



ГАПОУ КО ЛИТ

Утверждаю:

Директор  Харламов В.М.

Зав.столовой  Лобунец К.О.



Примерное 10-тидневное меню для организации питания обучающихся

Техникума с 09.01.2025г. по 31.12.2025г.

(обед)

| Прием пищи, Наименование блюда | Масса порци и, 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| Итого день: | 545 | 21,372 | 47,854 | 79,938 | 581,819 | 1,16 | 20,00 | 25,20 | 58,08 | 75,64 | 249,2 | 4,955 | |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 575 | 43,972 | 37,342 | 126,578 | 743,209 | 4,68 | 5,04 | 0,54 | 250,23 | 202,56 | 280,34 | 374,025 | |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 475 | 24,652 | 18,062 | 62,698 | 532,679 | 0,75 | 20,01 | 48,00 | 73,35 | 77,8 | 244,9 | 4,015 | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 505 | 31,882 | 8,532 | 48,958 | 420,679 | 0,82 | 25,61 | 15,00 | 47,69 | 71,36 | 256,23 | 4,345 | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 600 | 33,052 | 14,412 | 63,583 | 588,109 | 1,56 | 20,78 | 12,32 | 121,84 | 448,42 | 296,4 | 10,965 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 день 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 515 | 21,352 | 26,782 | 86,088 | 609,179 | 1,26 | 20,00 | 21,0 | 68,89 | 97,64 | 339,03 | 5,175 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 день 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 495 | 19,412 | 16,782 | 84,848 | 618,409 | 1,01 | 32,7 | 54,5 | 85,61 | 99,36 | 301,89 | 4,535 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя 2 день 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 550 | 27,372 | 24,472 | 66,598 | 608,979 | 0,87 | 22,09 | 0,02 | 49,99 | 99,75 | 254,1 | 6,065 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Неделя 2 день 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 505 | 25,982 | 20,662 | 76,588 | 640,679 | 0,82 | 6,59 | 48,34 | 84,48 | 88,2 | 278,48 | 4,135 | |
| Неделя 2 день 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого день: | 495 | 22,312 | 14,822 | 66,018 | 507,129 | 0,83 | 20,12 | 44,00 | 68,11 | 76,49 | 215,87 | 4,135 | |

Литература: 1,Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапшиной- М.:Хлебпродинформ,2004.

3.Сборник технических нормативов-Сборник рецептур 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 рецептур/М.П.Могильный,В.А.Тутельян/Москва,ООО ДеЛи принт,2011.

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