

Сотасовано:
 Директор
 МКОУ "Талицкая СОШ №55"
 Н.В. Конюкова

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГАПОУ СО
 «ГТК им. Н.И.Кузнецова» –
 Ляпок С.И.
 «01» апреля 2024 г.

Примерное 10-дневное Меню(завтрак,обед)

Использованная литература:Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов 2018 г. Перевалова А.Я. Тапешкина Н.В.. Новейший сборник рецептов для предприятий общественного питания 2018г..

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100гр
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
95	Каша рисовая	210	4,7	10,1	50,8	321
28	Масло сливочное	10	0,006	0,825	0,009	9
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	15,1	36,6
	Яйцо вареное	40	6	5,5	1,1	64
	ОБЕД:					
30	Суп борщ	250	2	0,61	18,54	138
164	Котлета мясная	100	8,6	6,9	8,1	132
175	Макаронные отварные	200	7,6	9,13	27,13	342
588	Компот из изюма и кураги	200	0,6	-	31,6	129
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
190	Соус основной	50	1,16	-	14,7	38,3
	Огурцы свежие	32	0,8	0,1	2,8	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47

Заведующая столовой

ВН

В.Н.Соловьева

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:2

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100 гр
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
223	Каша пшенная	210	6,5	6,0	32,6	208,4
	Джем порционно	20			6,3	25
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	32,67	154
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	ОБЕД:					
	Помидоры свежие	35	0,9	0,2	3,9	6,3
32	Суп рассольник	250	1,8			107
152	Печень по строгановски	100	13,6	11,9	5,3	188
179	Пюре картофельное	200	3,4	6,6	35,8	214
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
	Кондитерское изделие Мишка Барни	30	5,8	15,2	59,1	390
588	Напиток из цигловника	200	0,3	0,1	4,4	18,8

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:3

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100гр
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
268	Омлет	115	11,2	18	3,8	298
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58
	ОБЕД:					
	Огурцы свежие и/ли помидоры	35	0,8	0,1	2,8	16
32	Суп куриный с вермишелью	250	6	3,2	14,8	112,1
303	Суфле Рыбное	100	14,0	9,9	3,0	223,2
386	Рис припущенный с овощами	200	1,03	15,2	59,1	262
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
278	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,05	27,5	110
190	Соус основной	50	1,16	-	14,7	38,3
	Йогурт	125				56

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:4

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал) на 100гр
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
99	Каша Дружба с маслом	210	6,2	7,0	38,2	322
460	Чай с молоком	200	0,7	0,8	8,2	43
	Хлеб пшеничный с Валитком	40	3,8	0,45	24,85	138
29	Сыр порциями	30	7,80	8,04	-	230
	Яйцо вареное	40	6	5,5	1,1	64
	ОБЕД:					
39	Суп гороховый с гречками	260	4,5	4,2	24,0	156
350	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	10,8	9,1	220
93	Греча отварная	150	5,8	2,3	38,3	228
	Хлеб пшеничный с Валитком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитком	40				84
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,9	42
278	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,05	27,5	110

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 5

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
100	Каша пшеничная на молоке	210	4,7	9,76	35,28	314
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	36,6
	Джем порционно	20			6,3	25
	Яйцо вареное	40	6	5,5	1,1	64
	ОБЕД:					
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,8	3,1	10,6	76,3
104	Суп щи	250	1,8	3,0	9,3	68,4
	Запеканка из капусты с мясом	150	13,6	11,9	5,3	132,8
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
278	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,05	27,5	110
	Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	86,6

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

День: 6

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
642	Какао с молоком	200	3,8	4,0	32,67	154
	Каша манная вязкая	200	55,9	6,7	35,5	226,1
28	Масло сливочное порционно	10	0,006	0,825	0,009	9
	ОБЕД:					
30	Суп борщ	250	2	0,61	18,54	138
372	Котлета куриная	100	15,9	15,3	9,1	260,2
175	Макароны отварные	200	7,6	9,13	27,13	342
190	Соус основной	50	1,16	-	14,7	38,3
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
	Апельсин свежий	200	0,9	0,2	8,1	36
	Помидоры свежие	35	0,6	0	3,8	14
588	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	4,4	18,8

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 7

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
460	Чай с молоком	200	0,7	0,8	8,2	43
94	Каша пшенная	200	5,9	10,8	50,8	333
28	Масло сливочное	10	0,006	0,825	0,009	9
75	Сыр порциями	15	4,32	2,95	-	53,7
	ОБЕД:					
16,27	Салат сельдь с гарниром	100	4,3	7,4	14,9	151
32	Суп рассольник	250	1,8			107
143	Кура запеченая со сметаной	100	7,4	3,3	0,13	62,66
386	Рис пропаренный	200	3,6	3,8	41,2	243
278	Компот из кураги и изюма	200	1,0	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
	Кондитерское изделие чоко пай	28	4,5	18,0	63,0	129
190	Соус основной	50	1,16	-	14,7	38,3

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 8

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58
124	Запеканка творожная	210	11,8			263
	ОБЕД:					
32	Суп рассольник	250	1,8			107
327	Гуляш из мяса птицы	100	12,3	10,2	19,6	215
93	Греча отварная	150	6,4	9,6	45,7	303
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 9

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
100	Каша ячневая на молоке	210	4,7	9,76	35,28	314
28	Сыр порционно	15	7,80	8,04	-	230
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
1028	Шоколадный напиток Несквик на молоке	200	2,36	1,60	27,52	134
	ОБЕД:					
2	Догарнировка зеленый горошек	23	0,4	5,42	14,45	18,6
30	Суп пюре с гренками	260	4,7	5,6	17,3	168
327	Гуляш из мяса говядины	100	18	17	3,0	237
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
386	Рис пропаренный	200	3,6	3,8	41,2	243
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
	Кондитерское изделие вафли	200	4,5	28,0	64,0	530
588	Напиток Витошка	200	0,3	0,1	4,4	18,8

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева

МЕНЮ и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 10

Сезон: весна

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК:					
268	Омлет	115	11,2	18	3,8	298
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,1	58
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	138
	Хлеб ржаной с Валитеком	40				84
	ОБЕД:					
	Огурцы свежие	32	0,8	0,1	2,8	16
33	Суп щи	250	1,8	6,2	10,4	107
375	Плов из мяса птицы	200	20	17	25	333
	Хлеб пшеничный с Валитеком	40	3,8	0,45	24,85	345
	Кисель витаминный Витошка	200	0,1		94	377
	Апельсин свежий	200	0,9	0,2	8,1	36

Заведующая столовой



В.Н.Соловьева