



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 сирос) ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
Десятый день**

10 день

Завтрак

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
302	Каша манная молочная с сахаром	200/10	7,5	5,5	42,4	251	0,102	2,17	36,8	0,377	219,13	28,76
96	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,1	2,4	0,04
337	Яйцо вареное куриное 1 сорт	1/40	12,828	11,616	0,707	158,7	0,071	-	262,6	0,606	55,56	12,12
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62,0	-	3,0	-	-	80,0	5,0
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,1	-	-	-	19,0	13,0

Обед

124	Щи из свежей капусты со сметаной 20%	300/10	3,3	1,8	5,1	50	0,039	8,31	17,4	0,195	35,19	17,01
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
302	Каша пшенная	200	7,8	2,2	44,4	229	0,21	-	2	0,204	29,2	57,32
71	Винегрет	50	1,7	4,9	6,8	76,6	0,05	16,8	1,8	2,3	45,6	22,8

Полдник													
366	Запеканка творожная со сметаной 20%	15/7 5	5,0	13,3	13,7	239	-	-	-	-	-	-	-
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	44	-	242	30	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	12	
Ужин I													
413	Сосиски молочные отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,5	0,09	-	-	0,2	17,5	10	
509	Каша крупа пшеничная	200	10,8	0,6	47,2	176	-	-	-	-	-	-	
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,01	2,61	240	0,06	4,5	7,02	
78	Икра морковная	50	2,9	7,4	13,6	129,5	0,06	14,9	8	3,2	42,1	34,3	
685	Чай с повидлом	200/ 30	0,1	-	10,8	41,9	-	0,2	-	-	8,0	2,7	
	Хлеб ржано - пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	-	2,3	33	57	
Ужин II													
	Сок фруктовый	200	0,8	-	22	91	0,04	1,2	-	0,2	14	8	
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	-	-	-	9,5	6,5	
	Итого за день:		101,34	93,76	517,81	3622,3	1,35	53,52	1642,4	12,576	930,34	386,55	

Шеф-повар:  Тачамедова В.И.

Бухгалтер-калькулятор:  Кряквина О.Н.

Фельдшер:  Федорова Т.В.



СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»

Н.А. Тыщенко

2019 г.



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

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

11 день

Сборник рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг
Завтрак												
162	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9,3	15	33,3	297,6	0,12	2,4	90	06	288,3	46,2
41	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,1	2,4	0,04
642	Какао на стуженном молоке	200	4,4	4,8	3,0	173,2	0,04	0,4	40	0,4	133,8	18,8
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,1	-	-	-	19,0	13,0
Обед												
110	Борщ со сметаной 20%	300/10	6,7	14,8	20,8	246,2	0,2	98,8	0,3	1,3	54,3	35,5
492	Плов цыпленок бройлер I категории	200/50	37,4	32,2	-	440	-	-	-	-	-	-
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,033	3	15	0,06	6	6,3
639	Компот из смеси 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
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	-	2,3	33	57

Полдник													
687	Пирожки печеные с картофелем	2/75	7,5	12	43,5	320	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	42	
692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	-	1,0	-	-	61,0	7,0	
Ужин I													
203	Картофель жареный	200	5,2	25,8	39,2	418	-	-	-	-	-	-	-
374	Рыба (минтай) жареная	50	0,25	2,55	2,8	55	0,055	0,25	5,0	0,15	20,0	27,5	
648	Кисель из концентратов	200	-	-	20,8	834	-	-	-	-	7,92	1,76	
45	Салат из квашеной капусты	50	0,7	4,05	3,1	50,85	0,015	8,55	5	2	16,7	6,55	
	Хлеб пшеничный в /с	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	-	1,1	20	14	
Ужин II													
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,2	32	-	242	28	
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,065	-	-	1,85	13	15	
	Итого за день:	-	125,23	140,31	539,26	4836,0	1,246	173,61	495,5	11,52	1024,32	374,35	

Шеф-повар: *Александр* Тачамедова В.И.

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

Фельдшер: *Федорова* Федорова Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»

Н.А. Тыщенко

2019 г.

Утверждаю:
 Директор ГБПОУ
 № 49 Стародымов Н.А.

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

Двенадцатый день

12 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	16,2	9,4	86,7	481	0,298	0,28	7,2	1,052	68,18	87,44
96	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	0,1	2,4	0,04
99	Колбаса вареная	30	3,84	6,66	0,45	77,1	0,066	-	3	0,09	8,7	6,6
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
Обед												
136	Суп картофельный с фасолью	300	6,6	9	15	162,9	0,18	8,4	900	2,4	67,8	36
456	Зразы рубленые (мясо говядина категории «А»)	1/50	6,75	8,15	7,75	132,5	-	-	-	-	-	-
224	Рагу овощное	130	5,5	19,4	29,0	302	-	-	-	-	-	-
639	Компот из смеси 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
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	-	2,3	33	57
Полдник												

771	Булочка «Октябренок»	1/80	5,04	12,72	23,44	222,2	0,8	0,16	3,2	5,68	56,16	7,6
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,2	32	-	242	28
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	12
Ужин I												
413	Сосиски отварные молочные	50	5,5	11,95	0,2	130,5	0,09	-	-	0,2	17,5	10
516	Макаронные изделия отварные	200	6,8	0,6	47,6	240	-	-	-	-	-	-
78	Икра свекольная	50	1,45	3,7	6,8	64,75	0,03	7,45	4	1,6	21,05	6,68
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,018	2,61	240	0,06	4,5	7,02
685	Чай с повидлом	200/ 30	0,1	-	10,8	41,9	-	0,2	-	-	8,0	2,7
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	-	1,1	20	14
Ужин II												
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	44	-	248	28
	Вафли	50	5,8	23,2	67,1	487	-	-	-	-	-	-
	Итого за день:		118,675	137,555	640,255	4275,5	2,215	32,86	1558,85	16,917	951,24	369,25

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
ПУ № 49 Стародымов Н.А.

