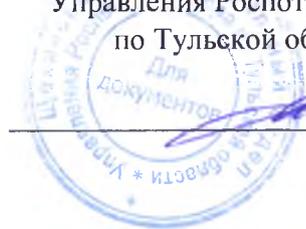


«СОГЛАСОВАНО»
Начальник Щекинского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области



Дашкина И.В.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «СЕМЬ ВКУСОВ»
Склярова И.Е.
« _____ » _____ 20__ г.



Примерное недельное меню для ГПОУ "ТЭК"

Рецептурный номер взят из сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Издание 3-е с дополнениями. Уральский региональный центр питания, 2006г.

При составлении использовался Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна .- М.: ДеЛи принт, 2011

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
№1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,06	10,26	0	0	23,2	44,98	20,76	1,7
№48	Суп-Лапша с домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,11	8,25	0	-	24,6	66,65	10,38	0,85
№189	Котлета куриная с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	33,13	1,5
№196	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	6,516	54	316,566	0	0	1,386	-	17,64	26,586	1,71	1,44
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
	Итого:		25,23	34,716	111,65	878,296	0,324	18,66	30,136	0,42	119,99	418,596	77,98	7,23

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
№15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	9,5	0	-	21,85	40,02	13,3	0,57
№27	Борщ из св.капусты на к/б	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	10,21	0	-	44,38	53,23	26,25	1,19
№191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,065	1,018	5,83	-	45,54	201,22	47,96	2,21
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
№251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,12	20	0	-	24	56	16	1
	Итого:		44,98	63,04	109,57	1209,76	0,319	40,728	5,83	0,42	146,57	464,47	115,51	6,71

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	С	Е	В	Р	Мg	Ca	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
№22	Салат из свеклы с маслом	100	1,68	12,1	11,06	159,94	0,02	9,5	0	-	35,52	40,98	40,9	1,34
№42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,175	9,95	51,5	0,467	48,8	5,64	57,63	1,623
№190	Куры тушеные с соусом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,048	0,41	32,25	-	42,08	10,37	17,93	0,13
№204	Макароны отварные	180	6,624	6,354	42,39	253,314	0,288	-	-	9,558	2,79	132,066	24,66	2,79
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
№376	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого:		47,484	64,904	108,46	1260,784	0,585	19,86	83,75	10,445	145,99	303,056	153,12	8,023

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
№3	Салат из свежей капусты	100	2,74	20,3	12,16	242,3	0,03	32,45	0	-	37,38	0	15,16	0,52
№33	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	250	5,03	11,3	32,38	149,6	-	14,1	-	-	54	-	40,5	1,35
№162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	46,74	331,53	0,13	5,61	15	-	19,44	210,63	41,06	2,52
№196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,476	6,516	54	316,566	-	-	1,386	-	17,64	26,586	1,71	1,44
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
№247	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,9	-	0,6	-	0,6	6	6	6	6
	Итого:		45,966	63,046	202,2	1293,896	0,214	52,76	16,386	1,02	145,26	357,216	116,43	13,57

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ р.с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Обед								
	Салат из овощей	100	1,14	10,08	10,38	136,8	1	4,6	3600	8,9	80,1	1,94	75,3	1,5
№40	Суп картофельный с фрикад.	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,15	12,34	4,95	-	31,9	129,96	40,01	1,61
№177	Горбуша жаренная	100	21,8	17,8	4,66	266	0,2	0,9	0,03	1,5	20	8,1	30	0,6
№216	Картофельное	180	3,834	7,272	27,954	192,546	0,36	25,02	61,56	0,72	87,3	206,28	70,56	2,7
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
№258	Кофейный н/к с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,01	0,01	-	122	90	14	0,56
	Итого:		44,004	45,882	109,614	1026,136	1,804	42,87	3666,55	11,54	352,1	550,28	241,87	8,71

