



**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»  
Пятый день**

5 день

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	Мg, мг
<b>Завтрак</b>												
162	Суп рисовый молочный	300	9,3	15	17,3	87	0,12	2,4	90	0,6	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
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
337	Яйцо вареное куриное I сорт	1/40	12,828	11,616	0,707	158,7	0,071	-	262,6	0,606	55,56	12,12
<b>Обед</b>												
111	Борщ «Сибирский»	300	3,9	5,1	26,4	159,9	0,15	15,3	1200	1,8	33	41,1
494	Цыпленок бройлер жареный ( I сорт)	50	13,375	7,49	1,54	131	0,047	-	14,5	-	7	12,5
508	Каша крупа «Полтавка»	200	7,6	0,8	45,2	219	0,2	-	-	1,20	32,82	41,34
78	Икра свекольная	50	2,9	7,4	13,6	129,5	0,06	14,9	8	3,2	42,1	34,3
648	Кисель из концентрата	200	-	-	20,8	83,4	-	-	-	-	7,92	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											
367	Галушки творожные со сметаной 20%	100/10	9,0	3,0	40,9	225,7	-	-	-	-	-
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	9
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,2	-	242	28
Ужин I											
302	Каша пшенная	200	7,8	2,2	44,4	229	0,21	-	0,204	29,2	57,32
62	Овощи соленые	50	1,1	0,1	1,6	13	0,04	10	-	14	20
457	Зразы мясо говяжья категории «А»	2/50	13,5	16,3	15,5	265	-	-	-	-	-
648	Кисель из концентрата	200	-	-	20,8	834	-	-	-	7,92	1,76
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,018	2,61	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											
	Сок фруктовый	200	0,4	-	12,8	102	0,16	40	-	32	22
	Вафли	50	5,8	23,2	67,1	487	-	-	-	-	-
	Итого за день:	-	145,853	149,556	579,407	3960,5	1,716	96,81	12,67	1038,8	450,9

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

ПУ № 49 Стародымов Н.А.

**Примерное четырнадцатидневное меню рационов питания учащихся (детей сирот) ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»**  
**Шестой 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												
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
99	Колбаса вареная отварная	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												
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
462	Тефтели мясо говядина категории «А»	2/60	9,6	8,5	8,5	151,0	-	-	-	-	-	-
508	Каша пшеничная	200	10,8	0,6	47,2	176	-	-	-	-	-	-
17	Овощи соленые	50	1,1	0,1	1,6	13	0,04	10	50	-	14	20
639	Компот из смеси 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	33	14

	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	210	0,2	-	-	2,3	33	57
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,018	2,61	240	0,06	4,5	7,02
Поддник												
738	Пирожки с капустой печеные	2/75	9,9	7,8	49,9	311	0,132	13,68	228,2	2,34	100,01	31,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	8
Ужин I												
377	Рыба (минтай) жареная	50	0,25	2,55	2,8	55	0,055	0,25	5,0	0,15	20	27,5
522	Картофельное пюре	200	3,74	8,44	30,54	226	0,17	12	70	0,24	48	36
43	Овощи соленные	50	1,0	4,7	4,2	64	0,031	6,74	2,8	0,156	25,15	36
685	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,6	58,1	-	-	-	-	6,2	1,4
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,018	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												
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	44	-	248	28
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	-	-	1,25	9,5	6,5
	Итого за день:	-	110,15	86,85	523,82	3334,2	1,344	55,42	1240,6	13,251	807,36	326,4 3

Шеф-повар: *Авдеев* Тачмамедова В.И

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

Фельдшер: *Федорова* Федорова Т.В.



**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. начальника ТО «Роспотребнадзора»

Н.А. Тыщенко

2019 г.

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



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

7 день

Сборник рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	
Завтрак												
161	Суп молочный с крупой гречневой	300	7,0	5,1	192,8	0,148	1,37	72,0	0,206	148,8	67,1	
96	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	66,1	0,01	-	45	0,1	2,4	0,04	
	Сыр твердый «Российский»	30	6,96	8,85	109,2	0,012	0,21	86,4	0,15	264	10,5	
686	Чай с лимоном	200/ 7	0,3	0,1	62,0	-	3,0	-	-	8,0	5,0	
	Батон	100	7,5	2,9	262,0	0,1	-	-	-	19,0	13,0	
Обед												
138	Суп пшенный со сметаной 20%	300/ 10	1,8	0,3	58	0,078	5,61	103,2	0,087	15,81	19,26	
488	Цыпленок –бройлер тушеный в соусе с овощами	50/1 25	9,3	12,3	371	0,06	6,03	27,4	2,2	20,1	24,2	
17	Овощи соленые	50	0,475	2,225	29,75	0,005	1,75	38,25	0,775	10,25	3,75	
648	Кисель из консерванта	200	-	-	83	-	-	-	-	7,92	1,76	
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	245	0,11	-	-	1,1	20	14	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	210	0,2	-	-	2,3	33	57	
Полдник												
766	«Плюшка»	1/50	5,7	6,6	251	-	-	-	-	-	-	

