



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ИО УКПТ

А.В Кузнецова

2022 г.

Меню
для ГБПОУ ИО УКПТ на учебный год 2022-2023 г.

Наименование блюд	Рецептура	Выход,грамм		Белки,гра	Жиры,	Углеводы,	Калориин
		12 лет и стар	12 лет и ст	мм	грамм	грамм	ость, гр.
				12 лет и старше	12 лет и ст		
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша манная молочная	311	220	7,3	7,9	33,0	230,0	
Яйца вареные	337	40	5,0	4,6	0,3	62,8	
Бутерброд с сыром	3	40/20	7,8	6,3	19,0	137,0	
Чай с молоком	685	200	1,6	1,6	9,4	87,0	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	14,2	70,5	
Итого		550	24,1	20,7	75,9	587,3	
2 - ой завтрак							
Сок яблочный	пром.выпуск	200	0	0	21	90	
Гренки из пшеничного хлеба	551	25	1,9	0	11,9	59	
Итого		225	1,9	0,0	32,9	149,0	
Обед							
Салат из свежих огурцов	16	100	0,0	5,0	0,0	58,2	
Борщ с мясом, сметаной	110	230/10/10	5,0	8,2	11,7	126,0	
Тефтели с соусом	462	100/60	13,5	14,9	15,2	234,0	
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	5,8	6,0	24,7	180,0	
Компот из сухофруктов	639	200	0,0	0,0	28,0	103,6	
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	80	6,4	0,8	38,0	188,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6	
Итого		1050	35,9	35,7	155,6	1054,4	

Полдник						
Печенье сдобное	пром.выпуск	60	2,6	17,5	33,7	282,0
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Мандарины свежие	пром.выпуск	120	0,0	0,0	9,0	45,6
Итого		380	8,5	23,9	52,1	447,6
Ужин						
Кукуруза консервированная	пром.выпуск	100	1,7	0,0	2,7	22,0
Рыба, тушённая в томате с овощами	374	100/50	19,2	6,1	3,9	151,0
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	25,0	175,4
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	50	2,5	0,5	23,8	117,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3
Итого		720	29,8	12,9	89,4	606,2
2 - ой ужин						
Кефир	пром.выпуск	180	5,2	5,8	7,2	106,2
Груши свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	10,3	47,0
Итого		280	5,2	5,8	17,5	153,2
ВСЕГО			105,4	99,0	423,4	2997,7
2 день						
Завтрак						
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	297/596	150/30	27,6	18,0	22,0	342,0
Чай с лимоном	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Бутерброд с маслом	1	30/10	1,6	7,6	14,5	136,5
Яблоки свежие	пром.выпуск	130	0,0	0,0	12,7	61,0
Итого		550	29,2	25,6	64,2	599,5
2 - ой завтрак						
Сок виноградный	пром.выпуск	200	0,0	0,0	30,0	138,0
Итого		200	0,0	0,0	30,0	138,0
Обед						
Салат из свежих помидоров	19	100	0,0	5,0	4,5	71,6
Рассольник с мясом, сметаной	131	230/10/10	6,6	8,0	14,8	152,3
Голубцы ленивые с соусом сметанным	382/600	100/60	10,0	8,1	11,0	155,4
Макаронные изделия отварные	516	180	6,7	4,5	40,0	246,0
Напиток из шиповника	705	200	0,2	0,0	18,4	76,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	80	6,4	0,8	38,0	188,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		1050	35,1	27,2	164,7	1054,3

