


Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

 Салий Ольга Михайловна



Согласовано

И.о. Директора ГБПОУ СМСК  
Тихонова Р.П.



Примерное 12-ти дневное МЕНЮ СанПин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (2-х разовое) по брутто

(оказание услуг по обеспечению бесплатным питанием обучающихся профессиональных образовательных организаций, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих за счет средств бюджета Республики Башкортостан, из семей, размер среднедушевого дохода в которых не превышает величины прожиточного минимума)

1 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<b>Обед</b>																
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный	250/20	8,01	5,88	7,27	0,03	19,02	179,47	19,07	35,5	120,6	1,87	0	203,39	1,36	0,14	9,64
№126, сб.2018	Голубцы ленивые	250/30	22,44	18,45	18,22	0,00	19,79	341,79	92,69	59,92	253,8	2,56	32,28	98,12	2,09	0,1	21,41

г.																	
№319 сб. 2018 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,00	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	0,00	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>ИТОГО НА ОБЕД</b>		<b>37,06</b>	<b>24,33</b>	<b>26,84</b>	<b>0,03</b>	<b>92,97</b>	<b>804,18</b>	<b>155</b>	<b>141</b>	<b>520</b>	<b>8,57</b>	<b>32,3</b>	<b>465,8</b>	<b>5,47</b>	<b>0,41</b>	<b>111</b>

2 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>ОБЕД</b>																
ТТК	Суп с бобовыми и гречками	250/10	7,84	0,02	4,46	0,00	25,73	187,49	44,29	47,55	138,1	2,76	0	261,9	1,7	0,23	3,86
№95, сб.2018 г.	Азу	165	25,51	24,66	30,81	0,00	4,26	398,36	22,77	35,74	266,9	3,9	0	13,5	3,81	0,08	1,8
№ 146, сб. 2018г.	Картофельное пюре	200	4,05	0,89	6,35	0,00	26,74	187,44	47,41	37,93	110,2	1,37	3,6	11,73	1,79	0,16	13,84
№313, сб. 2018 г.	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,00	0,02	0,00	20,35	78,68	3,88	1,24	2,14	0,09	0	0,8	0,02	0	2,4
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	<b>ИТОГО НА ОБЕД</b>		<b>39,86</b>	<b>25,57</b>	<b>41,94</b>	<b>0,00</b>	<b>91,57</b>	<b>925,62</b>	<b>125</b>	<b>132</b>	<b>544</b>	<b>8,72</b>	<b>3,6</b>	<b>287,9</b>	<b>7,71</b>	<b>0,52</b>	<b>21,9</b>

3 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>ОБЕД</b>																
№72, сб.2018 г.	Уха рыбацкая из семги	250/30	9,42	7,90	6,53	0,00	13,34	153,93	17,87	17,01	87,7	1,32	7,61	2,25	0,68	0,09	1,63
№233, сб.	Макароны отварные с овощами	200	5,99	0,03	9,32	0,00	32,69	246,79	21,9	21,73	60,27	1,07	0	589,33	3,69	0,08	0,98

2018г.																	
№327 сб. 2018 г.	Кисель из яблок сушеных	200	0,25	0,26	0,00	0,00	28,88	112,27	14,36	0	12,06	0,68	0	0	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	120	2,84	0,00	0,36	0,00	17,39	88,38	8,28	11,88	31,32	0,72	0	0	0,47	0,06	0
	<b>ИТОГО НА ОБЕД</b>		<b>18,50</b>	<b>8,19</b>	<b>16,21</b>	<b>0,00</b>	<b>92,30</b>	<b>601,38</b>	<b>62,4</b>	<b>50,6</b>	<b>191</b>	<b>3,79</b>	<b>7,61</b>	<b>591,6</b>	<b>4,84</b>	<b>0,23</b>	<b>2,71</b>

