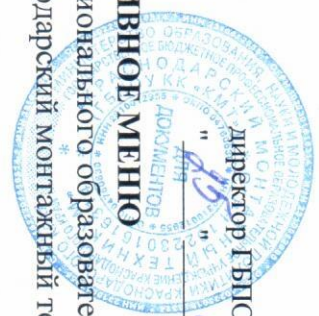


**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
 Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
 Краснодарского края "Краснодарский монтажный техникум"

Сезон: Осень-Зима



" 19 " 2022г  
 директор ГЫЮУ КК КМТ  
 2022г

УТВЕРЖДАЮ  
 С.Н.Рябиченко

**Возрастная категория 12-18 лет**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			минеральные вещества и витамины										энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры, справочник СЕОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, МОСКВА, Делти. принт 2005г
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C, мг				
<b>ДЕНЬ 1</b>																	
обед	салат из свежего огурца	100	0,8	6	3,4	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	4,1	71	20		
	<i>или огурец свежий</i>	100	0,8	0	3,4	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	10	16	71		
	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	2,65	2,8	24,2	24,3	12,3	47,7	0,6	0,05	0,02	0,02	0,1	132,5	103		
	Цыпленок-бройлер отварной	100/10	21,4	11,3	1,4	39	20	143	1,8	20	0,04	0,14	1,4	262	288		
	Рагу из овощей с соусом сметанным	150/37,5	2,7	12	33,3	76	54	130	1,6	0	0,1	0,1	17,6	252	143/330		
	Кисель из вишни	200	0,32	0	29,2	12	4	6	0,6	0	0	0	2,8	118	350		
	<i>или напиток из глюкозы</i>	200	0,68	0	35,26	14	4	2	0,6	0	0	0,1	800	143,8	388		
	Булочка школьная	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,95	11,7	12,2	39,2	0,97	0	0,044	0,02	0	50			
<b>Итого за обед</b>		<b>917,5</b>	<b>33,67</b>	<b>34</b>	<b>130,85</b>	<b>198</b>	<b>124,89</b>	<b>446,86</b>	<b>6,83</b>	<b>20,05</b>	<b>0,299</b>	<b>0,338</b>	<b>26</b>	<b>1033,5</b>			
<b>ДЕНЬ 2</b>																	
обед	<i>или морковьная</i>	100	2,1	6,8	13,8	60	80	114	1,6	0	0,06	0,07	0,4	125	75		
	или салат из моркови с изюмом	100	2,1	0,8	25,4	29	15	33	1,6	10	0,03	0,05	2,7	114	66		
	Рассольник Ленинградский с крупной перловкой	250	2,1	5,1	20,5	45	33	193	1	0	0,1	0,08	11,8	136,25	96		

	рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,1	4,8	4,8	47	43	180	0,9	20	0,1	0,1	0	99	229
	рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	20	36	102	0,8	0	0,04	0,02	0	282,78	304
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,95	11,7	12,2	39,2	0,97	0	0,044	0,02	0	50	428
	булочка школьная	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428
	молоко питьевое	200	5,8	6,6	9,9	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	2,6	122	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,42</b>	<b>26,53</b>	<b>149,63</b>	<b>404,7</b>	<b>175,59</b>	<b>766,16</b>	<b>6,13</b>	<b>70</b>	<b>0,459</b>	<b>0,588</b>	<b>17,1</b>	<b>952,03</b>	
	ДЕНЬ 3														
	салат из белокочанной капусты с морковью (по сезону)	100	1,4	4,6	10,3	46	15	55	0,8	60	0,04	0,1	15,9	88	45
	или салат витаминный (по сезону: капуста, морковь, лук зеленый, перец болгарский, горошек консервированный)	100	1,6	6,1	10	42	13	42	0,6	34	0,03	0,08	14,5	101	49
	или курица консервированная отварная порция	103	3,3	4,7	13,5	42	13	41	0,36	0,02	0,05	4,8	5,3	110	133
	борщ с картофелем и капустой свежей	250	1,83	4,9	15,2	60	25	190	1	0	0,02	0,05	10,8	112,25	82
	котлета куриная рубленая с маслом	100/5	15,2	18,7	14,8	44	26	96	2,2	20	0,08	0,14	0,2	324	295
	каша пшеничная рассыпчатая	180	7,9	6,07	49,55	39,6	43,2	178,2	3,06	0	0,144	0,054	0	284,4	302
	сок фруктовый яблочный	200	1	0	24,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	4	101,6	389
	булочка школьная	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,95	11,7	12,2	39,2	0,97	0	0,044	0,02	0	50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>33,13</b>	<b>36,17</b>	<b>153,6</b>	<b>227,3</b>	<b>137,79</b>	<b>611,36</b>	<b>11,49</b>	<b>80</b>	<b>0,413</b>	<b>0,402</b>	<b>30,9</b>	<b>1108,25</b>	
	ДЕНЬ 4														
	икра свекольная (по сезону)	100	2,3	6,8	15,4	50,7	23,4	76,7	8,58	0	0,039	0,039	0	132	75
	или салат из свеклы с зеленым горошком (по сезону)	100	1,8	6	10,6	178	26	134	1,1	30	0,02	0,06	6,6	104	53
	или яблоко свежее (по сезону)	100	0,4	0	12,6	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	52	338
	суп картофельный с рыбными приправами	250/50	9,7	3,4	24,1	33,25	32,25	113	1,25	1	0,15	0,1	10,25	166	106/107
	картофельное пюре	180	3,74	6,12	22,28	54	40	112	1,4	6	0,2	0,14	7,4	159,12	312
	оладьи из печени говяжьей	100	17,6	18,8	9,4	14	20	278	5,8	3600	0,27	1,97	8,91	314	282
	компот из ягод св. мороженых	200	0,16	0	29	12	4	4	0,8	0	0,02	0	5,4	116,6	342
	булочка школьная	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,95	11,7	12,2	39,2	0,97	0	0,044	0,02	0	50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>39,3</b>	<b>37,02</b>	<b>139,53</b>	<b>187,65</b>	<b>140,24</b>	<b>661,86</b>	<b>19,46</b>	<b>3607</b>	<b>0,788</b>	<b>2,287</b>	<b>31,96</b>	<b>1085,72</b>	



	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,08	0	21,82	20	10	12	0,4	0	0,02	0,04	2,8	87,6	349
	булочка школьная	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,95	11,7	12,2	39,2	0,97	0	0,044	0,02	0	50	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>910</b>	<b>40,28</b>	<b>46,8</b>	<b>140,3</b>	<b>199,4</b>	<b>140,99</b>	<b>589,86</b>	<b>13,86</b>	<b>15</b>	<b>0,338</b>	<b>0,297</b>	<b>13,6</b>	<b>1143,1</b>	
	<b>ДЕНЬ 3</b>														
	овощи соленные (огурец, помидор по сезону)	100	0,8	0,2	3,2	23	13	28	0,6	0	0,02	0,02	5,5	18	70
	или салат из редиса с огурцами и яйцом (по сезону)	100	2,4	7,4	3,8	56	25	61	1	50	0,02	0,1	13	91	31
	или фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0	8,1	34	13,32	23,31	0,3	0	0,04	0,04	60	43	341,338,339
	или ягоды (по сезону)	250	2,58	5,55	13,4	24,3	12,3	47,7	0,6	0,05	0,02	0,02	0,1	113,75	113/114
	суп-лапша на курином бульоне	100/10	14,8	18,8	11,6	46,9	23,46	126,08	0,88	7,3	0,06	0,09	0,88	274	234
	биточки или котлеты рыбные из минтая с маслом	180	3,96	13,68	34,2	76	34	130	1	0	0,07	0,05	6,6	275,4	145
	картофель, тушеный с луком	200	3,76	3,2	26,74	172,2	24,8	178,4	1	0,06	0,2	0,16	0,9	150,8	382
	какао на молоке	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428
	булочка школьная	25	1,7	0,3	9,95	11,7	12,2	39,2	0,97	0	0,044	0,02	0	50	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>900</b>	<b>31,8</b>	<b>43,13</b>	<b>133,39</b>	<b>377,1</b>	<b>128,47</b>	<b>583,65</b>	<b>5,41</b>	<b>7,41</b>	<b>0,499</b>	<b>0,398</b>	<b>68,48</b>	<b>1054,95</b>	
	<b>ДЕНЬ 4</b>														
	икра овощная	100	1,7	4,6	9,1	76	54	130	1,6	0	0,1	0,1	11,6	85	74
	или помидор свежий	100	0,6	0,1	2,3	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	25	13	71
	или салат Весна (по сезону)	100	1,8	5,7	3,7	56	25	61	1			13	73	28	
	суп с крутой и томатом	250	1,73	5,05	17,35	60	22,5	205	0,25	25	0,025	0,08	0,3	121,75	116
	фрикадельки из бройлеров-цыплят	100/10	15	15,8	11,2	44	26	96	2,2	20	0,08	0,14	0,2	310	297
	капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	116	40	80	1,6	0	0,06	0,06	34	154,62	321
	сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	24,4	14	8	14	2,8	0	0,02	0,02	4	101,6	389
	булочка школьная	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,95	11,7	12,2	39,2	0,97	0	0,044	0,02	0	50	
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>900</b>	<b>28,96</b>	<b>32,36</b>	<b>125,52</b>	<b>333,7</b>	<b>171,09</b>	<b>603,16</b>	<b>10,08</b>	<b>45</b>	<b>0,394</b>	<b>0,438</b>	<b>50,1</b>	<b>970,97</b>	
	<b>ДЕНЬ 5</b>														
	яблоко свежее (свежие фрукты или ягоды по сезону)	100	0,4	0	12,6	16	9	11	2,2	0	0,03	0,02	10	52	338
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	30,9	39,3	141,9	2,1	0,4	0,15	0,15	4,6	191	104/105
	картофель отварной	180	3,42	7,92	26,64	24	44	108	1,6	0	0,2	0,12	29	190,8	125
	цыпленок-бройлер, тушеный в соусе сметанном	50/50	13,7	15,5	7,2	32,4	36	140,4	1,62	18	0,126	0,126	9,6	208	290/330
	булочка школьная	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428

	хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,95	11,7	12,2	39,2	0,97	0	0,044	0,02	0	50
	кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	9,9	240	30	196	0,2	0	0,08	0,32	1,6	113
Итого за обед		925	38,42	38,32	118,99	367	178,89	675,46	9,35	18,4	0,695	0,774	54,8	952,8
ИТОГО вторая неделя		188,66	198,5	656,67	1539,9	841,03	3307,29	50,58	106,81	2,47	2,36	203,68	5214,09	
		315	322	1341	4200	1050	4200	63	3150	4,9	5,6	245	9520	
		358,59	363,98	1374,80	3136,85	1547,13	6586,69	100,35	3986,92	4,95	6,49	321,57	10396,64	
	Выполнение суточной потребности (35%)	113,84	113,04	102,52	74,69	147,35	156,83	159,29	126,57	100,92	115,91	131,25	109,21	

Исполнитель: заведующий столовой



Е.В.Воронина

Примечание:

- При приготовлении блюд используется соль йодированная из расчета 5гр в сутки на 1 человека (30-35% = 1,75гр)

- Производятся витаминизация третьих блюд в соответствии с нормами

- Зелень рассчитывается из нормы 2-3гр на порцию 250,0 (первое блюдо), 1-2гр на порцию 100,0 (салаты)

Анализ перспективного меню от " " 2022г на соответствие нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

осень-зима

первая неделя

прием пищи	% сут. нормы (2720)	пищевая ценность по норме	1-понедельник		1-вторник		1-среда		1-четверг		1-пятница		итого	сред. факт.% пищ.цен
			пц	%	пц	%	пц	%	пц	%	пц	%		
обед	35	952	1033,5	38,00	952,03	35,00	1108,3	40,75	1085,7	39,92	1003,1	36,88	5182,63	108,88
отклонение				3,0		0,0		5,7		4,9		1,9		

осень-зима

вторая неделя

прием пищи	% сут. нормы (2720)	пищевая ценность по норме	1-понедельник		1-вторник		1-среда		1-четверг		1-пятница		итого	сред. факт.% пищ.цен
			пц	%	пц	%	пц	%	пц	%	пц	%		
обед	35	952	1092,3	40,16	1143,1	42,03	1055	38,79	970,97	35,70	952,8	35,03	5214,17	109,54
отклонение				5,2		7,0		3,8		0,7		0,0		

Исполнитель: заведующий столовой

Е.В.Воронина