Полдник						
Булочка ванильная	пром.выпуск	100	7,9	8,5	58,1	310,0
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Персики	пром.выпуск	55	0,0	0,0	4,7	22,0
Итого		355	13,8	14,9	72,2	452,0
Ужин						
Огурцы свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	1,1	9,4
Картофельная запеканка с печеню		478	100/180	11,5	16,9	20,3
Чай с вареньем		685	200	0,0	0,0	15,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	19,0	94,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3
Итого		680	17,3	17,7	74,4	594,5
2 - ой ужин						
Йогурт питьевой	пром.выпуск	200	8,2	3,0	11,8	114,0
Галеты	пром.выпуск	20	3,2	0,2	14,0	34,6
Итого			11,4	3,2	25,8	148,6
ВСЕГО			106,8	88,6	431,3	2986,9
3 день						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями		160	300	9,0	9,0	19,5
Какао с молоком сгущённым		694	200	5,5	3,5	24,3
Булочка домашняя		769	50	3,7	6,6	24,4
Сыр	пром.выпуск	15	15	4,6	6,0	0,0
Итого		570	570	22,8	25,1	68,2
2 - ой завтрак						
Сок мультифруктовый	пром.выпуск	200	200	0,0	0,0	20,5
Крекер	пром.выпуск	12	12	0,9	3,0	7,5
Итого				0,9	3,0	28,0
Обед						
Икра свекольная		43	50	1,2	6,3	7,4
Суп картофельный с мясными фрикадельками		137	225/25	6,2	7,2	12,7
Плов из птицы		492	100/180	18,2	17,5	44,0
Компот из груш		631	200	0,0	0,0	28,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	60	60	4,8	0,6	28,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	80	5,2	0,8	38,0
Итого		970	970	35,6	32,4	158,6
Полдник						
Вафли	пром.выпуск	50	50	0,0	14,0	26,0
Молоко	пром.выпуск	200	200	5,9	6,4	9,4
Бананы	пром.выпуск	100	100	0,0	0,0	21,0
Итого		330	330	5,9	20,4	56,4
Ужин						
Рулет рыбный с соусом		396/468	100/50	16,6	19,3	12,3
Картофель отварной		518	180	3,6	5,2	27,3
Чай с медом		685	200	0,0	0,0	15,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	40	3,2	0,4	19,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	40	2,6	0,4	19,0
Итого		610	610	26,0	25,3	92,6

2 - ой ужин							
Напиток Снежок	пром.выпуск	160	4,3	4,0	17,2	126,4	
Нектарин	пром.выпуск	85	0,0	0,0	7,2	33,8	
Итого			4,3	4,0	24,4	160,2	
ВСЕГО			95,5	110,2	428,2	2987,4	
4 день							
Завтрак							
Омлет с маслом		340	105/10	10,4	17,8	2,6	225,0
Кофейный напиток на сгущенном молоке		690	200	3,0	3,2	22,8	133,4
Хлеб с сыром,маслом		8	30/15/5	5,0	8,3	14,4	175,0
Апельсины	пром.выпуск	185		0,0	0,0	14,8	79,5
Итого		550		18,4	29,3	54,6	612,9
2 - ой завтрак							
Сок персиковый	пром.выпуск	200		0,0	0,0	21,0	90,0
Сушки	пром.выпуск	12		0,9	3,0	7,3	59,2
Итого		212		0,9	3,0	28,3	149,2
Обед							
Огурцы свежие	пром.выпуск	100		0,0	0,0	1,1	9,5
Свекольник с мясом,сметаной		145	230/10/10	3,4	9,9	14,0	137,4
Котлета из говядины с соусом		451/468	100/50	14,7	9,0	14,5	240,2
Каша перловая		297	180	8,3	9,9	40,0	228,6
Компот из кураги		638	200	0,0	0,0	29,0	105,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	70		5,6	0,7	33,2	164,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80		5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		850		37,2	30,3	169,8	1049,8
Полдник							
Печенье	пром.выпуск	50		3,0	14,6	28,0	230,0
Чай с молоком		685	200	1,6	1,6	19,3	87,0
Мороженое	пром.выпуск	100		3,7	3,5	21,3	132,0
Итого		350		8,3	19,7	68,6	449,0
Ужин							
Помидоры свежие	пром.выпуск	100		0,5	0,0	3,8	24,0
Гуляш из рыбы		375	100/75	15,5	16,0	19,0	249,0
Сложный гарнир (пюре+капуста)		520/534	90/90	0,3	4,6	15,6	118,0
Чай с сахаром		685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30		1,6	0,3	14,2	70,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40		2,6	0,4	19,0	82,3
Итого		725		20,5	21,3	86,6	603,8
2 - ой ужин							
Бифидок	пром.выпуск	180		6,1	4,5	10,0	110,0
Гренки из пшеничного хлеба	пром.выпуск	20		1,5	0,0	10,0	35,3
Итого				7,6	4,5	20,0	145,3
ВСЕГО				92,9	108,1	427,9	3010,0