4 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Обед</b>																
	Борщ с капустой и картофелем	250/30/10	9,87	9,26	10,79	0,00	11,99	188,13	40,27	29,06	116,4	1,95	9	227	1,32	0,06	7,95
№58, сб.2018 г.	Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2018 г.	120/40	17,50	14,29	15,73	0,00	21,34	302,32	18,02	35,86	167,6	1,77	0	64,8	2,84	0,06	0,33
№146, сб. 2018 г.	Картофель тушеный	180	3,74	0,07	11,06	0,00	26,84	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
ТТК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	0,00	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>39,88</b>	<b>23,62</b>	<b>38,70</b>	<b>0,02</b>	<b>122,40</b>	<b>1026,31</b>	<b>112</b>	<b>143</b>	<b>485</b>	<b>7,57</b>	<b>60</b>	<b>763,5</b>	<b>6,06</b>	<b>0,46</b>	<b>22,8</b>

5 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Обед</b>																
№61 сб.2018 г.	Суп с макаронными изделиями	250/30	13,79	11,46	11,17	0,00	20,16	242,02	18,72	31,67	132,8	2,06	0	202,25	1,03	0,12	6,6
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	300	24,47	1,23	21,88	0,00	27,33	411,42	30,4	5,42	42,52	0,77	2,54	39,95	6,88	0,04	0,04
№311,	Компот из смеси	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11

сб.2018г	сухофруктов .																
	Хлеб пшеничный	130	10,27	0,00	1,30	0,00	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0
	<b>ИТГО ЗА ОБЕД</b>		<b>49,06</b>	<b>12,86</b>	<b>34,41</b>	<b>0,00</b>	<b>131,42</b>	<b>1058,28</b>	<b>92,9</b>	<b>88,1</b>	<b>299</b>	<b>6,29</b>	<b>2,54</b>	<b>242,2</b>	<b>9,6</b>	<b>0,43</b>	<b>6,75</b>

<b>6 день</b>																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<b>Обед</b>																
№42, сб.2018 г.	Винегрет овощной	100	1,44	0,00	8,00	7,83	7,74	113,07	27,31	19,45	42,94	0,84	0	201,8	3,66	0,05	13,28
№130, сб.2018 г.	Печень по-строгановски	100	17,42	15,27	10,59	0,00	1,74	172,45	12,02	14,9	236,2	5,14	3717	16,8	0,08	0,14	3,95
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной с маслом	180/10	3,58	0,05	8,96	0,00	27,12	211,36	17,94	38,5	98,99	1,53	59	70,88	0,29	0,16	7,44
№328 сб 2018	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,27	0,00	0,10	0,00	32,43	132,26	8,38	1,18	7,88	0,27	0	65,36	0,3	0	32
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	0,00	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>32,19</b>	<b>15,32</b>	<b>28,85</b>	<b>7,83</b>	<b>126,99</b>	<b>923,73</b>	<b>93,3</b>	<b>114</b>	<b>490</b>	<b>10,18</b>	<b>3776</b>	<b>354,8</b>	<b>5,89</b>	<b>0,54</b>	<b>56,7</b>

<b>7 день</b>																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	<b>Обед</b>																
№80, сб.2018 г.	Рыба, тушенная в томате	200	23,03	22,31	6,38	0,02	6,24	176,10	10,79	12,9	22,75	0,38	0	602,67	3,13	0,02	1,73
№ 158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	200	3,79	0,04	9,10	0,00	20,58	187,33	36,59	28,35	67,17	1,14	0	112,74	3,3	0,07	4,63
ТТК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0

	Хлеб пшеничный	130	10,27	0,00	1,30	0,00	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>37,17</b>	<b>22,35</b>	<b>16,80</b>	<b>0,04</b>	<b>98,71</b>	<b>717,70</b>	<b>77,5</b>	<b>84,2</b>	<b>203</b>	<b>4,15</b>	<b>0</b>	<b>715,4</b>	<b>8,12</b>	<b>0,3</b>	<b>6,36</b>

8 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	250/20	7,65	6,26	8,88	0,00	12,77	166,85	33,52	23,29	110	1,32	9	217,65	1,31	0,06	8,01
№120, сб.2018 г.	Плов из отварной говядины	250	18,51	13,64	20,05	0,00	50,13	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>33,33</b>	<b>19,90</b>	<b>29,84</b>	<b>0,00</b>	<b>126,14</b>	<b>929,70</b>	<b>79,3</b>	<b>110</b>	<b>436</b>	<b>6,07</b>	<b>59,2</b>	<b>783,1</b>	<b>3,31</b>	<b>0,27</b>	<b>9,4</b>

