

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Примерное Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Медицинский колледж

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,54	6,08	9,32	98,16	1/2021
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250/20	7,48	5,45	31,32	204,8	104/2024
	Жаркое по-домашнему (со свининой)	280	11,59	14,31	25,79	307,1	328/2021
	Кисель из яблок свежих	200	0,12	0,12	17,90	70,86	476/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021
Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	82/4/2021	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1135	31,37	30,50	148,42	992,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	31,37	30,50	148,42	992,17	
День 2							
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68	16/2021
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250/10/5	5,55	7,35	9,23	124,17	104/2021
	Зразы рубленые куриные с сыром	100	21,20	6,80	5,20	167	341Н/2024
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,10	8,30	25,79	235,49	202/2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрут)	200	6,66	0,00	22,46	90,66	501/3/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Печенье витаминизированное	20	1,50	2,36	14,98	83,42	ТТК 3
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	46,05	31,93	120,30	966,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	46,05	31,93	120,30	966,74	
День 3							
ОБЕД	Салат "Степной"	100	1,62	3,98	8,39	76,46	40/2004
	Борщ с фасолью	250/10/5	7,15	6,63	14,13	143,45	82 /2024
	Ленивые голубцы	280	19,10	20,50	23,80	355,99	320/2024
	Напиток апельсиновый или лимонный (апельсиновый)	200	0,20	0,00	16,00	33	462/2024
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	82/6/2021	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1135	38,71	35,75	125,91	920,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	38,71	35,75	125,91	920,15	
День 4							
ОБЕД	Винегрет	100	1,48	6,19	8,81	97,64	47/2021
	Рассольник ленинградский (крупа перловая), с птицей и сметаной	250/10/5	5,85	7,52	17,02	158,15	100/2021
	Гуляш из отварного мяса (свинина)	100	10,40	14,10	5,00	205	327/2021
	Овощи в молочном соусе	180	4,52	8,53	12,76	146,05	175/2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	501/1/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43	82/2/2021
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	30,39	37,86	111,93	933,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	30,39	37,86	111,93	933,84	
День 5							
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,28	5,15	6,00	76,87	2/2021
	Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей отварной	250/10	9,05	7,00	19,38	174,9	106/2024
	Тестели рыбные	100	7,21	6,80	11,00	137	262/2024
	Пюре картофельное	180	3,71	5,60	24,10	160,99	377/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	31,55	28,79	127,15	863,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	31,55	28,79	127,15	863,03	
День 6							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	6,15	3,90	73,42	18/2021
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250/10	5,45	5,53	17,42	139,85	114/2021
	Мясо тушеное (свинина)	100	15,67	12,62	5,14	201,52	321/2021
	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,80	30,20	230	256/2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	501/1/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	82/5/2021
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	36,61	31,62	124,40	966,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	36,61	31,62	124,40	966,79	

День 7							
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	6,10	8,24	95,62	9/2021
	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/10/5	6,78	7,12	13,30	143,3	80/2024
	Котлеты, рубленные из птицы	100	19,80	10,30	15,90	232	336/2024
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,10	8,30	25,79	235,49	202/2021
	Напиток апельсиновый или лимонный (апельсиновый)	200	0,20	0,00	16,00	33	462/2024
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021
	Вафли с начинкой, витаминизированные	20	0,64	0,56	16,22	68,42	ТТК 4
ИТОГО ЗА ОБЕД		1055	43,36	36,62	149,24	1072,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1055	43,36	36,62	149,24	1072,08	
День 8							
ОБЕД	Салат "Школьные годы"	100	1,01	10,11	2,90	106	28/2024
	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,27	5,33	19,23	148,18	123/2021
	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	100	13,10	7,60	15,80	184	307/2021
	Пюре картофельное	180	3,71	5,60	24,10	160,99	377/2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрут)	200	6,66	0,00	22,46	90,66	501/3/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	82/4/2021
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	37,39	30,06	134,83	934,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	37,39	30,06	134,83	934,83	
День 9							
ОБЕД	Салат "Здоровье"	100	1,77	4,80	7,52	80,54	21/2003
	Щи по-уральски (с крупой), мясом и сметаной	250/10/5	6,92	7,83	8,60	132,17	108/2021
	Печень говяжья по-строгановски	100	8,30	9,10	7,30	159,3	277/2024
	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,80	30,20	230	256/2021
	Кисель из яблок свежих	200	0,12	0,12	17,90	70,86	476/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	82/6/2021
ИТОГО ЗА ОБЕД		1135	34,36	32,29	135,11	984,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	34,36	32,29	135,11	984,12	
День 10							
ОБЕД	Овощи консервированные (порциями) огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	149/2021
	Суп из овощей	250/10/5	5,45	7,43	11,30	133,55	116/2021
	Плов из птицы	280	35,90	14,90	55,10	493	330/2024
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,20	0,20	22,40	90	501/5/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43	82/2/2021
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	49,49	23,95	138,64	970,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	49,49	23,95	138,64	970,55	
День 11							
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	100	1,44	6,09	8,45	94,26	26/2021
	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	6,83	7,98	9,57	137,12	66/2022
	Запеканка картофельная с мясом	280	22,20	23,30	66,19	567	334/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	40,77	41,61	150,88	1111,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	40,77	41,61	150,88	1111,65	
День 12							
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,24	14/2021
	Суп из овощей с фасолью и мясом отварным	250/10	10,75	7,62	19,18	189,68	117/2021
	Фрикасе из отварной птицы	100	12,50	7,20	0,80	119	324Н/2024
	Рис отварной	180	4,39	7,60	29,39	203	385/2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	82/6/2021
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	36,04	30,23	121,79	909,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1010	36,04	30,23	121,79	909,92	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12510	378,00	386,40	1588,60	11625,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1042,5	31,50	32,20	132,38	968,82	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

			Использованные сборники рецептов: Вне сборников Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, Пермь 2021 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных обр. организаций С-Пб 2024 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи, 2022 Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г
			Возможные замены блюд: с 01.03 лук репчатый заменять луком зелёным, возможны замены по наименованию фруктов, соков.