

Примерное четырнадцатидневное меню ГБПОУ ГСХТ имени атамана М.И.Платова

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1.		1-й День					
		Обед					
	187	Щи с картофелем, свежей капустой	400	17,6	16,8	15,4	278
	637	Цыплята бройлеры отварные	75	26,8	15,6	6,6	274
	378	Гарнир гречка отварная, соус красный основной	150/50	8,7	6,1	47,0	267
	50	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,0	-	6,8	41
	868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		66,8	41,6	171,9	1313,2
		Ужин					
	486	Рыба тушеная с овощами	75/75	17,55	18,15	9,15	270
	299	Картофельное пюре	250	4,26	5,4	35,9	214,7
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		28,51	25,65	108,15	774,4
		Итого за день		95,31	67,25	280,05	2087,6
		2-й День					
		Обед					
	206	Суп картофельный с горохом	400	14	10	40	304,5
	601	Плов с мясом (говядина)	200/50	17,4	21,5	56,5	424
	318	Свекла тушеная	100	2,6	9,8	30,3	160
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		44	44,45	213,9	1293,2
		Ужин					
	384	Каша рисовая молочная	330	9,2	14,7	48,4	458,37
	1052	Пирожки печеные с картофелем	1/75	3,9	1,4	38,7	174,0
	960	Какао с молоком	200	3,0	3,2	22,8	126,0
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		22,7	21,4	158	988,37
		Итого за день		66,7	65,85	371,9	2281,57
№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
3.		3-й День					
		Обед					
	216	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	400	19,3	14	39,2	325,4
	536	Сосиски отварные	50	20,7	13,2	39,2	381,0
	744	Гр-р крупа пшеничная отварная, соус красный (основной)	150/50	3,8	0,4	20,4	104,2
	868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		54,5	30,7	194,9	1263,8
		Ужин					
	1045	Оладьи с повидлом	150/30	12,3	11,4	78,8	502,0
	8	Бутерброд с колбасой п/к	25/50	3,2	3,6	22,0	136,0
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		22,2	17,1	163,9	927,7
		Итого за день		76,7	47,8	358,8	2191,5

4.	4-й День						
	Обед						
195	Суп рассольник «Ленинградский»	400	6,6	10,0	20,6	180,8	
608	Котлета мясная	100	27,6	20,8	18,06	330,8	
414	Гр-р макароны отварные с маслом сливочным, соус красный (основной)	150/5/50	7,3	6,64	47,4	282,2	
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2	
	Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345	
	Итого за обед		52,2	40,54	182,16	1247	
	Ужин						
378	Каша гречневая с сахаром с маслом сливочным	330	9,2	9,1	51,2	212,0	
3	Бутерброд с сыром	15/5/50	6,0	7,0	12,0	92,5	
943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7	
	Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230	
	Итого за ужин		21,9	18,2	126,3	594,2	
	Итого за день		74,1	58,74	308,46	1841,2	

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
5.	5-й День						
	Обед						
187	Щи с картофелем со свежей капустой	400	17,6	16,8	15,4	278	
536	Колбаса вареная отварная	50	20,7	15,3	42,7	381,0	
744	Гр-р крупа ячневая отварная, соус красный (основной)	150/50	15,6	1,8	107,55	483	
100	Винегрет овощной	100	3,8	14,6	3,4	158,0	
960	Какао с молоком	200	3,0	3,2	22,8	126,0	
	Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345	
	Итого за обед		70,6	54,8	263,95	1771	
	Ужин						
235	Суп молочный с макаронными изделиями	400	11,2	11,6	44,8	292,0	
15	Ватрушка с повидлом	1,75	3,9	1,4	46,1	203	
943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7	
	Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230	
	Итого за ужин		21,8	15,1	154	784,7	
	Итого за день		92,4	69,9	417,95	2555,7	
6.	6-й День						
	Обед						
204	Суп картофельный с рисом	400	8,1	6,2	40,6	237,0	
619	Тефтели мясные в соусе	100/50	16,2	20,6	17,0	390,6	
414	Гр-р макароны отварные с маслом сливочным	150/5	7,3	6,64	47,4	282,2	
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2	
	Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345	
	Итого за обед		42,3	36,54	201,1	1363	
	Ужин						
1080	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200/30	8	10,2	60,6	370,0	
321	Овощное рагу	200	3,8	10,2	19,1	182,7	
943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7	
	Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230	
	Итого за ужин		18,5	22,5	142,8	842,4	
	Итого за день		60,8	59,04	343,9	2205,4	

