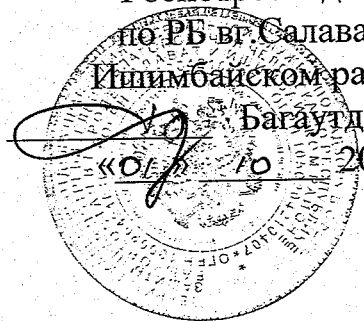


Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по РБ вг. Салават и
Ишимбайском районе
Багаутдинова Р.Г.
2019г.



Согласовано
Директор
ГБПОУ Ишимбайского
Профессионального
колледжа
Сатлыков Т.С.
2019г.



Утверждаю
ИП Янбердина Ф.Н.
2019г.



Примерное перспективное меню

горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся с 11 лет и старше с учетом расчета содержания основных пищевых веществ, энергетической ценности продукции, витаминов и минеральных элементов на весенне-летний период (с учетом условий работы и производственных возможностей столовой при 5-ти дневной учебной неделе)

Неделя 1
Понедельник (день 2)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
	Сыр российский	30	6,96	8,85	9,7	120	264,0	10,5	0,3	0,01	0,09	0,21
297	Каша ячневая молочная	250/7	12,0	10,2	58,7	379	212,88	57,32	1,63	0,24	0,24	0,65
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0,0	0,0	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
280	Оладья со сгущенным молоком	150/50	15,2	15,5	90,6	561	261,66	42,59	1,38	0,21	0,38	1,55
	Всего		37,86	35,14	189,4	1178	743,67	112,15	3,38	0,46	0,97	7,31
	Обед											
31	Салат «Пестрый»	100	1,0	4,5	10,8	88	25,55	14,85	1,33	0,03	0,03	3,73
134	Суп крестьянский с крупой	300/12	2,6	6,8	15,0	132	23,97	16,46	0,58	0,04	0,03	9,6
374	Рыба тушеная с овощами в томате	200	28,7	7,9	9,5	225	43,23	65,25	1,7	0,3	0,2	8,1
203	Картофельное пюре	230/7	4,5	6,4	32,0	207	20,68	45,83	1,81	0,14	0,12	1,97
639	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,20	86	68,00	26,0	0,60	0,08	0,06	120,0
	Всего		45,6	30,05	141,3	1021	210,21	246,54	6,81	0,726	0,47	143,72

Неделя 1
Среда (день 3)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
	Яйцо вареное в крутую	40	12,6	10,6	1,1	62	50,0	100	4,8	0,1	0,5	0,0
302	Каша овсяная молочная «Геркулес»	250/7	11,3	11,2	46,3	333	153,18	136,52	4,27	0,27	0,28	0,63
693	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27,00	0,87	0,03	0,13	0,52
	Хлеб-ржано-пшеничный	50	4,0	2,0	20,2	96	0,05	16,6	0,1	0,07	0,0	0,0
87	Плюшка новомосковская печёная	200	15,6	11,6	102,3	583	48,06	23,43	1,77	0,20	0,11	0,06
	Всего		47,1	38,1	183,7	1167	368,65	213,55	11,81	0,67	1,02	1,21
	Обед											
16	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84
110	Борщ со сметаной	300/12	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
431	Макароны с мясом	250/10	27,9	29,4	48,1	573	36,37	42,43	2,76	0,16	0,23	0,93
425	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	4,1	16	250,0	14,0	0,0	0,40	0,50	28,0
806	Корж молочный печёный	100	6,7	11,1	61,6	371	24,06	9,58	0,80	0,07	0,06	0,05
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
	Банан	200	3,0	1,0	42	192	16,0	84,0	1,2	0,08	0,1	10,0
	Всего		47,2	59,9	205,4	1545	407,72	221,8	6,84	0,916	1,01	52,64

Неделя 1
Четвёрг (день 4)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/7	9,9	16,57	33,96	328	172,53	30,0	1,5	0,09	0,10	0,05
388	Биточки рыбные	120/10	19,3	20,9	15,5	329	59,61	38,24	1,70	0,22	0,18	0,45
224	Рагу из овощей	230	4,30	11,1	24,7	217	59,46	53,33	1,82	0,14	0,12	16,74
692	Напиток кофейный на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
	Ряженка 2,5%	200	6,4	5,0	8,4	110	248	28,0	194	0,04	0,26	0,6
	Всего		85,3	56,86	121,26	1170	647,56	162,65	199,13	0,52	1,04	20,46
	Обед											
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,23	16,15	0,68	0,03	0,03	5,18
132	Рассольник ленинградский со сметаной	300/12	2,6	6,4	18,5	144	18,70	27,0	1,02	0,09	0,07	8,04
423	Бефстроганов	100/75	30,3	32,9	6,0	421	22,85	33,92	4,08	0,08	0,16	1,07
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,0	8,7	57,9	372	21,57	204,08	6,99	0,31	0,18	0,0
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,0
72	Вак-балеш печёный	175	20,0	19,6	39,4	417	40,47	21,92	2,13	0,10	0,13	0,48
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
	Всего		74,6	74,0	176,7	1652	147,27	338,68	15,25	0,746	0,58	26,77