5 день						
Завтрак						
Вареники ленивые с соусом молочным	355/ 569	120/ 50	12,0	17,3	19,3	285,6
Какао с молоком	693	200	2,6	3,2	26,0	118,0
Бутерброд с сыром	3	40/ 20	8,3	8,0	19,0	150,1
Груши свежие	пром.выпуск	120	0,0	0,0	12,4	56,4
Итого		550	22,9	28,5	76,7	610,1
2 - ой завтрак						
Сок виноградный	пром.выпуск	200	0,0	0,0	30,0	138,0
Итого		200	0	0	30	138
Обед						
Салат из зелёного горошка	85	100	1,3	8,0	10,0	80,0
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	124	230/10/10	6,7	6,6	8,5	103,0
Зразы рубленые	456	100/50	13,0	14,6	14,6	264,0
Макаронные изделия отварные	516	180	6,7	4,5	40,0	246,0
Компот из сухофруктов	639	200	0,0	0,0	28,0	103,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	19,0	94,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		860	36,1	34,9	158,1	1055,2
Полдник						
Булочка домашняя	769	90	5,3	12,0	54,8	332,0
Персики свежие	пром.выпуск	65	0,0	0,0	6,2	29,3
Чай с молоком	630	200	1,6	1,6	19,3	87,0
Итого		335	6,9	13,6	80,3	448,3
Ужин						
Перец свежий	пром.выпуск	100	0,0	0,0	0,9	7,5
Запеканка картофельная с печенью	478	100/180	12,1	19,2	22,2	348,8
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	19,0	94,0
Итого		660	17,9	20,0	76,1	592,6
2 - ой ужин						
Йогурт питьевой	пром.выпуск	200	8,2	3,0	11,8	114,0
Галеты	пром.выпуск	20	3,2	0,2	14,0	34,6
Итого		210	11,4	3,2	25,8	148,6
ВСЕГО			95,2	100,2	447,0	2992,8
6 день						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	311	250	6,6	9,0	41,0	273,8
Чай с молоком	685	200	1,6	1,6	19,3	87,0
Батон с сыром, маслом	1	30/15/10	5,8	12,0	14,5	191,0
Мандарины	пром.выпуск	85	0,0	0,0	7,5	38,0
Итого		590	14,0	22,6	82,3	589,8
2 - ой завтрак						
Сок фруктовый	пром.выпуск	200	0,0	0,0	21,0	90,0
Печенье молочное	пром.выпуск	12	0,7	4,7	6,7	55,8
Итого		212	0,7	4,7	27,7	145,8

Обед						
Салат витаминный	39	100	1,8	5,0	10,5	111,2
Суп картофельный с клёцками мясом	160	240/10	7,1	9,0	22,7	188,2
Беф-строганов	423	50/50	16,2	13,0	4,5	200,0
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	5,8	6,0	24,7	180,0
Кисель	648	200	0,0	0,0	30,7	118,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	19,0	94,0
Итого		950	39,3	34,2	150,1	1056,0
Полдник						
Сдоба	пром.выпуск	100	7,9	8,5	58,1	300,0
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Нектарин	пром.выпуск	55	0,0	0,0	4,7	27,0
Итого		355	13,8	14,9	72,2	447,0
Ужин						
Рыба, запеченная в омлете	348	70/60	19,4	7,6	0,4	161,2
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	25,0	175,4
Чай с вареньем	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	50	4,0	0,5	23,8	117,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3
Итого		600	29,8	14,4	83,2	596,4
2 - ой ужин						
Ряженка 2,5%	пром.выпуск	200	5,8	5,0	8,4	108,0
Сушки	пром.выпуск	10	0,8	2,6	6,0	39,2
Итого		205	6,6	7,6	14,4	147,2
ВСЕГО			104,2	98,4	429,9	2982,2
7 день						
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	311	250	6,0	8,8	38,6	237,0
Яйца вареные	337	40	5,1	4,6	0,3	63,0
Сыр	пром.выпуск	20	4,6	6,0	0,0	72,8
Батон с маслом	3	30/10	2,3	8,8	19,2	136,5
Чай с молоком сгущённым	630	200	1,6	1,6	19,3	87,0
Итого		560	19,6	29,8	77,4	596,3
2 - ой завтрак						
Сок яблочный	пром.выпуск	200	0,0	0,0	21,0	90,0
Гренки из пшеничного хлеба	551	25	1,9	0,0	12,5	59,0
Итого		220	1,9	0,0	33,5	149,0
Обед						
Салат из свежей капусты	43	100	1,2	6,3	7,4	53,3
Суп гороховый с мясом	139	240/10	5,2	6,7	23,3	165,0
Гуляш из говядины	437	100/50	15,5	13,0	16,2	260,4
Каша пшеничная рассыпчатая	297	180	5,8	6,0	25,9	180,0
Напиток из шиповника	705	200	0,2	0,0	18,4	76,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	60	4,8	0,6	28,5	141,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		1020	37,9	33,4	157,7	1040,7

