

Утверждаю

ИП Даутова Эльнара Ринатовна



«Согласовано»

Директор ГБПОУ СМСК

Шаяхметов Г.Ф.



Территориальный отдел Управления Федеральной
Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Республике Башкортостан
в городе Салават и Ишимбайском районе

Примерное перспективное меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 15-18 лет

ГБПОУ Салаватский механико-строительный колледж

На 2019-2020 учебный год

(на осенне-зимние периоды с учетом условий работы и производственных возможностей столовой при 5-ти дневной учебной неделе)

(категория обучающихся многодетные, малообеспеченные, остальные)

	изделиями							
	Куры отварные	120	8,4	18,6	0,4	330	62,86	252,0
	Овощи припущенные	200	2,8	5,3	17	126	27,35	218,3
	Кисель	200	0,0	0,0	10,0	119	0,0	0,23
	Хлеб ржано-пшеничный	90	0,66	24,1	116	71,3	192,1	
		100	38	38	52,6	216	29,96	105,4
	Фрукты	310	0,0	0,0	45,6	181	58,38	121,5
	Всего		76,59	76,59	312,5	2240	271,06	998,93
День 2	Сыр порционно	20	5,33	5,33	5,47	109	5,01	470,6
(вт)	Каша ячневая молочная	250/7	12,0	10,2	58,7	379	1,13	271,76
Завтрак	Чай с лимоном	200/7	0,02	0,1	13,9	55	1,13	5,01
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	39,62	106,7
	Оладьи с молоком сгущённым	200/35	11,05	14,2	83,6	528	44,63	457,4
	Всего		26,57	25,05	117,7	1039	91,52	1311,47
Обед	Салат «Пёстрый»	100	1,0	4,5	10,8	88	3,79	47,73
	Суп картофельный с клёцками	300	2,6	3,4	17,3	111	11,37	101,7
	Рыба, тушенная в томате	160	26,5	11,9	5,5	252	19,52	218,8
	Картофельное пюре	200	4,18	8,6	30,9	214	47,58	279,9

	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	3,67	181,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	3,5	0,55	20,2	116	30,54	3463
	Фрукты	220	1,0	0,0	54,2	241	132,1	1590,23
	Всего		41,18	29,05	152,2	1193	248,57	1590,23
День 3	Яйцо варёное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	3,01	282
(ср)	Каша гречневая молочная	250/7	11	10,4	44,4	326	76,75	539,8
Завтрак	Какао	200	3,6	3,6	21,8	135	18,68	239
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	24,1	77	16,36	192,6
	Пирожки печёные	75	9,5	6,7	67,1	254	23,15	125,8
	Всего		35,4	33,15	131,6	961	137,95	1379,8
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,72	5,6	3,0	104	9,17	70,16
	Борщ сибирский	300	2,3	6,3	14,3	128	40,19	135,7
	Запеканка картофельная с мясом	300	2,3	6,3	14,3	128	40,19	135,7
	Напиток «Золотой шар»	200	0,08	0,0	1,76	72	2,8	0,38
	Лепёшка сметанная	80	7,0	9,2	89,3	281	31,37	92,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	3,5	0,55	20,2	116	30,54	346,6

	Всего		77,5	78,2	309,7	2240	153,84	1121,54
День 4 (чт) Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	50/20/7	9,9	16,51	33,96	328	204,03	0,24
	Биточки рыбные	120/10	19,3	20,9	15,5	329	99,55	0,85
	Рагу из овощей	230	3,0	9,0	17,9	211	16,33	102,86
	Огурцы порционно	50	0,2	0,0	0,9	5	5,1	3,89
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,7	109	18,77	118,15
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,44	16,1	77	39,62	10,67
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169	23,6	6,92
	Всего		27,69	35,03	75,7	770	407	243,58
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	8,9	6,8	124	16,2	85,17
	Рассольник ленинградский	300/10	2,8	5,5	18,8	148	38,8	135,9
	Бефстроганов	75/50	19,8	15,0	4,4	262	13,89	241,5
	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,8	264	42,11	498,6
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	3,67	181,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	3,5	0,55	20,2	116	30,54	346,6
	Фрукты	220	1,2	0,0	56,8	195	5,7	497
	Всего		77,7	76,89	297	2240	157,03	1986,27
День 5	Каша перловая	250/7	7,6	6,0	52,8	300	14,39	208,43

(пт) Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	1,13	5,01
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,44	16,1	77	39,62	106,7
	Сосиска отварная	100/5	10,1	21,3	0,86	234	0,1	38,24
	Булочка сдобная	100	7,8	8,6	52,6	318	0,22	40,58
	Всего		28,5	36,44	136,26	984	55,46	398,76
Обед	Салат из свежей капусты	100	3,26	9,1	4,4	114	31,3	95,47
	Суп картофельный с бабовыми	300	2,34	3,89	13,6	111	9,48	84,78
	Печень по-строгановски	100/60	22,3	17,6	4,5	300	10364	522,7
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	24,89	77,13
	Кисель	200	0,1	0,1	27,6	109	1,44	21,12
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	3,5	0,55	36,2	116	30,54	346,6
	Булочка домашняя	75	5,2	8,8	48,1	261	42,52	64,64
	Всего		77,3	77	309,2	2238	243,81	1212,44
	День 6 (пн) Завтрак	Масло сливочное порционно	20	0,02	14,6	0,12	154	5,01
	Каша гречневая молочная	250/8	11,0	10,4	44,4	326	76,75	539,8
	Какао	200	3,6	3,6	22,8	135	18,68	239,6

