

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
 Краснодарского края "Краснодарский монтажный техникум", отделение проф. подготовки

сезон: осень-зима



Директор ГЫНОВ КК КМТ _____ 2022г

УТВЕРЖДАЮ
 С.Н.Рябиченко

прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества				минеральные вещества и витамины							энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры, справочник Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, ДеЛи принт 2005г
			белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C, мг		
ДЕНЬ 1															
обед	огурец свежий	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
	или напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	35,26	14	4	2	0,6	0	0	0,1	800	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	
Итого за обед		917,5	33,67	28	130,85	198	124,89	446,86	6,83	20,05	0,299	0,338	31,9	978,5	
ДЕНЬ 2															
обед	икра морковная	100	2,1	6,8	13,8	60	80	114	1,6	0	0,06	0,07	0,4	125	75
	рассольник Ленинградский с крупной перловой	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
	молоко питьевое	200	5,8	6,6	9,9	240	28	180	0,2	40	0,08	0,3	2,6	122	385
НЕДЕЛЯ 1															

	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	
ИТОГО за обед		890	29,42	32,53	138,03	435,7	240,59	847,16	6,13	60	0,489	0,608	14,8	963,03	
	ДЕНЬ 3														
	кукуруза консервированная														
	отварная порц	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	
ИТОГО за обед		900	35,03	36,27	156,8	223,3	135,79	597,36	11,05	20,02	0,423	5,102	20,3	1130,25	
	ДЕНЬ 4														
	икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	50,7	23,4	76,7	8,58	0	0,039	0,039	0	132	75
	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 рыбами	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
	фрикадельками	180	3,74	6,12	22,28	54	40	112	1,4	6	0,2	0,14	7,4	159,12	312
	картофельные пюре	100	17,6	18,8	9,4	14	20	278	5,8	3600	0,27	1,97	8,91	314	282
	оладьи из печени говяжьей	200	0,16	0	29	12	4	4	0,8	0	0,02	0	5,4	116,6	342
	компот из ягод замороженных	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	
	хлеб ржано-пшеничный														
ИТОГО за обед		950	39,3	37,02	139,53	187,65	140,24	661,86	19,46	3607	0,788	2,287	31,96	1085,72	
	ДЕНЬ 5														
	или помидоры натуральные	100	1,2	0,2	4,6	14	20	26	0,9	0	0,06	0,04	25	26	71
	или помидоры натуральные соленые	100	1,2	0,2	5,8	23	14	24	0,6	0	0,02	0,02	5	30	70
	суп картофельный с рисом	250	2	2,73	20,93	60	22,5	205	0,25	25	0,025	0,08	0,3	116,25	101
	макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	14,4	9	41,4	0,9	0	0,072	0,018	0	270	203
	или макароны отварные с сыром	150/30/7,5	12,3	15,45	37,5	280	20,5	196	1,3	78	0,09	0,11	0,21	339	204
	птица, тушеная с овощами и зеленым горошком	100	9,53	8,8	12,6	20,4	25,2	111,6	1,08	0	0,072	0,108	5,52	168	292
	булочка школьная	60	4,1	1,6	29,4	12	8,39	38,96	0,66	0	0,065	0,018	0	148	428
	кофейный напиток на молоке	200	3,58	2,68	28,34	172,2	24,8	178,4	1	0,06	0,2	0,16	0,9	151,8	379,380

	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	
Итого за обед		900	31,8	43,13	133,39	377,1	128,47	583,65	5,41	7,41	0,499	0,398	68,48	1054,95	
	ДЕНЬ 4														
	или 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
	суп с крупой 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
	капустя 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	
Итого за обед		900	28,96	32,36	125,52	333,7	171,09	603,16	10,08	45	0,394	0,438	50,1	970,97	
	ДЕНЬ 5														
	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
	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	386
	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	
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			188,26	192,7	650,27	1503,2	837,63	3256,59	42,9	106,81	2,491	2,361	228,68	5136,09	
	Выполнение суточной потребности (30-35%), в %		315	322	1341	4200	1050	4200	63	3150	4,9	5,6	245	9520	
			360,09	358,28	1360,00	3127,15	1606,73	6602,99	92,23	3916,94	5,01	11,21	339,57	10296,64	
			114,31	111,27	101,42	74,46	153,02	157,21	146,40	124,35	102,16	200,21	138,60	108,16	

Исполнитель: заведующий производством

М.И.Посмашная

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	% с/г. 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	978,5	35,97	963,03	35,41	1130,25	41,55	1085,72	39,92	1003,05	36,88	5160,55	108,41
отклонение				1,0		0,4		6,6		4,9		1,9		

осень-зима

вторая неделя

прием пищи	% с/г. 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	1092,27	40,16	1065,1	39,16	1054,95	38,78	970,97	35,70	952,8	35,03	5136,09	107,90
отклонение				5,2		4,2		3,8		0,7		0,0		

Исполнитель: заведующий производством



М.И.Посмашная