	Конфеты		33,3	2,14	8,75	15,49	168	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок фруктовый		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	9			
Ужин I																
511	Рис отварной		200	4,8	12	49,6	183	0,02	3,2	1,8	2,1	12,1	11,1			
451	Шницель (мясо говядина)		1/50	9,75	16,7	5,1	210,5	-	-	-	0,225	3,375	8,25			
17	Салат из соленых огурцов		50	1	4,7	4,2	64	0,031	6,74	2,8	0,156	25,15	13,36			
685	Чай с повидлом		200/ 30	0,1	-	10,8	41,9	-	0,2	-	-	8,0	2,7			
587	Соус томатный		30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,018	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																
	Снежок		200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	44	-	242	30			
	Печенье		50	3,7	4,7	36,55	203,5	0,065	-	-	1,85	13	15			
	Итого за день:		-	92,375	103,37 5	475,525	3297,65	1,057	42,58	665,85	12,609	1074,3 05	326,04			

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  
ПУ № 49 Стародымов Н.А.

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

8 день

Сборник рецептов	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												
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
	Пряники	50	5,5	4	72	350	-	-	-	-	-	-
642	Какао на стуженном молоке	50	4,4	4,8	3,0	173,2	0,04	0,4	40	1,4	133,8	18,8
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,1	-	-	-	19,0	13,0
Обед												
138	Суп картофельный с макаронными изделиями/сметаной	300/10	3,5	3,0	25,2	144	0,14	17,1	326,1	1,59	32,67	40,74
430	Печень говяжья жареная	50	11,3	5,2	3,8	107	0,159	7,07	490,67	2,215	13,16	10,76
224	Рагу-овощное	200	5,5	19,4	29,0	302	-	-	-	-	-	-
50	Салат из свеклы с сыром	50	2,7	7,1	3,6	89	-	3,85	-	-	-	-
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
587	Соус томатный	30	2,97	1,5	3,03	36,9	0,018	2,61	0,06	4,5	7,02
Полдник											
687	Пирожки печеные с картофелем	2/75	7,5	12	43,5	320	-	-	-	-	-
	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	0,04	1,2	-	242	28
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,4	8	42
Ужин I											
508	Каша крупа « полтавка»	200	7,6	0,8	45,2	219	0,2	-	1,2	32,82	41,34
	Биточки мясо говядина категории « А»	2/50	14,7	10,9	8,1	191	-	-	-	-	-
71	Винегрет	100	1,7	4,9	6,8	76,6	0,05	16,8	2,3	45,6	22,8
324	Яйцо вареное куриное I сорг	1/40	12,828	11,616	0,707	158,7	0,071	-	0,606	55,56	12,12
648	Кисель из концентрата	200	-	-	20,8	8,3	-	-	-	7,92	1,76
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	245	0,11	-	1,1	20	14
Ужин II											
	Ряженка	200	8,0	5	8,4	108	0,04	0,6	-	248	14
	Сушка	50	5,8	7,6	78,4	423	-	-	-	-	28
	Итого за день:		153,728	131,166	745,767	4969,8	1,686	72,36	15,423	1011,81	472,22

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  
 ПУ № 49 Стародымов Н.А.

**Примерное четырнадцатидневное меню рационов питания учащихся (детей сирот) ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»**  
**Девятый день**  
 9 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 молочная	200/6	3,5	2,3	19,6	0,072	0,8	13,4	0,266	91,24	18,6	
96	Масло сливочное 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,01	-	45	0,1	2,4	0,04	
692	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	-	1,0	-	-	61,0	7,0	
99	Колбаса вареная	30	3,84	6,66	0,45	0,066	-	3	0,09	8,7	6,6	
	Батон	100	7,5	2,9	51,4	0,1	-	-	-	19,0	13,0	
Обед												
136	Суп рассольник «Ленинградский»	300	3,9	5,1	26,4	0,15	15,3	1200	1,8	33	41,1	
522	Котлета говяжья мясо категории «А»	2/50	15,8	12	8,5	0,067	0,71	5	0,76	30,4	21,69	
203	Картофель отварной	200	4,0	10,2	31,8	-	-	-	-	-	-	
17	Овощи соленые	50	1,1	0,1	1,6	0,04	10	50	-	14	20	
648	Кисель из концентрата	200	0,1	-	9,2	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный в/с	100	8,0	1,4	46,7	0,11	-	-	1,1	20	14	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	1,2	45,8	0,2	-	-	2,3	33	57	

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 ржаное - 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.