Согласовано	Согласовано	Утверждаю
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по РБ вг.Салават и Ишимбайском районе	Директор ГБПОУ Ишимбайского Профессионального колледжа	ИП Янбердина Ф.Н.
_____ Багаутдинова Р.Г.	_____ Сатлыков Т.С.	_____.
«01» сентября 2020г.	«31» августа 2020г.	«31» август 2020г.

Примерное перспективное меню

готовых блюд и кулинарных изделий для организации питания (обедом) обучающихся с 11 лет и старше с учетом расчета содержания основных пищевых веществ, энергетической ценности продукции, витаминов и минеральных элементов на осенне-зимний период (с учетом условий работы и производственных возможностей столовой при 5-ти дневной учебной неделе)

№ Рецептур Блюд	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в г. (возраст 11-18)	Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	Минеральные вещества, мг%				Витамины, мг%			
						Р	Ca	Mg	Fe	A	B_2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	обед												
19	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,4	8,4	53	18,98	23,09	0,79	20	0,04	2,1	67
61	Суп карт. с макар издел с м/к бульоне	300	3,2	3,0	22,6	18,6	16,05	25,11	1,03	0,73	0,06	7,92	133
132	Птица отварная	80	20,0	16,8	0,3	152	16,44	16,78	1,58	89,3	0,11	0,76	232
156	Овощи припущенные	220	3,1	5,8	18,7	0	54,36	74,11	1,41	0	0,11	1,59	138
324	Кисель витаминиз валетек	200	0	0	23,9		0	0	0		0,43	25	93
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
	Итого :		**34,9**	**30,4**	**111,6**	**273,6**	**138,83**	**139,99**	**9,31**	**110,53**	**0,85**	**37,37**	**864**
	Второй день												
	Обед												
28	Салат из свеклы с сол огурцом	100	1,1	8,9	5,1		25,73	15,18	0,92		0,02	0,99	104
67	Суп крестьянский с крупой	300/12	2,5	6,1	14,9	56,22	27,98	20,62	0,77	0,01	0,04	9,6	126
146	Картофельное пюре с маслом	220	4,5	7,2	29,4	115,5	52,21	41,66	1,51	0	0,15	15,22	203
80	Рыба тушенная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	118,6	30,19	41,66	0,97	47,7	0,17	2,53	216
311	Компот из с\ф с вит С	200	0,2	0,1	17,2	23,4	6,03	3,13	0,8	0	0,01	1,6	68
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
	Фрукты (апельсин)	200	0,9	0	8,4	57,5	85	32,5	0,83	0	0	150	150
	Итого:		**40,1**	**35,3**	**117,4**	**421,22**	**260,14**	**155,65**	**10,3**	**48,21**	**0,49**	**179,94**	**1068**
	Третий день												
	Обед												
6	Салат из свежей б/капусты	100	2,1	4,5	10,3	55	58,83	20,53	0,75	60	0,05	21,65	89,4
58	Борщ на мяс./к буль. со смет.	300/12	2,0	6,0	14,0	16,3	34,73	24,32	1,13	1	0,05	9,53	117
227	Макароны отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	49,6	14,03	11,09	1,12	0	0,03	0	295
110	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	190	14,78	22,15	0,95	0	0,07	0,59	246

295	Корж молочный	100	6,5	10,6	61,5	72	23,6	9,49	0,78	0	0,05	0,05	366
319	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,0	2,72	11,09	2,96	0,57	0	0,05	80	111
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
	Фрукты (банан)	200	3,0	1,0	42	72	16	84	0,12	0	0,11	20	192
	Итого:		**41,4**	**47,1**	**254,1**	**507,62**	**206,06**	**175,44**	**9,92**	**61,5**	**0,51**	**131,82**	**1617,4**

Четвертый день

Обед

34	Салат здоровье	100	1,5	5,1	7,2	29,35	24,94	23,69	0,83	0	0,05	6,73	80
56	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	300	2,6	6,2	18,5	68,1	18,06	26,99	1,01	0	0,06	8,04	142
183	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63,0	245	23,45	221,58	7,59	0	0,22	0	401
94	Бефстроганы гов	100	26,0	20	3,4	124,92	20,46	25,94	2,81	16,5	0,11	0,08	300
311	Компот из с\ф с вит С	200	0,2	0,1	17,2	23,4	6,03	3,13	0,8	0	0,01	1,6	68
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
274	Вак-беляш	100	11,3	11,1	23,7	115	25,99	18,76	1,45	0,1	0,09	2,79	242
	Итого:		**63,7**	**53,3**	**170,7**	**655,77**	**151,93**	**320,99**	**18,99**	**17,1**	**0,64**	**19,24**	**1434**

Пятый день

Обед

21	Салат витаминный	100	1,6	4,6	11,1	60	38,53	19,68	0,96	0,03	0,04	13,88	90
70	Свекольник на м/к бульоне со смет.	300/12	2,4	6,1	16,4	55,3	33,92	29,88	1,45	0	0,06	5,81	130
138	Плов из курицы	250	23,0	29,2	40,2	300	25,19	47,13	2,1	0,9	0,11	0,76	519
331	Кисель витаминиз валетек	200	0	0	23,9		0	0	0		0,43	25	93
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
250	Беляш запеченный	210	23,5	22,2	51,2	56	71,34	33,74	2,99	16	0,21	0,85	509
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	19,6	24	32	18	4,4	0	0,04	20	94
	Итого:		**59**	**63,5**	**200,1**	**545,3**	**233,98**	**149,33**	**16,4**	**17,43**	**0,99**	**66,3**	**1636**