Подник						
Пряники	пром.выпуск	50	0,0	14,0	42,0	231,0
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Бананы свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	21,0	95,8
Итого		350	5,9	20,4	72,4	446,8
Ужин						
Огурцы свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	1,1	9,5
Рыба, запеченная под молочным соусом		386	100/50	7,3	11,0	199,0
Капуста тушеная		534	180	4,1	4,7	138,0
Чай с сахаром		685	200	0,0	0,0	15,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	50	4,0	0,5	23,8	117,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3
Итого		720	18,0	16,6	83,1	606,3
2 - ой ужин						
Напиток Снежок	пром.выпуск	150	4,3	3,8	15,0	111,0
Мандарины	пром.выпуск	85	0,0	0,0	7,5	38,0
Итого		205	4,3	3,8	22,5	149,0
ВСЕГО			87,6	104,0	446,6	2988,1
8 день						
Завтрак						
Омлет натуральный с маслом		340	105/10	10,4	17,8	2,6
Какао с молоком сгущённым		694	200	5,5	3,5	21,4
Хлеб с сыром,маслом		8	30/15/5	5,0	8,3	14,5
Апельсины	пром.выпуск	185	0,0	0,0	14,8	79,5
Итого		550	20,9	29,6	53,3	600,2
2 - ой завтрак						
Сок мультифруктовый	пром.выпуск	200	0,0	0,0	20,5	92,0
Крекер	пром.выпуск	12	0,9	3,0	7,5	59,2
Итого		212	0,9	3,0	28,0	151,2
Обед						
Салат из помидоров и огурцов		20	100	0,9	10,0	2,5
Суп картофельный с рыбой		138	240/10	3,8	6,3	16,5
Птица отварная		487	110/5	12,8	20,5	1,8
Пюре из моркови		297	180	2,3	4,5	15,5
Напиток апельсиновый		699	200	0,0	0,0	25,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	70	5,6	0,7	33,2	164,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		995	30,6	42,8	133,1	1057,8
Подник						
Вафли	пром.выпуск	50	0,0	10,0	26,0	240,0
Чай с молоком		685	200	1,6	1,6	8,4
Мороженое	пром.выпуск	100	3,7	6,4	21,3	132,0
Итого		350	5,3	18,0	55,7	459,0
Ужин						
Голубцы ленивые со сметанным соусом		382/600	100/ 60	10,0	8,1	11,0
Картофель отварной		518	180	3,6	5,2	27,3
Чай с вареньем		685	200	0,0	0,0	15,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	50	3,2	0,5	23,8	103,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	40	3,2	0,4	19,0	94,0
Итого		630	20,0	14,2	96,1	592,0