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
№50	Икра кабачковая порционная	100	0,6	2,4	3,9	39	1,5	4,8	14	1,05	10	31	10,5	0,35
№36	Суп Овощной с курами	275	7,46	6,68	10,74	133	0,085	11,33	0,39	0,297	39,13	3,88	36,58	1,282
№171	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,1	0,15	28,75	-	43,75	166,38	33,13	1,5
№204	Макароны отварные	180	6,624	6,354	42,39	253,314	0,288	-	-	9,558	2,79	132,066	24,66	1,55
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	3,132
№251	Компот из апельсинов с	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,12	20	0	-	24	56	16	1
	Итого:		30,524	28,124	117,48	850,024	2,147	36,28	43,14	11,325	130,47	503,326	132,87	8,814

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
№71	Огурец свежий порцион.	100	0,8	0,1	1,7	12	0,03	9,5	0	-	23	10	14	0,6
№37	Суп картофельный с фасолью и курами	275	9,87	7,35	17,93	177	0,23	5,81	0	-	38,08	87,18	35,3	2,03
№190	Поджарка из куриного филе	100	15,18	22,4	12,67	313	0,029	5,17	156,1	0,881	11,94	4,62	32,42	0,718
№216	Картофельное пюре	180	3,834	7,272	27,954	192,546	0,36	25,02	61,56	0,72	87,3	206,28	70,56	2,7
№255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	1,08	0	-	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
	Итого:		34,924	37,842	116,044	945,336	0,713	46,58	217,66	2,021	177,52	338,5	164,28	7,968

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
№2	Салат Витаминный	100	1,14	5,07	11,54	141,94	0,27	18,96	0,27	5,81	74,82	121,46	42,8	2,8
№54	Щи из св. капусты с курами и сметаной	250/10	7,69	9,82	8,53	153	0,036	18,6	0	-	43,33	47,63	22,25	0,8
№172	Печень говяжья по строгоновски	110	23,32	28,95	4,7	370,15	1,5	90	0,9	15	49,72	3,18	14,96	2,86
№196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,476	6,516	54	316,566	0	0	1,386	-	17,64	26,586	1,71	1,44
№376	Чай с сахаром	200/15	-	-	14,97	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
	Итого:		47,306	51,076	121,64	966,99	1,86	127,56	2,286	21,23	202,31	312,856	93,72	10,04

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
№18	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	0,06	20,42	0	-	17,58	32,88	17,8	0,84
№38	Суп картофельный с горохом и курами	250/25	9,35	6,77	17,8	170	0,03	10,21	0	-	8,79	16,44	8,895	-
№216	Картофельное пюре	180	3,834	7,272	27,954	192,546	0,36	25,02	61,56	0,72	87,3	206,28	70,56	2,7
№143	Котлета рыбная	100	10,36	1,93	6,79	85,93	0,075	7,88	-	-	19,76	-	-	1,02
	Сок	200	-	-	24	99	0,02	4	-	0,2	14	0,4	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
	Итого		29,224	26,852	109,044	798,396	0,599	67,53	61,56	1,34	158,23	370	117,255	9,1

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
№21	Салат из свеклы с	100	1,5	10,02	7,7	128	0,05	9,8	0	-	55,86	41,96	18,56	1,31
№62	Суп картофельный с гречневой крупой и курами	250/25	8,58	11,64	17,51	209	0,1	8,25	0	-	23,05	62,55	25	0,89
№185	Колбаса отварная с соусом	100/20	6,62	16,04	1,57	179,72	0,048	0	0	-	28,8	190,8	24	2,16
№204	Макароны отварные	180	6,624	6,354	42,39	253,314	0,288	-	-	9,558	2,79	132,066	24,66	2,79
№247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19								
	Хлеб ржаной	60	4,68	0,72	27,9	137	0,054	-	-	0,42	10,8	114	12	1,74
	Итого:		29,364	44,774	126,09	1023,224	0,54	18,05	0	9,978	121,3	541,376	104,22	8,89