

Директор
С.Ф.Шам
ИОНОВ ПАТРИЗОВА

В.П. АКИМОВ

ационов пятиразового

- Использованная литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при ОУ» В.Т. Лапшина изд.: Хлеб, Профинформ 2004 г.
- Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение № 7
- Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах) № СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение № 9

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
1 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Омлет натуральный	110,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Горошек зеленый консервированный	30,0
4	Чай с сахаром	200/15
5	Батон	100,0
	Обед	
1	Суп с макаронными изделиями	300,0
2	Плов мясо цыпленка-бройлера	50/200
3	Помидоры соленые	25,0
4	Кофейный напиток	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Полдник	
1	Оладьи со сметаной, сахаром	150/20/10
2	Сок фруктовый	
	Ужин I	
1	Картофельное пюре	200,0
2	Рыба «Минтай» жареная	50,0
3	Соус томатный	30,0
4	Чай с сахаром/ лимоном	200/15/7
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин II	
1	Молоко 3,2%	200,0
2	Батон	50,0
	Итого:	2840 ккал.

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
2 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Макаронник	130,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Сыр твердый «Российский»	30,0
4	Чай с сахаром	200/15
5	Батон	100,0
Обед		
1	Суп из овощей со сметаной	300/5
2	Тефтели мясо говядина	1/60
3	Каша крупа ячневая	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот из сухофруктов	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Пирожки печеные с капустой	1/75
2	Какао на сгущенном молоке	200,0
Ужин I		
1	Каша крупа «Полтавская»	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Икра кабачковая	50,0
4	Кисель	200,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Йогурт	200,0
2	Плюшка	1/50
	Итого:	3067 ккал.

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
3 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Каша кукурузная молочная	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром	200/15
4	Батон	100,0
Обед		
1	Суп рассольник «Ленинградский»	300,0
2	Цыпленок-бройлер жареный	50,0
3	Каша крупа пшено	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Салат из свежей капусты	50,0
6	Кисель	200,0
7	Хлеб пшеничный	50,0
8	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Блины со сметаной	100/5
2	Сок фруктовый	200,0
Ужин I		
1	Солянка из свежей капусты, рыба «Минтай»	50/100
2	Чай с сахаром/лимоном	200/10/7
3	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Снежок	200,0
2	Батон	50,0
	Итого:	3028 ккал.

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
4 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Каша манная молочная	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Яйцо вареное	1/40
4	Чай с сахаром/лимоном	200/10/7
5	Батон	58,0
Обед		
1	Щи из свежей капусты со сметаной	300/5
2	Сельдь соленая с луком	55,0
3	Картофель отварной	200,0
4	Компот из сухофруктов	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Ватрушка с повидлом	1/75
2	Молоко	200,0
Ужин I		
1	Каша крупа ячневая	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Салат из свежей капусты	50,0
4	Кисель	200,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Сок фруктовый	200,0
2	Батон	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
5 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Суп рисовый молочный	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Яйцо вареное куриное	1/40
4	Чай с сахаром	200/15
5	Батон	100,0
Обед		
1	Суп крупа пшено картофель/ сметана	300/5
2	Тефтели мясо говядина	1/60
3	Каша крупа «Полтавка»	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Икра свекольная	50,0
6	Компот из сухофруктов	200,0
7	Хлеб пшеничный	50,0
8	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Галушки творожные со сметаной	100/10
2	Молоко	200,0
Ужин I		
1	Каша крупа перловая	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Овощи соленные	25,0
4	Кофейный напиток	200,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Ряженка	200,0
2	Батон	50,0

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
6 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Каша крупа геркулес	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Конфеты шоколадные	30,0
4	Чай с сахаром	200/15
5	Батон	100,0
Обед		
1	Суп из макаронных изделий	300,0
2	Цыпленок-бройлер жареный	1/50,0
3	Каша крупа пшено	200,0
4	Соус томатный	30,0
6	Компот из сухофруктов	200,0
8	Хлеб пшеничный	50,0
8	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Сырники со сметаной	2/50,0
2	Молоко	200,0
Ужин I		
1	Солянка, рыба «Минтай»	50/100
2	Салат из квашеной капусты	50,0
3	Кисель	200,0
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Сок фруктовый	200,0
2	Печенье	58,0
Итого:		