2 -ой ужин						
Бифидок	пром.выпуск	180	6,1	4,5	10,0	110,0
Галеты	пром.выпуск	20	2,3	0,2	14,0	39,5
Итого		200	8,4	4,7	24,0	149,5
ВСЕГО			86,1	112,3	390,2	3009,7
9 день						
Завтрак						
Царская ватрушка творожная со сладким соусом	акт проработки	150/50	27,6	18,0	22,0	342,0
Чай каркаде	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Бутерброд с маслом	1	30/10	2,3	8,8	14,5	136,5
Яблоки свежие	пром.выпуск	120	0,0	0,0	12,0	56,4
Итого		560	29,9	26,8	63,5	594,9
2 - ой завтрак						
Сок персиковый	пром.выпуск	200	0,0	0,0	21,0	90,0
Сушки	пром.выпуск	12	0,9	3,0	7,3	59,2
Итого		208	0,9	3,0	28,3	149,2
Обед						
Салат из зелёного горошка	85	100	1,3	5,0	10,0	80,0
Борщ Сибирский с мясом, сметаной	111	300	8,0	8,6	14,1	150,8
Котлета морская с маслом	371	100/10	11,5	15,6	12,0	177,0
Картофельное пюре	520	180	3,8	5,9	25,0	175,4
Компот из яблок	631	200	0,0	0,0	28,0	114,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	80	6,4	0,8	38,0	188,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		900	36,2	36,7	165,1	1050,4
Полдник						
Плюшка	пром.выпуск	100	7,9	8,5	58,1	330,0
Чай с молоком	630	200	1,6	1,6	19,3	87,0
Нектарин	пром.выпуск	80	0,0	0,0	6,8	39,2
Итого		360	9,5	10,1	84,2	456,2
Ужин						
Биточки из говядины с соусом	451/468	100/60	16,7	6,8	10,0	168,0
Макаронные изделия отварные	516	180	6,7	4,5	40,0	246,0
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,2	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,2	0,2	9,5	47,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3
Итого		600	27,2	11,9	93,7	603,3
2 - ой ужин						
Йогурт питьевой	пром.выпуск	200	8,2	3,0	11,8	114,0
Крекер	пром.выпуск	8	0,6	2,0	5,0	40,2
Итого		208	8,8	5,0	16,8	154,2
ВСЕГО			112,5	93,5	451,6	3008,2
10 день						
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	311	250	6,5	8,8	28,0	248,3
Батон с маслом	3	30/10	5,8	6,1	14,5	113,0
Яйца варёные	337	40	5,0	4,6	0,3	62,8
Сыр	3	20	4,6	6,0	0,0	72,8
Чай с молоком	630	200	1,6	1,6	19,3	87,0
Итого		550	23,5	27,1	62,1	583,9

2 - ой завтрак						
Сок яблочный	пром.выпуск	200	0,0	0,0	21,0	90,0
Печенье молочное	пром.выпуск	12	0,7	4,7	6,7	55,8
Итого		208	0,7	4,7	27,7	145,8
Обед						
Помидоры свежие	пром.выпуск	100	0,5	0,0	3,8	24,0
Суп лапша домашняя с курицей	148	300	6,2	8,7	17,5	187,5
Рыба, тушеная в томате с овощами	374	100/50	19,2	6,1	3,9	158,6
Капуста тушённая	534	180	4,1	4,7	18,4	145,0
Кисель	648	200	0,0	0,0	30,7	118,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	100	8,0	1,0	47,6	235,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		1100	43,2	21,3	159,9	1032,7
Полдник						
Вафли	пром.выпуск	50	0,0	14,0	26,0	240,0
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0
Бананы	пром.выпуск	100	0,0	0,0	21,0	95,8
Итого		350	5,9	20,4	56,4	455,8
Ужин						
Огурцы свежие	пром.выпуск	100		0,0	1,2	9,5
Плов из птицы	492	100/180	18,2	17,5	43,7	384,0
Чай с сахаром	685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	30	2,4	0,3	14,3	70,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	62,0
Итого		650	23,2	18,2	93,2	586,0
2 -ой ужин						
Напиток Снежок	пром.выпуск	160	4,3	4,0	17,2	126,4
Абрикосы	пром.выпуск	85	0,0	0,0	7,2	33,8
Итого		245	4,3	4,0	24,4	160,2
ВСЕГО			100,8	95,7	423,7	2964,4
11 день						
Завтрак						
Суп молочный с крупой	160	250	7,5	7,5	24,4	196,6
Сдоба	пром.выпуск	50	3,7	6,6	10,6	157,0
Чай с лимоном	686	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб с сыром, маслом	1	30/15/10	5,5	12,0	14,5	180,0
Итого		555	16,7	26,1	64,5	593,6
2 - ой завтрак						
Сок виноградный	пром.выпуск	200	0,0	0,0	30,0	138,0
Итого		200	0,0	0,0	30,0	138,0
Обед						
Салат из свежей капусты	43	100	1,2	6,3	7,4	53,3
Солянка домашняя	157	250	6,5	10,0	9,2	139,0
Гуляш мясной	413	80/40	16,8	14,5	3,9	253,0
Каша перловая рассыпчатая	247	180	5,8	6,0	25,5	180,0
Компот из сухофруктов	639	200	0,0	0,0	28,0	103,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	60	4,8	0,6	28,5	141,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		990	40,3	38,2	140,5	1034,5