9 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250/30/10	41,67	9,07	37,76	0,00	15,11	572,87	37,62	35,92	139,3	2,13	15	219,6	2,16	0,11	10,51
№128, сб.2018 г.	Оладьи из печени по-кунцевски	100	14,40	13,34	10,65	0,00	11,33	201,26	18,4	18,7	218,5	4,47	3189	5641,4	3,23	0,17	9
№146, сб. 2018 г.	Картофель тушеный	190	3,92	0,05	11,61	0,00	28,36	242,92	29,41	44,45	109,7	1,69	0	398,6	3,84	0,16	15,35
№319, сб. 2018 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,00	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80

	Хлеб пшеничный	120	2,84	0,00	0,36	0,00	17,39	88,38	8,28	11,88	31,32	0,72	0	0	0,47	0,06	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>63,50</b>	<b>22,46</b>	<b>60,65</b>	<b>0,00</b>	<b>96,29</b>	<b>1214,31</b>	<b>106</b>	<b>114</b>	<b>502</b>	<b>9,64</b>	<b>3204</b>	<b>6423</b>	<b>10,5</b>	<b>0,51</b>	<b>115</b>

10 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	100	1,71	0,00	8,11	7,99	7,74	115,77	30,46	28,86	51,99	1,01	0	849,25	3,76	0,05	8,04
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250/20	8,77	7,45	8,75	0,00	10,16	158,93	22,92	26,47	110,4	1,61	0	206,1	1,23	0,08	8,52
№183, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	230/5	13,22	0,02	7,50	0,00	57,73	379,53	21,31	203	297	6,95	29,5	34,79	0,9	0,39	0
№325, сб..2018 г.	Кисель из яблок	200	0,14	0,00	0,12	0,00	27,60	110,64	8,48	2,66	9,28	0,7	0	1,7	0,07	0,01	1,36
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>30,95</b>	<b>7,47</b>	<b>25,38</b>	<b>7,99</b>	<b>146,70</b>	<b>985,82</b>	<b>104</b>	<b>291</b>	<b>547</b>	<b>12,07</b>	<b>29,5</b>	<b>1092</b>	<b>7,13</b>	<b>0,67</b>	<b>17,9</b>

11 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№55, сб.2018 г.	Щи с картофелем	250/30/10	9,93	8,20	11,06	0,00	8,81	178,81	43,97	27,48	106,2	1,73	15	218,4	1,29	0,07	12,01
№230, сб. 2018 г.	Макаронны, запеченные с яйцом	200/8	9,26	4,67	13,63	0,00	29,99	284,95	71,69	15,71	127,9	1,51	146,5	52,24	0,08	0,09	0,46
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12

	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	0,00	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>28,73</b>	<b>12,87</b>	<b>25,90</b>	<b>0,00</b>	<b>116,53</b>	<b>835,25</b>	<b>147</b>	<b>83,6</b>	<b>340</b>	<b>5,74</b>	<b>161</b>	<b>270,8</b>	<b>2,94</b>	<b>0,35</b>	<b>13,6</b>

<b>12 день</b>																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
№131 сб.2018г.	Сосиски, сардельки отварные	40/5	3,92	4,18	10,68	0,00	0,34	113,19	9,28	5,26	48,68	0,63	0	0	1,35	0,01	0
№182, сб.2018г.	Пюре овощное	200	4,06	1,16	7,02	0,00	15,61	148,98	104,9	48,86	113,6	1,25	11,76	1216,7	1,93	0,12	46,05
№311, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	0,00	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>21,82</b>	<b>5,51</b>	<b>19,70</b>	<b>0,00</b>	<b>113,60</b>	<b>753,28</b>	<b>177,9</b>	<b>131,4</b>	<b>379,2</b>	<b>7,67</b>	<b>11,76</b>	<b>1217,4</b>	<b>5,69</b>	<b>0,5</b>	<b>46,16</b>