

СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»

Н.А. Тыщенко
Н.А. Тыщенко

«06» мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУОУПУ № 49»

Н.А. Стародымов
Н.А. Стародымов

«06» мая 2019 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(на осеннее – зимний период)

на 14 дней

Использованная литература:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при ОУ»
В.Т. Лапшина, изд.: Хлеб, профинформ; 2004 г.

Зач. нар. 70
Зач. нар. 70

СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»

Н.А. Тыщенко

« ____ » _____ 2019 г.



Утверждаю:
Директор ГБПОУ
ПУ №49 Стародымов Н.А.

**Примерное четырнадцатидневное меню районов питания учащихся (детей сирот) ГБПОУ «Профессиональное училище №49»
Первый день**

1 день

Сборник репетур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак												
340	Омлет натуральный	110	13,42	20,24	2,09	244,1	0,077	0,22	330	3,85	89,21	15,84
96	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,1	2,4	0,04
101	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,033	3	15	0,06	6	6,3
685	Чай с сахаром	200/ 15	-	-	14,6	58,1	-	-	-	-	6,2	1,4
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,1	-	-	0,0	19,0	13,0
Обед												
139	Свекольник	300	6,6	9	15	162,9	0,18	8,4	0,9	2,4	67,8	3,6
443	Плов мясо говядина категории «А»	200/ 50	23,3	18,8	49,2	458	0,103	1,33	23,8	1,017	30,53	62,47
78	Икра морковная	50	2,9	7,4	13,6	129,5	0,06	14,9	8	3,2	42,1	34,3
692	Напиток кофейный	200	1,5	1,3	22,4	107,0	-	1,0	-	-	61,0	7,0
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	-	1,1	20	14
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	-	2,3	33	57

Полдник													
	Оладьи со сметаной 20%, сахаром	150/ 20/1 0	15	20,4	64,05	483,3	0,45	0,75	0,05	4,95	143,25	27,45	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	12	
	Сок фруктовый	200	-	-	24,0	26,0	-	-	-	-	100	-	
Ужин I													
534	Капуста тушеная	200	3,4	33,6	11,2	362	0,076	65	670,6	15	107,86	40,14	
494	Цыпленок-бройлер жареный (I сорт)	50	13,375	7,49	1,54	131	0,047	-	14,5	-	7	12,5	
686	Чай с лимоном	200/ 7	0,3	0,1	15,2	62,0	-	3,0	-	-	8,0	5,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	-	2,3	3,3	57	
Ужин II													
	Кефир 3,2%	200	2,4	6,0	3,4	118	0,06	1,4	44	-	240	28	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	-	-	1,25	9,5	6,5	
	Итого за день:		129,683	151,706	464,767	3683,7	1,852	104	1416,45	38,533	1070,7	415,66	I

Шеф-повар:  Тачмамедова В.И

Бухгалтер-калькулятор:  Кряквина О.Н.

Фельдшер:  Федорова Т.В.



СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»
 Н.А. Тыщенко
 « » 2019 г.



Утверждаю:
 Директор ГБПОУ
 ИУ № 49 Стародымов Н.А.

Примерное четырнадцатидневное меню рационов питания учащихся (детей сирот) ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
 Второй день
 2 день

Сборник рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины В1, мг	С, мг	А, мг	Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак												
336	Макаронник	200	4,1	5,6	16	3	140	20	200	20	2,4	100
41	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,01	-	45	2,4	0,1	0,04	0,04
97	Сыр твердый «Российский»	30	6,96	8,85	109,2	0,012	0,21	86,4	264	0,15	10,5	10,5
685	Чай с повидлом	200/ 30	0,1	-	10,8	-	0,2	-	8,0	-	2,7	2,7
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	0,1	-	-	19,0	-	13,0	13,0
Обед												
135	Суп из овощей со сметаной 20%	300/ 10	6,7	14,8	20,8	0,2	98,8	0,3	54,3	1,3	35,5	35,5
424	Поджарка мясо говядина категории «А»	50	13,05	13,05	2,45	0,05	3,7	-	11,9	0,4	19,05	19,05
508	Каша ячневая	200	5,4	0,6	34,4	0,108	-	-	54,6	0,804	28,34	28,34
101	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	0,01	3,5	76,5	20,5	1,55	7,5	7,5
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	0,11	-	-	20	1,1	14	14
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	0,2	-	-	33	2,3	57	57
639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,8	0,4	83	0,06	0,4	0,2	25,2	-	19,4	19,4
Полдник												

366	Запеканка из творога со сметаной 20%	75/1 5	9,3	15,6	12,525	224,775	0,0375	0,225	0,15	1,05	95,1	15,075
642	Какао на сгущенном молоке	200	4,4	4,8	3,0	173,2	0,04	0,4	40	0,4	133,8	18,8
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	42
Ужин I												
509	Каша пшеничная	200	10,8	0,6	47,2	176	0,4	-	0,02	12	500	100
451	Котлеты мясо говядина категории «А»	1/50	7,9	6	4,3	103	0,034	0,36	2,5	0,38	15,2	10,85
648	Кисель из концентрата	200	-	-	20,8	83	-	-	-	-	7,92	1,76
	Хлеб ржано-пшеничный	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	-	1,1	20	14
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,01	2,61	240	0,06	4,5	7,02
71	Винегрет	50	1,7	4,9	6,8	76,6	0,05	16,8	1,8	2,3	45,6	22,8
Ужин II												
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	44	-	242	30
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	-	-	-	9,5	6,5
	Итого за день:	-	120,36	102,25	527,985	3583,775	4,6915	279,005	576,87	45,394	1794,52	575,835

Шеф-повар: *Евгений* Тачмамедова В.И

Бухгалтер-калькулятор: *Крыж* Кряквина О.Н.