Подник							
Печенье сахарное	пром.выпуск	60	2,6	17,5	33,7	281,0	
Молоко цельное	пром.выпуск	200	5,9	6,4	8,4	120,0	
Мандарины свежие	пром.выпуск	120	0,0	0,0	9,0	45,6	
Итого		380	8,5	23,9	51,1	446,6	
Ужин							
Рыба, запеченная в омлете		348	70/60	14,8	7,6	0,5	166,0
Картофельное пюре		520	180	3,8	5,9	25,0	175,4
Чай с вареньем		685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	50	4,0	0,5	23,8	117,5	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3	
Итого		600	25,2	14,4	83,3	601,2	
2 - ой ужин							
Кефир	пром.выпуск	180	5,2	5,8	7,2	106,2	
Груши свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	10,3	47,0	
Итого		280	5,2	5,8	17,5	153,2	
ВСЕГО			95,9	108,4	386,9	2967,1	
12 день							
Завтрак							
Каша ячневая молочная		311	250	10,0	12,5	38,8	290,0
Батон с сыром		8	30/20	7,0	6,2	14,6	143,3
Кофейный напиток		692	200	1,8	1,5	24,1	117,8
Яблоки свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	10,0	47,0	
Итого		600	18,8	20,2	87,5	598,1	
2 - ой завтрак							
Сок мультифруктовый	пром.выпуск	200	0,0	0,0	20,5	92,0	
Крекер	пром.выпуск	12	0,9	3,0	7,3	59,2	
Итого		212	0,9	3,0	27,8	151,2	
Обед							
Салат из свежих огурцов		16	100	0,0	5,0	0,0	58,2
Рассольник домашний с мясом, сметаной		131	300	6,6	8,5	16,0	145,0
Котлета с соусом		451/468	100/50	14,7	9,0	14,9	240,2
Каша гречневая рассыпчатая		297	180	5,8	6,0	24,7	180,0
Напиток апельсиновый		699	200	0,0	0,0	26,5	96,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	60	5,6	0,6	28,5	141,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6	
Итого		1070	37,9	29,9	148,6	1025,0	
Подник							
Булочка ванильная	пром.выпуск	100	7,9	8,5	57,7	300,0	
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0	
Персики	пром.выпуск	85	0,0	0,0	7,3	34,0	
Итого		385	13,8	14,9	74,4	454,0	
Ужин							
Помидоры свежие	пром.выпуск	100	0,5	0,0	3,8	24,0	
Рыба, запеченная под молочным соусом		386	100/50	7,3	11,0	5,8	199,0
Сложный гарнир: пюре картоф., капуста		520/534	90/90	0,3	4,6	15,6	118,0
Чай с сахаром		685	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	50	4,0	0,5	23,8	117,5	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3	
Итого		720	14,7	16,5	83,0	600,8	

