

СОГЛАСОВАНО

ООО "Строитель"

Насиров Н.Ф.

01 января 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор "ВПК "Александровский"

Шолин В.В.

01 января 2024г



Перспективное десятидневное меню горячего питания для студентов ГАПОУ ЛО "ВПК "Александровский"

г. Выборг на 2023 - 2024 учебный год 1- разовое питание

Главный государственный санитарный врач РФ Постановление от 27 октября 2020 года № 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм санпин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

сезон-зима 2024г

Возраст 15 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые в-ва,г			Энерг. Ценность, ккал К	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

1 неделя

ОБЕД 1 ДЕНЬ

15	Салат из моркови	100	2,7	7,6	26,8	204,8	0,12	7,2	113,6	8,9	92,1	157,3	25,3	1,5
28	Борщ "Сибирский"	250/5	11,50	11,50	36,25	198,50	0,14	11,25	110,00	0,50	189,50	99,50	43,75	1,75
259	Жаркое по домашнему из говядины	70/130	13,00	18,00	12,20	256,00	0,13	4,20	60,00	0,60	97,60	88,84	14,40	1,80
123	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96,80	0,00	7,40	0,02	0,20	9,60	8,20	2,60	0,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
Итого обед:		800	29,80	37,63	120,80	850,60	0,43	30,05	283,62	10,35	421,65	410,09	104,05	5,52

ОБЕД 2 ДЕНЬ

6-с	Салат из отварной свеклы	100	1,49	3,40	8,87	108,53	0,02	1,79	216,00	0,00	25,50	27,26	14,79	1,37
15	Рассольник Ленинградский с перловкой	250/5	0,87	1,63	22,00	47,10	0,03	2,12	1,15	0,15	148,60	34,02	13,77	0,97
93	Гуляш из куриной печени	50/50	13,16	18,42	2,71	233,25	0,03	1,36	0,00	0,00	69,80	81,07	18,89	1,78
312	Картофельное пюре	150,00	3,15	1,20	22,05	112,50	0,30	2,55	9,00	0,15	40,50	84,00	30,00	0,00
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	4,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
Итого обед:			24,04	23,50	127,51	765,51	0,60	10,43	210,15	1,49	332,29	346,46	114,06	4,82

ОБЕД 3 ДЕНЬ

7	Салат из капусты белокачанной	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	15,50	10,00	0,00	79,90	37,43	16,30	1,40
35	Суп гороховый вегетарианский	250	8,00	2,73	14,70	127,35	0,03	5,33	0,03	0,00	169,90	30,00	14,50	0,73
492	Плов из курицы	150	6,15	11,65	17,45	267,23	0,12	0,60	13,70	0,00	48,60	92,40	11,80	1,20
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	7,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
			22,81	20,23	120,5	835,14	0,42	28,83	223,73	1,19	371,79	307,2	94	5,4

ОБЕД 4 ДЕНЬ

18	Салат из моркови с яблоками	100	0,70	0,04	8,20	67,80		5,15	98,28	1,16	62,50	14,09	14,00	0,05
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	7,25	33,00	169,25	0,05	4,50	0,03	0,45	54,60	78,00	10,25	0,75
103	Печень тушённая ,куриная	100	7,40	8,90	0,73	189,60	0,05	5,00	124,00	0,70	78,75	68,00	14,95	3,30
312	Гречка отварная	150	5,12	1,81	13,20	42,53	0,07	0,00	0,00	0,19	92,24	73,75	9,30	0,00
118	Кисель	200	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
итого обед:			23,27	20,25	120,88	720,64	0,31	16,05	222,31	3,69	334,48	341,61	86,5	5,61

ОБЕД 5 ДЕНЬ

2	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,90	7,90	11,70	76,90	0,06	11,20	0,70	6,30	32,80	46,60	21,00	1,10
37	Суп крестьянский	200	2,42	1,62	13,20	92,08	0,10	1,08	79,80	0,00	98,20	69,10	12,97	0,92
94	Запеканка рыбная с рисом и тыквой	200	11,80	8,60	13,60	234,30	0,08	0,47	117,53	0,00	163,84	135,82	13,27	1,27
123	Сок яблочный (производственный)	200	0,20	0,00	17,42	69,44	0,00	12,30	0,00	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
итого обед:			23,12	20,37	107,67	724,18	0,38	25,05	198,03	7,49	348,55	365,89	91,44	5,06