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

Тринадцатый день

13 день.

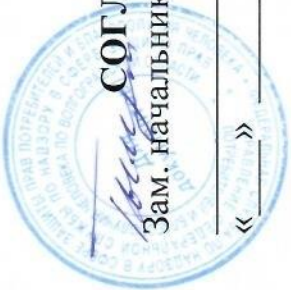
Сборник рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак												
302	Каша ячневая, с маслом сливочным	200/6	6,4	12,4	40,6	300	0,124	-	7,138	1,126	60,06	32,85
96	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												
111	Борщ «Сибирский»	300	3,9	4,3	16	118	-	-	-	-	-	-
437	Поджарка мясо говядина категории «А»	50	3,7	1,2	1,6	32	0,140	0,405	60,99	0,142	5,55	6,165
508	Каша крупа «Полтавка»	200	7,6	0,8	45,2	219	0,2	-	-	1,20	32,82	41,34
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	-	20	19,4
	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												
366	Запеканка творожная со сметаной 20%	15/7 5	15,0	13,3	13,7	239	-	-	-	-	-	-
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,2	32	-	242	28
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	9
Ужин I												
492	Печень тушеная	50/2 00	7,9	1,4	25,8	150	0,17 1	0,39	231,4	0,059	9,07	18,59
43	Салат из квашеной капусты <i>салат из капусты</i>	50	1,8	0,1	4,7	28	0,03	45	3	0,1	48	16
648	Кисель из концентрата	200	-	-	20,8	8,3	-	-	-	-	7,92	1,76
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,01 8	2,61	240	0,06	4,5	7,02
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	-	1,1	20	14
Ужин II												
	Йогурт	200	7,5	1,2	107	94	-	-	-	-	-	-
	Сушка	50	5,8	7,6	78,4	423	0,05	-	-	-	-	28
	Итого за день:		110,04	77,4	668,13	3420,3	1,43 7	74,405	472,42 8	9,877	851,62	333,84 5

Шеф-повар: *Татар* Тачмамедова В.И

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

Фельдшер: *Федорова* Федорова Т.В.



СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»

Н.А. Тыщенко

« _____ » _____ 2019 г.



Утверждаю:

Директор ГБПОУ

№ 49 Стародымов Н.А.

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

14 день

Завтрак

Сборник рецептов	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
302	Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	6,2	7,8	18,8	13,1	5,2	-	5,2	2,2	3,2	5
96	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,01	-	45	2,4	0,1	0,04
642	Яйцо вареное куриное 1 сорт	1/40	12,828	11,616	0,707	158,7	0,071	-	262,6	55,56	0,606	12,12
	Какао на сгущенном молоке	200	4,4	4,8	3,0	173,2	0,04	0,4	40	133,8	0,4	18,8
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,1	-	-	19,0	-	13,0

Обед

132	Суп рассольник со сметаной	300/10	3,9	5,1	26,4	159,9	0,15	15,3	1200	33	1,8	41,1
451	Шницель мясо говядина категории «А»	2/50	19,5	33,4	10,2	421	-	-	-	6,75	0,45	16,5
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,018	2,61	240	4,5	0,06	7,02
508	Каша гречневая	200	5,2	1,4	23	125	0,13	-	0,8	23,46	0,328	84,18

	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	76,5	1,55	20,5	7,5
648	Кисель из концентрата	200	0,1	-	9,2	368,4	-	-	-	-	-	-
	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	Пирожки с повидлом	1/75	3,79	4,21	37,18	189,78	-	-	-	-	-	-
	Сок фруктовый	200	0,8	0,6	22	91	0,04	26	3,3	0,8	38	24
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,01	60	8	0,2	34	13
Ужин I												
379	Поджарка из рыбы (минтай)	50	6,3	0,85	1,1	37	-	-	-	-	-	-
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,018	2,61	240	0,06	4,5	7,02
17	Картофель жареный	200	5,2	25,8	39,2	418	-	-	-	-	-	-
685	Овощи соленые	50	1,1	0,1	1,6	13	0,04	10	50	-	14	20
	Чай с сахаром	200/ 15	-	-	14,6	58,1	-	-	-	-	6,2	1,4
685	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	-	1,1	20	14
Ужин II												
	Кефир	200	2,4	6,0	3,4	118	0,06	1,4	44	-	240	28
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	-	-	-	9,5	6,5
	Итого за день:		113,758	117,676	444,697	3613,4 8	6,357	121,82	2742	29,766	1003,44	370,11

Шеф-повар:  Тачамедова В.И.
 Бухгалтер-калькулятор:  Кряквина О.Н.
 Фельдшер:  Федорова Т.В.