	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,44	16,1	77	39,62	106,7
	Пирог с мясом	100	13,3	7,4	32,8	252	13,07	144,9
	Всего		30,72	36,44	116,2	944	153,13	1501,6
Обед	Салат овощной с сельдью	100	4,9	7,6	8,4	133	13,2	56,09
	Суп с макаронными изделиями	300	3,3	3,1	22,6	134	21,21	109,5
	Тефтели	100/40	18,3	20,0	20,7	254	8,64	234,7
	Картофель отварной	250	4,9	5,2	34,7	302	38,15	200,4
	Сок	200	0,6	0,0	32,2	132	13,12	0,88
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	3,5	0,55	20,2	116	30,54	346,6
	Шанежка наливная	90	6,4	5,9	36,0	225	22,5	96,9
	Всего		72,6	78,79	291	2242	147,36	1045,07
День 7 вт) Завтрак	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	3,0	14,5	106	0,24	177,4
	Каша молочная "Дружба" с изюмом	200/10	10,7	18,7	40,5	290	78,75	376,1
	Кофейный напиток	200	3,9	3,6	28,7	152	21,5	201,8
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,44	16,1	77	39,62	106,7
	Всего		25,0	25,74	464,3	624	140,11	861,94
Обед	Салат картофельный с огурцами	100	3,2	10,0	9,3	141	22,93	101,7
	Суп лапша домашняя	300	3,4	3,3	21,4	132	23,73	112,9

	Котлеты,рубленные из птицы	100	26,2	27,9	12,8	357	67,01	244,7
	Каша пшеничная	200	8,3	6,2	33,0	221	42,77	381,3
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,3	41,4	171	3,67	181,6
	Хлеб пшеничный,ржаной	90	3,5	0,55	20,2	116	30,54	346,6
	Фрукты	225	1,03	0,0	61,8	177	148,1	314,0
	Всего		76,43	76,79	310,4	2240	338,75	1682,8
День 8 (ср)	Блинчики с яблочным фаршем	180/7	15,4	12,52	36,3	341	45,25	164,1
Завтрак	Каша манная с изюмом	250/7	9,2	10,0	65,3	385	1,0	192,18
	Какао	200	3,6	3,6	22,8	135	18,68	239,6
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,44	16,1	77	39,62	106,7
	Всего		31,0	26,36	140,5	938	104,55	702,58
Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,1	10,4	100	4,35	90,92
	Борщ с капустой и картофелем	300	20,3	6,3	11,3	122	40,19	125,8
	Рыба запеченная с яйцом	100/40	15,66	13,3	4,8	256	17,58	287,6
	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	44,67	198,5
	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	10,0	119	0,0	0,23
	Хлеб пшеничный,	90	3,5	0,55	20,2	1116	30,54	346,6

	ржаной							
	Вак беляш	175	19,0	12,6	25,8	380	29,23	195,2
	Всего		77,3	77,41	295,9	2239	166,56	1244,85
День 9 (чт) Завтрак	Пицца «Детская»	100	13,9	10,6	26,4	260	1,02	151,8
	Каша перловая рассыпчатая	250/7	7,6	6,0	52,8	300	14,39	208,43
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	9,38	98,52
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,44	16,1	77	39,62	106,7
	Молоко кипячённое	200	5,8	6,5	19,0	116	39,6	413,9
	Всего		25,9	18,64	112,6	724	140,01	979,35
Обед	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	8,72	83,94
	Суп крестьянский с крупой	300	2,9	7,3	14,0	147	19,18	109,3
	Запеканка капустная с мясом	250	26,9	19,7	24,7	347	74,4	437,3
	Напиток «Золотой шар»	200	0,08	0,0	1,76	72	32,7	0,38
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	3,5	0,55	20,2	116	30,54	346,6
	Печенье нарезное	130	8,58	11,0	94,1	522	10,01	0,41
	Всего		77,26	76,59	294,7	2240	175,55	977,93
День 10	Яйцо варёное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	3,01	282,0

(пт) Завтрак	Сардельки отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230	14,95	160,2
	Каша пшеничная с маслом	230/8	9,4	8,7	48,2	313	47,8	418,4
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	21,5	201,8
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,44	16,1	77	39,62	106,7
	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26,0	125	4,42	85,62
	Всего		34,4	37,24	120,1	960	131,3	1254,72
Обед	Маринад овощной	100	1,5	8,9	11,7	133	7,09	100,3
	Рассольник по-ленинградски	251/0	2,8	6,5	18,8	148	38,8	135,9
	Фрикадельки с соусом	100/50	26,8	17,6	20,7	342	17,7	154,9
	Рис отварной	200	4,6	5,9	42,8	246	41,5	265,8
	Компот	200	2,4	0,1	41,4	171	3,67	131,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	3,5	0,55	20,2	116	30,54	346,6
	Фрукты	142	0,41	0,0	9,62	124	27,2	405,0
	Всего			76,79	295,3	2240	166,5	1541,1

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012г.
2. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции. 2006г.
3. Рекомендации по организации общественного питания в образовательных учреждениях РБ.

Исполнитель:
Даугова Э.Р. _____