ОБЕД 6 ДЕНЬ

15	Салат из моркови	100	5,7	7,6	26,8	194,8	0,1	4,6	560	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5
30	Щи из квашеной капусты с фасолью	250	5,00	7,00	2,50	93,00	0,01	6,40	0,10	0,00	184,75	97,00	17,62	0,04
93	Котлета куриная	75	9,68	6,5	1,87	147,8	0,06	0,06	46,5	0,52	1,3	12,9	4,6	1,84
312	Рис отварной	150	5,12	1,81	13,20	42,53	0,07	0,00	0,00	0,19	52,24	73,75	9,30	0,00
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	7,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27

Итого обед:			32,36	25,16	125,12	850,79	0,48	18,46	806,6	10,8	391,78	508,32	158,22	5,45
ОБЕД 7 ДЕНЬ														
6-с	Салат из отварной свеклы	100	1,49	3,40	8,87	108,53	0,02	1,79	12,00	0,00	25,50	27,26	14,79	1,37
41	Суп рыбный	250	2,93	0,75	11,53	131,8	0,1	7,38	0,03	0,00	160,75	222,13	20,43	0,85
103	Печень тушённая, куриная	100	7,40	8,90	0,73	189,60	0,05	5,00	124,00	0,70	78,75	68,00	14,95	3,30
312	Картофельное пюре	150,00	3,15	1,20	22,05	112,50	0,30	2,55	9,00	0,15	40,50	84,00	30,00	1,20
123	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96,80	0,00	1,40	0,02	0,20	9,60	8,20	2,60	0,20
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
Итого обед:			19,97	16,13	100,18	796,19	0,571	18,12	145,05	2,09	328,44	461,11	102,77	8,12
ОБЕД 8 ДЕНЬ														
26	Сельдь с луком и растительным маслом	100	7,30	7,00	1,40	152,40	0,02	2,11	75,00	4,18	65,81	214,50	22,60	0,97
37	Суп крестьянский	200	2,42	5,62	13,20	69,80	0,06	1,08	69,80	0,00	58,20	69,10	12,97	0,92
63	Запеканка картофельная с отварным мясом	200/50	14,25	13,55	44,23	487,23	0,00	4,20	0,00	0,00	58,16	0,00	0,00	1,20
118	Кисель	200	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
Итого обед:			30,77	28,42	124,58	960,89	0,22	8,79	144,8	5,37	228,56	391,37	73,57	4,6
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
2	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,90	7,90	11,70	176,90	0,06	11,20	72,00	6,30	72,80	46,60	21,00	1,10
28	Борщ с фасолью	250/5	7,50	10,50	16,25	141,23	0,08	1,25	10,00	0,00	197,80	89,50	19,45	0,80
93	Шницель куриный	75	19,68	16,5	1,87	147,8	0,06	0,06	22,36	0,52	81,3	12,9	4,6	1,84
50	Макаронные отварные	200	0,20	5,40	11,80	109,60	0,08	10,60	0,04	0,00	32,00	7,80	17,00	0,60
123	Сок яблочный (производственный)	200	0,00	0,00	17,42	69,44	0,00	20,00	3,20	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
Итого обед:			36,08	42,55	110,79	896,43	0,42	43,11	107,60	8,01	437,61	271,17	106,25	6,11
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
20	Салат витаминный	100	0,40	5,20	8,60	89,50	0,03	1,96	291,46	2,40	39,88	33,30	9,33	0,58
15	Рассольник домашний	250	2,50	6,50	14,50	36,00	0,03	2,12	1,15	0,15	198,60	34,02	13,77	0,04
91	Кура жаренная	100	16,73	15,78	4,25	185,82	0,04	0,48	0,03	0,00	98,44	150,67	25,17	2,26
48	Картофель по деревенски	150	6,00	6,40	35,55	176,22	0,03	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	7,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60

1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
итого обед:			32,49	36,13	143,65	860,20	0,37	13,16	492,64	3,74	410,31	365,36	99,67	6,15
%	Средний для юношей и девушек	100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	900,00		1200,00	1200,00	300,00	18,00
		30-35%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134	816-952	0,42-049	21-24,5	270-315		360-420	360-420	90-105	5,4-6,3
Итого за 10 дней:		100%	274,71	270,37	1201,68	8260,57	4,20	212,05	2834,53	54,22	3605,46	3768,58	1030,53	56,84
Средняя за 10 дней:		30-35%	27,47	27,04	120,17	826,06	0,42	21,21	283,45	5,42	360,55	376,86	103,05	5,68