Неделя 1
Четверг (день 4)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/7	9,9	16,57	33,96	328	172,53	30,0	1,5	0,09	0,10	0,05
388	Биточки рыбные	120/10	19,3	20,9	15,5	329	59,61	38,24	1,70	0,22	0,18	0,45
224	Рагу из овощей	230	4,30	11,1	24,7	217	59,46	53,33	1,82	0,14	0,12	16,74
692	Напиток кофейный на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
	Ряженка 2,5%	200	6,4	5,0	8,4	110	248	28,0	194	0,04	0,26	0,6
	Всего		85,3	56,86	121,26	1170	647,56	162,65	199,13	0,52	1,04	20,46
	Обед											
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,23	16,15	0,68	0,03	0,03	5,18
132	Рассольник ленинградский со сметаной	300/12	2,6	6,4	18,5	144	18,70	27,0	1,02	0,09	0,07	8,04
423	Бефстроганов	100/75	30,3	32,9	6,0	421	22,85	33,92	4,08	0,08	0,16	1,07
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,0	8,7	57,9	372	21,57	204,08	6,99	0,31	0,18	0,0
636	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,0
72	Вак-балеш печёный	175	20,0	19,6	39,4	417	40,47	21,92	2,13	0,10	0,13	0,48
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
	Всего		74,6	74,0	176,7	1652	147,27	338,68	15,25	0,746	0,58	26,77

Неделя 1
Пятница (день 5)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
297	Каша перловая	250/7	7,6	6,0	52,8	300	115,94	89,88	2,61	0,15	0,11	14,13
413	Сосиска отварная	100/15	10,1	21,3	0,86	234	23,14	13,47	1,63	0,03	0,07	0,00
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	33,0	23,8	42,1	517	329,29	48,44	1,13	0,10	0,50	0,6
	Всего		54,4	51,69	126,16	1169	473,57	153,53	5,44	0,28	0,94	19,63
	Обед											
45	Салат из свежей капусты	100	1,0	5,0	6,7	76	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84
35	Свекольник со сметаной	300/12	2,4	6,2	17,8	136	37,56	31,64	1,58	0,06	0,06	8,34
332	Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,24	1,13	0,09	0,03	0,00
431	Печень по строгановский	120/50	29,2	19,8	3,4	309	24,12	29,55	10,27	0,28	2,51	13,10
630	Чай с лимоном	200	1,6	1,8	12,4	69	60,30	7,0	0,08	0,02	0,08	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
12	Беляш запеченный	210	24,1	18,9	52,2	480	78,58	57,37	2,66	0,21	0,25	0,84
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	32,0	18,0	4,4	0,06	0,04	20,0
	Всего		79,5	120,5	193,4	1638	279,01	194,29	20,7	0,856	2,99	60,82

Неделя 2
Понедельник (день 6)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
297	Каша пшеничная молочная	250/7	9,3	10,0	45,7	302	167,82	45,35	2,28	0,17	0,22	0,67
693	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27,0	0,87	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
	Яйцо вареное	40	12,6	10,6	1,1	62	50,0	10,0	4,8	0,1	0,5	0,0
746	Пирог печёный с мясом	100	14,1	8,7	35,9	281	20,66	20,86	1,26	0,10	0,11	0,04
	Всего		43,1	32,55	116,7	815	350,94	104,11	9,21	0,4	1,22	3,33
	Обед											
19	Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
139	Суп гороховый с гренками	300/25	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	2,58	0,17	0,06	5,19
203	Картофель отварной с маслом	230/7	4,5	6,4	32,0	207	20,68	45,83	1,81	0,14	0,12	1,97
462	Тефтели с соусом	120/50	15,7	26,0	19,9	377	13,38	33,17	1,34	0,06	0,11	1,92
648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,2	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
	Апельсины	200	1,8	0,4	16,20	86	68,00	26,00	0,60	0,08	0,06	120,0
	Всего		38,5	46,6	161,40	1225	154,91	199,12	7,28	0,626	0,38	145,99