2 - ой ужин							
Йогурт питьевой	пром.выпуск	200	8,2	3,0	11,8	114,0	
Галеты	пром.выпуск	20	3,2	0,2	14,0	34,5	
Итого		220	11,4	3,2	25,8	148,5	
ВСЕГО			97,5	87,7	447,1	2977,6	
13 день							
Завтрак							
Суфле творожное с соусом сладким		365	120/50	13,7	16,5	21,2	290,0
Какао с молоком сгущённым		694	200	5,5	3,5	24,3	130,4
Бутерброд с маслом		1	20/10	1,5	8,8	9,7	103,0
Апельсины	пром.выпуск	150	0,0	0,0	17,8	64,4	
Итого		550	20,7	28,8	73,0	587,8	
2 - ой завтрак							
Сок сливовый	пром.выпуск	200	0,0	0,0	21,0	90,0	
Сушки	пром.выпуск	12	0,9	3,0	7,3	59,2	
Итого		212	0,9	3,0	28,3	149,2	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	пром.выпуск	100	0,9	5,0	2,5	110,0	
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной		124	230/10/10	6,7	6,6	8,5	103,0
Рыба припущенная с маслом		371	100/5	16,1	13,6	3,1	196,6
Рис припущенный		512	180	8,8	9,0	38,0	251,5
Напиток из шиповника		705	200	0,0	0,0	11,2	76,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	60	4,8	0,6	28,5	141,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6	
Итого		975	42,5	35,6	129,8	1043,1	
Полдник							
Плюшка	пром.выпуск	100	7,9	8,5	57,7	300,0	
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	9,4	120,0	
Нектарин	пром.выпуск	65	0,0	0,0	6,2	29,3	
Итого		365	13,8	14,9	73,3	449,3	
Ужин							
Огурцы свежие	пром.выпуск	100	0,0	0,0	1,1	9,5	
Птица отварная с соусом		487	100/50	14,8	16,4	1,8	225,6
Картофельное пюре		520	180	3,8	5,9	25,0	175,4
Чай с лимоном		686	200	0,0	0,0	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,6	0,2	9,5	47,0	
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3	
Итого		690	22,8	22,9	71,4	599,8	
2 - ой ужин							
Бифидок	пром.выпуск	200	6,8	5,0	11,0	122,0	
Гренки из пшеничного хлеба		551	10	0,8	0,0	5,0	29,5
Итого		210	7,6	5,0	16,0	151,5	
ВСЕГО			108,3	110,2	391,8	2980,7	
14 день							
Завтрак							
Омлет натуральный с маслом		340	105/5	10,4	17,0	2,6	225,0
Кофейный напиток на сгущённом молоке		690	200	3,0	3,2	22,8	133,4
Батон с сыром,маслом		3	30/20/5	7,5	9,8	15,4	176,3
Мандарины	пром.выпуск	185	0,0	0,0	11,6	70,3	
Итого		550	20,9	30,0	52,4	605,0	

2 -ой завтрак						
Сок яблочный	пром.выпуск	200	0,0	0,0	21,0	90,0
Печенье молочное	пром.выпуск	12	0,7	4,7	6,7	55,8
Итого		212	0,7	4,7	27,7	145,8
Обед						
Помидоры свежие	пром.выпуск	100	0,5	0,0	1,6	7,5
Суп рисовый с мясом		124	240/10	4,1	7,0	9,0
Рагу из птицы		489	100/180	17,0	13,5	23,0
Кисель		648	200	0,0	0,0	30,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	80	6,4	0,8	28,5	211,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	80	5,2	0,8	38,0	164,6
Итого		990	33,2	22,1	130,8	1048,1
Полдник						
Вафли	пром.выпуск	50	0,0	10,0	26,0	240,0
Молоко	пром.выпуск	200	5,9	6,4	8,4	120,0
Мороженое	пром.выпуск	100	3,7	6,4	21,3	132,0
Итого		350	9,6	22,8	55,7	492,0
Ужин						
Биточки из говядины с соусом		451/468	100/60	15,5	8,5	8,0
Макаронные изделия отварные		516	180	6,7	4,5	40,0
Чай с лимоном		686	200	0,0	0,0	15,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	1,2	0,2	9,5	47,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	40	2,6	0,4	19,0	82,3
Итого		600	26,0	13,6	91,5	597,0
2 - ой ужин						
Ряженка 2,5%	пром.выпуск	200	5,8	5,0	8,4	108,0
Сушки	пром.выпуск	10	0,8	2,6	6,0	39,2
Итого		210	6,6	7,6	14,4	147,2
ВСЕГО			97,0	100,8	372,5	3035,1
Средняя за 14 дней			99,0	101,2	421,3	2992,0

Использован "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 год.

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", выпуск 2012 г.

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Заведующая столовой ГБПОУ ИО УКПТ



Широченко В.А.