Фельдшер: *Федорова* Федорова Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»

Н.А. Тыщенко

« » 2019 г.



Утверждаю:
 Директор ГБПОУ
 ИУ № 49 Старолымов Н.А.

Примерное четырнадцатидневное меню рационов питания учащихся (детей сирот) ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»

Третий день

3 день

Сборник рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак												
302	Каша геркулесовая молочная с сахаром	200/13	7,8	10,2	21,9	210	1,35	-	-	0,135	156	387
41	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,1	2,4	0,04
692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	-	1,0	-	-	61,0	7,0
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,1	-	-	-	19,0	13,0
	Сырок плавленый «Грибной» 50%	45	3,76	8,35	1,5	163	-	-	-	-	-	-
Обед												
110	Борщ со сметаной 20%, со свежей капустой, картофелем	300/10	6,7	14,8	20,8	246,2	0,2	98,8	0,3	1,3	54,3	35,5
430	Печень тушенная говяжья	50	13,05	13,05	2,45	178,8	0,05	3,7	-	0,4	11,9	19,05
465	Рис отварной	200	5,4	0,6	34,4	165	0,108	-	-	0,804	54,6	28,34
17	Салат из соленых огурцов	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	76,5	1,55	20,5	7,5
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,6	58,1	-	-	-	-	6,2	1,4
	Хлеб пшеничный в/с	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	-	2,3	33	57
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	-	2,3	33	57

Полдник													
771	Булочка «Октябренюк»	80	5,04	12,72	23,44	222,2	0,8	0,16	3,2	5,68	56,16	7,6	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	44	-	248	28	
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	11	
Ужин I													
203	Картофель отварной	200	4	0,8	31,9	151	0,212	29,16	6,2	0,208	18,76	40,72	
377	Рыба жареная «Минтай»	50	8,1	3,4	3,9	78	0,059	0,19	5,9	1,555	16,5	22,19	
71	Винегрет	100	1,7	4,9	6,8	76,6	0,05	16,8	1,3	2,3	45,6	22,8	
639	Компот из сухофруктов	200	4,8	0,4	83	370	0,06	0,4	0,2	-	25,2	19,4	
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	-	1,1	20	14	
Ужин II													
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,02	92	0,02	4	-	0,2	14	8	
	Пряники	50	5,5	4	72	350	-	-	-	-	-	-	
	Итого за день:		104,96	190,65	562,44	3517	3,695	189,51	244,3	17,922	908,22	790,34	

Шеф-повар: *Тачмамедова В.И.* Тачмамедова В.И.

Бухгалтер-калькулятор: *Кряквина О.Н.* Кряквина О.Н.

Фельдшер: *Федорова Т.В.* Федорова Т.В.



С О Г Л А С О В А Н О :

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»

Н.А. Тыщенко

« » 2019 г.



Утверждаю:
Директор ГБПОУ
ИУ № 49 Стародымов Н.А.

**Примерное четырнадцатидневное меню рационов питания учащихся (детей сирот) ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
Четвертый день**

4 день

Сборник рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		
Завтрак														
302	Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	6,2	7,8	18,8	13,1	5,2	-	5,2	3,2	2,2	5		
41	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,1	2,4	0,04		
42	Сыр твердый «Российский»	30	6,96	8,85	-	109,2	0,012	0,21	86,4	0,15	264	10,5		
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,6	58,1	-	-	-	-	6,2	1,4		
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,1	-	-	-	19,0	13,0		
Обед														
139	Суп с фрикадельками	300/25	4,5	10	22,5	195,4	0,1	6,5	2,5	1,0	31,0	18,5		
437	Гуляш мясо говядина категории «А»	50	3,7	2,9	1,6	45	0,02	3,35	23,5	0,283	6,97	6,91		
508	Каша гречневая	200	5,2	1,4	23	125	0,13	-	0,8	0,328	23,46	84,18		
43	Салат из свежей капусты	50	1,8	0,1	4,7	28	0,03	45	3	0,1	48	16		
648	Кисель из концентрата	200	-	-	20,8	83	-	-	-	-	7,921	1,76		
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	-	1,1	20	14		

	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	2,3	33	57
Полдник											
726	Блины со сметаной 20%	100/ 5	4,8	5,8	14,9	127,2	0,05	0,4	1,5	81,7	11,7
642	Какао	200	4,4	4,8	3,0	173,2	0,04	0,4	0,4	133,8	18,8
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,01	60	0,2	34	13
Ужин I											
376	Солянка из свежей капусты с рыбой (минтай)	100	7,6	3,5	2,3	67,8	-	-	-	-	-
686	Чай с лимоном	200/ 7	0,3	0,1	15,2	62,0	-	3,0	-	8,0	5,0
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	2,3	33	57
Ужин II											
	Йогурт	200	7,5	1,2	107	94	-	-	-	-	-
	Батон	50	3,75	0,96	25,7	131	0,05	-	-	9,5	6,5
	Итого за день:		102,02	96	514,09	2957,6	6,422	147,56	304,4	16,801	711,757
											370,59

Шеф-повар: *Бибен* Тачмамедова В.И.

Бухгалтер-калькулятор: *Кряквина* Кряквина О.Н.

Фельдшер: *Федорова* Федорова Т.В.