Неделя 2
Вторник (день 7)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
1	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09
300	Каша манная с изюмом	250/7	9,2	10,0	65,3	385	165,55	26,00	0,63	0,10	0,20	0,70
692	Напиток кофейный на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
99	Лепешка сметанная печёная	100	8,0	11,0	54,8	352	27,58	12,50	0,96	0,10	0,06	0,02
	Всего		31,5	28,65	182,5	1091	454,19	74,78	2,74	1,2	0,72	3,43
	Обед											
64	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	37,15	20,16	1,30	0,02	0,04	9,07
133	Суп картофельный	300	5,8	11,4	22,3	217	19,32	32,56	1,24	0,13	0,09	11,57
297	Каша пшеничная	250/7	11,6	8,5	68,5	365	127,49	118,37	5,57	0,32	0,16	14,52
208	Суфле рыбное	120/10	35,7	8,4	0,15	220	90,84	114,35	2,00	0,21	0,27	0,77
631	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,00	0,00
	Банан	200	3,0	1,0	42	192	16,0	84,0	1,2	0,08	0,1	10,0
	Всего		63,7	41,6	188,45	1345	296,92	402,45	12,29	0,896	0,67	47,58

Неделя 2

Среда (день 8)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	С (мг)
	Завтрак											
277	Блинчики с яблочным фаршем	150/10	9,4	9,2	58,6	354	148,86	26,11	1,98	0,11	0,20	2,94
311	Капша рисовая молочная	250/7	9,2	12,8	44,3	329	267,27	48,80	0,63	0,10	0,33	1,18
693	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27,00	0,87	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
	Всего		25,7	25,25	136,9	853	528,59	103,51	3,48	0,24	0,92	6,74
	Обед											
21	Салат «Здоровье»	100	2,0	4,6	7,1	77	23,23	23,35	0,73	0,05	0,05	3,75
110	Борщ со сметаной	300/12	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
436	Жаркое по домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	9,58	8,63	0,42	0,01	0,007	1,92
425	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	4,1	16	250,0	14,0	0,0	0,40	0,50	28,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
747	Сосиска в тесте печёная	70	6,6	8,0	18,8	175	9,14	5,04	0,62	0,01	0,03	0,00
	Всего		39,9	50,7	101,0	1012	352,75	111,11	3,32	0,656	0,677	43,49

Неделя 2
Четверг (день 9)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
465	Пицца «Детская»	100	13,9	10,6	26,4	260	129,47	20,83	1,50	0,07	0,11	0,84
297	Каша перловая рассыпчатая	250/7	7,6	6,0	52,8	300	115,94	89,88	2,61	0,15	0,11	14,13
630	Чай с лимоном	200	1,6	1,8	12,4	69	60,30	7,0	0,08	0,02	0,08	0,65
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
	Всего		26,6	18,95	111,8	706	307,81	118,61	4,19	0,24	0,56	17,72
	Обед											
39	Салат «Школьный»	100	1,9	7,4	6,7	99,5	30,18	20,11	1,05	0,05	0,05	9,72
128	Щи по-уральски	300/12	2,2	6,8	8,5	106	38,76	20,18	0,77	0,04	0,04	9,0
520	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
ТТК№3	Азу	100/75	31,4	36,8	4,3	474	10,50	7,34	0,37	0,02	0,01	1,59
639	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
	Печенье сдобное	15	0,9	1,70	6,90	45	3,5	1,00	0,08	0,010	0,007	2,30
	Всего		48,1	64,85	114,1	1222,5	167,55	141,83	4,7	0,426	0,297	30,89

Неделя 2
Пятница (день 10)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		Ca(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	B1(мг)	B2(мг)	C (мг)
	Завтрак											
	Яйцо варенное вкрутую	40	12,6	10,6	1,1	62	50,0	10,0	4,8	0,1	0,5	0,0
	Каца пшённая с молоком	250/7	9,3	11,0	44,0	312	161,50	56,17	1,47	0,22	0,20	0,67
331	Сарделька отварная	100/15	10,1	21,3	0,86	234	23,14	13,47	1,63	0,03	0,07	0,00
413	Чай с лимоном	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
685	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,2	77	2,1	0,9	0,0	0,0	0,26	2,1
	Булочка молочная печёная	50	4,7	1,1	26,0	135	29,19	8,32	0,46	0,06	0,04	0,10
779	Молоко кипячённое	200	5,5	6,2	8,6	110	211,2	24,36	0,17	0,06	0,24	1,04
697												
	Всего		45,8	50,78	110,66	965	477,39	113,22	157,75	0,47	1,31	3,91
	Обед											
	Маринад овощной без томата	100	1,2	8,9	9,8	123	29,87	28,28	0,60	0,05	0,05	2,20
613	Борщ со сметаной	300/12	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
110	Плов из говядины	350	26,3	35,5	75,3	733	32,04	88,16	4,32	0,15	0,21	4,71
443	Кисель из концентратов	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
648	Хлеб ржаной, пшеничный	90	6,0	4,0	30,3	173	0,09	29,88	0,18	0,126	0,0	0,0
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	32,0	18,0	4,4	0,06	0,04	20,0
	Всего		37,1	59,1	171,30	1364	149,19	194,53	10,93	0,446	0,39	36,73