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
7 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Суп молочный из крупы гречневой	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Конфеты шоколадные	30,0
4	Чай с сахаром лимон	200/15/7
5	Батон	100,0
Обед		
1	Суп гороховый	300,0
2	Цыпленок бройлер тушеный в соусе с овощами	50/125
3	Кисель	200,0
4	Хлеб пшеничный	50,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Плюшка	1/50
2	Сок фруктовый	200,0
Ужин I		
1	Рис отварной	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Салат из квашеной капусты	50,0
4	Чай с сахаром	200,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Йогурт	200,0
2	Молоко	200,0
3	Батон	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
8 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Каша крупа рисовая, молочная	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Кофейный напиток	200,0
4	Батон	100,0
Обед		
1	Суп рассольник «Ленинградский»	300,0
2	Котлета мясо говядина	50,0
3	Макаронные изделия отварные	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Кисель	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Запеканка творожная / сметана	75/15
2	Сок фруктовый	200,0
Ужин I		
1	Каша крупа перловая	200,0
2	Соус томатный	30,0
	Икра свекольная	50,0
3	Чай с сахаром	200/10
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Снежок	200,0
2	Печенье	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
9 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Какао на сгущенном молоке	200,0
4	Батон	100,0
	Обед	
1	Борщ с фасолью со сметаной	300/5
2	Котлета мясо говядина	50/200
3	Горошек зеленый консервированный	30,0
4	Компот из сухофруктов	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Полдник	
1	Пирожки картофельные	1/75
2	Кофейный напиток	200,0
	Ужин I	
1	Каша крупа гречневая	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Помидоры соленые	25,0
4	кисель	200,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин II	
1	Снежок	130,0
2	Вафли	41,50
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
10 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Суп крупа гречневая, молочный	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Сыр «Российский»	30,0
4	Чай с сахаром лимоном	200/10/7
5	Батон	100,0
Обед		
1	Суп гороховый	300,0
2	Биточки мясо говядина	1/50
3	Каша крупа «Полтавка»	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот из сухофруктов	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Плюшка	1/50
2	Какао на сгущенном молоке	200,0
Ужин I		
1	Рис отварной	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Винегрет с сельдью	100,0
4	Кисель	200,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Сок фруктовый	200,0
2	Булочка «Октябренок»	80,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
11 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Омлет	110,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Кофейный напиток	200,0
4	Батон	100,0
Обед		
1	Щи со сметаной	300/5
2	Тефтели мясо говядина	60,0
3	Каша крупа пшено	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Салат из квашеной капусты	50,0
6	Компот из сухофруктов	200,0
7	Хлеб пшеничный	50,0
8	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Пирожки печеные с капустой	1/75
2	Сок фруктовый	200,0
Ужин I		
1	Консервы «Сайра»	50,0
2	Картофельное пюре	200,0
3	Помидоры соленые	25,0
4	Чай с сахаром	200/10
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Кисель	200,0
2	Булочка «Октябренок»	80,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
12 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Каша геркулесовая молочная с сахаром	200/13
2	Масло сливочное	10,0
3	Какао на сгущенном молоке	200,0
4	Зефир	50,0
5	Батон	100,0
Обед		
1	Суп крупа пшено, консервы «Сайра»	300,0
2	Шницель мясо говядина	1/50,0
3	Картофельное пюре	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот из сухофруктов	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Пирожки с капустой	1/75
2	Кофейный напиток	200,0
Ужин I		
1	Рис отварной	130,0
2	Винегрет	50,0
3	Чай с сахаром, лимоном	200/10/7
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Сок фруктовый	200,0
2	Вафли	50,0

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
13 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Каша крупа кукурузная	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Конфеты шоколадные	30,0
4	Чай с сахаром	200/10
5	Батон	100,0
Обед		
1	Суп рассольник «Ленинградский»	300,0
2	Зразы рубленые мясо говядина	1/50
3	Соус томатный	30,0
4	Каша крупа перловая	200,0
5	Кисель	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Блины со сметаной	100/10
2	Какао на сгущенном молоке	200,0
Ужин I		
1	Рыба «Минтай» жареная	50,0
2	Картофельное пюре	200,0
3	Чай с сахаром, лимоном	200/10/7
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Ряженка	200,0
2	Плюшка	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
14 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
Завтрак		
1	Суп рисовый молочный	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Яйцо вареное куриное	1/40
4	Зефир	25,0
5	Чай с сахаром	200,0
6	Батон	100,0
Обед		
1	Суп крупа пшено, сметана	300/5
2	Цыпленок-бройлера жареный	1/50
3	Каша крупа «Полтавка»	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Икра свекольная	50,0
6	Компот из сухофруктов	200,0
7	Хлеб пшеничный	50,0
8	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Полдник		
1	Галушки творожные со сметаной	100/10
2	Молоко	200,0
Ужин I		
1	Каша крупа гречневая	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Помидоры солены	25,0
4	Кисель	200,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
Ужин II		
1	Ряженка	200,0
2	Йогурт	200,0
3	Батон	50,0