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
7.		7-й День					
		Обед					
	216	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	400	19,3	14	39,2	325,4
	486	Рыба тушеная с овощами	75/75	17,55	18,15	9,15	270
	378	Гр-р пшено отварное с маслом сливочным	150/5	12,0	2,9	69,3	357
	868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		59,55	38,15	213,75	1405,6
		Ужин					
	424	Яйцо куриное сваренное вкрутую	1 шт.	3,12	11,44	4,56	133,6
	100	Винегрет овощной	100	3,8	14,6	3,4	158,0
	8	Бутерброд с колбасой п/к	25/50	3,2	3,6	22,0	136,0
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		16,82	31,7	93,06	717,3
		Итого за день		76,37	69,85	306,81	2122,9
8.		8-й день					
		Обед					
	187	Щи с картофелем со свежей капустой	400	17,6	16,8	15,4	278
	660	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	27,6	20,8	18,06	330,8
	414	Гр-р макароны отварные с маслом сливочным, соус красный (основной)	150/5/50	7,3	6,64	47,4	282,2
	318	Свекла тушеная	100	2,6	9,8	30,3	160,0
	868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		65,8	57,14	207,26	1504,2
		Ужин					
	297	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	3,96	5,84	26,52	199,8
	49	Икра кабачковая промышленного производства	100	2,4	8,0	14,4	76,0
	1052	Пирожки печеные с капустой	1/75	3,9	1,4	38,7	174,0
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		16,96	17,34	142,72	739,5
		Итого за день		82,76	74,48	349,98	2243,7
№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
9.		9-й день					
		Обед					
	206	Суп картофельный с горохом	400	14	10	40	304,5
	601	Плов с мясом (говядина)	200/50	17,4	21,5	56,5	424
	56	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,44	6,1	6,68	87,4
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		42,84	40,7	190,28	1220,6
		Ужин					
	384	Каша манная молочная	330	1,52	30,23	28,59	458,37
	41	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,6	0,2	149,6
	15	Ватрушка с повидлом	1,75	3,9	1,4	46,1	203
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		12,32	50,33	137,99	1100,67
		Итого за день		55,16	91,03	328,27	2321,27

		10 –й день					
10.	Обед						
	216	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	400	19,3	14	39,2	325,4
	536	Сосиски отварные	50	20,7	13,2	39,2	381,0
	744	Гр-р крупа пшеничная отварная, соус красный (основной)	150/50	3,8	0,4	20,4	104,2
	868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		54,5	30,7	194,9	1263,8
	Ужин						
	1045	Оладьи с повидлом	150/30	12,3	11,4	78,8	502,0
	8	Бутерброд с колбасой п/к	25/50	3,2	3,6	22,0	136,0
943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7	
	Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230	
	Итого за ужин		22,2	17,1	163,9	927,7	
	Итого за день		76,7	47,8	358,8	2191,5	

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
11-й день							
Обед							
11.	195	Суп рассольник «Ленинградский»	400	6,6	10,0	20,6	180,8
	608	Котлета мясная	100	27,6	20,8	18,06	330,8
	414	Гр-р макароны отварные с маслом сливочным, соус красный (основной)	150/5/50	7,3	6,64	47,4	282,2
	868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
	Итого за обед			52,2	40,54	182,16	1247
Ужин							
	378	Каша гречневая с сахаром с маслом сливочным	330	9,2	9,1	51,2	212,0
	3	Бутерброд с сыром	15/5/50	6,0	7,0	12,0	92,5
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		21,9	18,2	126,3	594,2
		Итого за день		74,1	58,74	308,46	1841,2
12-й день							
Обед							
12.	187	Щи с картофелем со свежей капустой	400	17,6	16,8	15,4	278
	536	Колбаса вареная отварная	50	20,7	15,3	42,7	381,0
	744	Гр-р крупа ячневая отварная, соус красный (основной)	150/50	10,4	1,3	71,7	322,0
	342	Капуста свежая тушеная	100	2,0	3,3	9,2	75,0
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед			60,7	39,8	226,1
Ужин							
	235	Суп молочный с макаронными изделиями	500	11,2	11,6	44,8	292,0
	15	Ватрушка с повидлом	1,75	3,9	1,4	46,1	203
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		21,8	15,1	154	784,7
		Итого за день		82,5	54,9	380,1	2245,4

№ п/п	№ рецептуры	Наименование	Выход 1 порции	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
13-й день							
Обед							
13.	204	Суп картофельный с рисом	400	8,1	6,2	40,6	237,0
	619	Тефтели мясные в соусе	100/50	16,2	20,6	17,0	390,6
	414	Гр-р макароны отварные с маслом сливочным	150/5	7,3	6,64	47,4	282,2
	868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		42,3	36,54	201,1	1363
Ужин							
	1080	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200/30	8	10,2	60,6	370,0
	321	Овощное рагу	200	3,8	10,2	19,1	182,7
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		18,5	22,5	142,8	842,4
		Итого за день		60,8	59,04	343,9	2205,4
14-й день							
Обед							
14.	216	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	400	19,3	14	39,2	325,4
	486	Рыба тушеная с овощами	75/75	17,55	18,15	9,15	270
	378	Гр-р пшено отварное с маслом сливочным	150/5	12,0	2,9	69,3	357
	868	Компот из сухофруктов	1/200	0,8	-	24,0	108,2
		Хлеб пшеничный	150	9,9	3,1	72,1	345
		Итого за обед		59,55	38,15	213,75	1405,6
Ужин							
	424	Яйцо куриное сваренное вкрутую	1 шт.	3,12	11,44	4,56	133,6
	100	Винегрет овощной	100	3,8	14,6	3,4	158,0
	8	Бутерброд с колбасой п/к	25/50	3,2	3,6	22,0	136,0
	943	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	59,7
		Хлеб пшеничный	100	6,6	2,1	48,1	230
		Итого за ужин		16,82	31,7	93,06	717,3
		Итого за день		76,37	69,85	306,81	2122,9

Составлено на основании рекомендаций по анализу организации питания детей и подростков в организациях и коллективах Ставропольского края за №1407-05/04 от 28.11.2013 года.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»
Авторы А.И. Здобный, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания» под редакцией
М.П.Могильного.

Меню составил: Зав.столовой

 