24,472</b>	<b>66,598</b>	<b>608,979</b>	<b>0,87</b>	<b>22,09</b>	<b>0,02</b>	<b>49,99</b>	<b>99,75</b>	<b>254,1</b>	<b>6,065</b>	

<b>Неделя 2 день 4</b>													
Плов с курицей	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	0,01	48,00	45,10	47,50	-199,30	2,19	304
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18	868
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,60	3,13	41,80	0,06	5,50	0,34	10,73	10,40	29,98	0,34	10
<b>Итого день:</b>	<b>505</b>	<b>25,982</b>	<b>20,662</b>	<b>76,588</b>	<b>640,679</b>	<b>0,82</b>	<b>6,59</b>	<b>48,34</b>	<b>84,48</b>	<b>88,2</b>	<b>278,48</b>	<b>4,135</b>	
<b>Неделя 2 день 5</b>													
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11	679
Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,07	133,10	1,20	608
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	943
Витамин С	0.002						20,00						
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	0,42	63,35	0,63	0,00	0,00	12,25	17,1	45	1,365	574
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,588	64,329	0,06	0,00	0,00	10	13,2	0,6	0,06	576
<b>Итого день:</b>	<b>495</b>	<b>22,312</b>	<b>14,822</b>	<b>66,018</b>	<b>507,129</b>	<b>0,83</b>	<b>20,12</b>	<b>44,00</b>	<b>68,11</b>	<b>76,49</b>	<b>215,87</b>	<b>4,135</b>	

**Литература:** 1,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.сост.:А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный,-К.:А.С.К.,2005.

2.Сборник технических нормативов/Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапшиной- М.:Хлебпродинформ,2004.

3.Сборник технических нормативов-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.ДеЛи принт,2010.

4.Сборник технических нормативов и рецептов/М.П.Могильный,В.А.Тутельян/Москва,ООО ДеЛи принт,2011.

5.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания,1973.