Шестой день

Обед

42	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	29,35	23,23	16,16	0,67	0	0,03	5,18	54
65	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульон и гренками	300/25	9,6	4,4	38,5	105,7	39,5	48,25	2,8	0	0,1	5,59	245

144	Картофель отварной с маслом	220/5	4,3	4,9	32,4	130	20,64	46,12	1,81	0,03	0,13	8,91	195
100	Котлета «Здоровье	100	18,0	14,7	9,6	117,4	35,6	39,35	1,5	0,2	15,6	3,4	243
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
319	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,0	2,72	11,09	2,96	0,57	0	0,05	80	111
	Фрукты (апельсин)	200	0,9	0	8,4	57,5	85	32,5	0,83	0	0	150	150
	Итого:		**42,4**	**27,9**	**160,8**	**492,67**	**248,06**	**186,24**	**12,68**	**0,73**	**16,01**	**253,08**	**1199**
	Седьмой день												
	Обед												
25	Салат из свеклы с раст маслом	100	1,3	8,2	6,6	23	34,61	18,65	1,2	0	0,03	1,86	105
67	Суп крестьянский с крупой	300/12	2,5	6,1	14,9	56,22	27,98	20,62	0,77	0,01	0,04	9,6	126
185	Каша пшеничная рассыпчатая	250/7	11,1	6,9	65,3	243	38,85	55,86	4,2	0	0,09	0	355
88	Суфле рыбное	120/10	21,5	20,0	3,4	118,6	41,73	22,88	0,86	47,7	0,19	0,42	280
312	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	4,4	6,03	3,13	0,8	0,7	0,01	1,6	68
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
	Фрукты (банан)	200	3,0	1,0	42	72	16	84	0,12	0	0,11	20	192
	Итого:		**47,3**	**43,7**	**187,1**	**567,22**	**198,2**	**206,04**	**12,45**	**48,91**	**0,57**	**33,48**	**1327**
	Восьмой день												
	Обед												
17	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	53	20,7	28,43	0,55	20	0,05	1,72	100
58	Борщ на мяс./к буль. со смет.	300/12	2,0	6,0	14,0	16,3	34,73	24,32	1,13	1	0,05	9,53	117,0
98	Жаркое по-домашнему из говядины	200	19,3	19,9	18,9	285	23,88	48,35	3,59	0	0,18	8,77	334
318	Напиток витамин валетек	200	0	0	16,9	3,0	0	0	0	120	0,27	8,0	64
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
278	Сосиска в тесте	70	6,6	8,0	18,8	147,2	9,14	5,04	0,62		0,03	0	175
	Итого:		**36,7**	**39,8**	**120,8**	**554,5**	**121,45**	**107,04**	**10,39**	**141,5**	**0,68**	**28,02**	**991**
	Девятый день												
	Обед												
41	Салат «Студенческий»	100	3,6	10,5	8,3	29,35	19,31	21,47	0,85	0	0,11	5,22	142
57	Щи по-уральски (с крупой)	300/12	2,2	6,6	8,5	58,8	38,06	20,18	0,76	0	0,03	9,0	104
146	Картофельное пюре с маслом	220	4,5	7,2	29,4	115,5	52,21	41,66	1,51	0	0,15	15,22	203
95	Азу (гов.)	100	17,1	24,6	3,6	281,5	16,47	25,27	2,68	0,12	0,12	3,52	305
311	Компот из с\ф с вит С	200	0,2	0,1	17,2	23,4	6,03	3,13	0,8	0	0,01	1,6	68
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201

289	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	72	26,96	10,57	0,91	0	0,07	0,05	317
	Итого:		**43,1**	**58,8**	**157**	**630,55**	**192,04**	**123,18**	**12,01**	**0,62**	**0,59**	**34,61**	**1340**
	Десятый день												
	Обед												
46	Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	0	10,4	4,63	0,26	0	0,01	1,5	45
56	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	300	2,6	6,2	18,5	68,1	18,06	26,99	1,01	0	0,06	8,04	142
119	Плов из говядины	250	26,1	25,3	38,6	0	20,37	54,95	3,67	0,12	0,16	0,64	490
324	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	6,3	0,48	0	0,06	0	0	0	76
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	50,0	33,0	0,9	4,5	0,5	0,1	0	201
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	19,6	24	32	18	4,4	0	0,04	20	94
	Итого:		**37,7**	**36,5**	**137,2**	**148,4**	**114,31**	**105,47**	**13,9**	**0,62**	**0,37**	**30,18**	**1048**

Примечание:

Примерное 10-ти дневное меню составлено на основании требований и норм СанПин 2.4.5.2409-08, Постановления Правительства РФ №54 от 27.02.2007г. «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания детей в ОУ».

Рецептура взята из нормативного сборника технологических карточек, изданный г.Уфа, ООО «Партнер» 2018, Продинформ Москва 2004, источники интернетсайта

Рекомендуемое меню может быть использовано без изменений, либо с учетом пищевых предпочтений обучающихся, а также в зависимости от типа оборудований (производственных возможностей) в столовой. Применять в рационе питания обучающихся мясо говяжье 1 категории упитанности, мясо кур 1 категории, молоко пастеризованное с м.ж.д. от 2.5 до 3.5%. Прием продовольственного сырья, осуществлять только согласно реестра сертификатов и деклараций, представленных в ОУ поставщиком