



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2022 - 2023 г.
для организации питания учащихся ГАПОУ КК "КАТТ" г. Курганинск
возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|--------------------------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 День №1 Завтрак | Масло сливочное | 20,00 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 41,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| | Итого: | | 5,10 | 15,10 | 62,14 | 355,80 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|-----------------------------|----------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 День №1 Обед | Сардельки отварные | 100,00 | 10,40 | 20,00 | 21,19 | 223,94 | 536,00 |
| | Соус красный (основной) | 100,00 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 759,00 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200,00 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 679,00 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| | Итого: | | 26,05 | 30,32 | 136,94 | 802,14 | |

Итого: 1157,94

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 | Масло сливочное | 20,00 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 41,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №2 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| | Яблоко | 100,00 | 0,20 | 0,00 | 15,20 | 40,00 | 847,00 |
| Завтрак | Итого: | | 5,30 | 15,10 | 77,34 | 395,80 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|------------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 | Помидоры соленые (овощная закуска) | 100,00 | 0,90 | 5,00 | 2,60 | 61,00 | 50,00 |
| | Плов из птицы | 100/200 | 32,66 | 38,63 | 54,52 | 569,25 | 646,00 |
| | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868,00 |
| День №2 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| | | | | | | | |
| Обед | Итого: | | 38,34 | 44,23 | 129,76 | 920,05 | |

Итого: 1315,85

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 | Масло сливочное | 20,00 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 41,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №3 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| | Итого: | | 5,10 | 15,10 | 62,14 | 355,80 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|-------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 | Салат из белокочанной капусты | 100,00 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 79,00 |
| | Птица отварная | 100 | 15,16 | 9,71 | 0,00 | 151,62 | 643,00 |
| День №3 | Соус основной красный | 100,00 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 759,00 |
| | Каша перловая вязка | 200,00 | 3,98 | 5,46 | 27,86 | 180,14 | 681,00 |
| | Кофеный напиток | 200,00 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 958,00 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,6 | |
| | Итого: | | 27,46 | 25,09 | 113,25 | 778,10 | |
| Итого: | | | | | | 1133,90 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 | Сыр "Российский" | 20,00 | 4,64 | 5,91 | 0,00 | 72,00 | 42,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №4 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| | Яблоко | 100,00 | 0,20 | 0,00 | 15,20 | 40,00 | 847,00 |
| Завтрак | Итого: | | 9,78 | 6,51 | 77,08 | 335,60 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 | Салат из зеленого горошка | 100,00 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,60 | 10,00 |
| | Рыба тушеная в соусе с овощами | 100/50 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 486,00 |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 200,00 | 6,38 | 5,68 | 41,10 | 249,36 | 679,00 |

| | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|
| День №4 Обед | Кисель из концентрата | 200,00 | 0,11 | 0,07 | 22,85 | 92,40 | 883,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,6 | |
| | Итого: | | 28,08 | 19,39 | 124,61 | 770,96 | |
| Итого: | | | | | | 1106,56 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 | Масло сливочное | 20,00 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 41,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №5 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| Завтрак | Итого: | | 5,10 | 15,10 | 62,14 | 355,80 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|----------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 1 | Яйца вареные | 1 шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 424,00 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,66 | 5,46 | 26,16 | 167,88 | 206,00 |
| День №5 | Мясо отварное говядина | 50,00 | 12,90 | 8,40 | 0,00 | 127,00 | 532,00 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,6 | |
| Обед | Итого: | | 28,60 | 19,06 | 88,34 | 581,48 | |
| Итого: | | | | | | 937,28 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Масло сливочное | 20,00 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 41,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №6 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |

| | | | | | | | |
|---------|--------|--|------|-------|-------|--------|--|
| Завтрак | Итого: | | 5,10 | 15,10 | 62,14 | 355,80 | |
|---------|--------|--|------|-------|-------|--------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|-----------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Икра кабачковая | 100,00 | 2,00 | 9,00 | 8,50 | 122,00 | 50,00 |
| | Сарделька отварная | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,19 | 223,94 | 536,00 |
| День №6 | Соус основной красный | 100,00 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 759,00 |
| | Макароны отварные | 200,00 | 6,80 | 10,00 | 38,00 | 270,00 | 688,00 |
| | Кофеный напиток | 200,00 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 958,00 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,6 | |
| | Итого: | | 26,11 | 43,84 | 144,06 | 974,88 | |

Итого: 1330,68

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Масло сливочное | 20,00 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 41,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №7 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| Завтрак | Итого: | | 5,10 | 15,10 | 62,14 | 355,80 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|---------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Салат из свеклы | 100,00 | 1,37 | 4,58 | 7,80 | 79,70 | 86,00 |
| | Гуляш | 100/75 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | 591,00 |
| День №7 | Каша пшениная вязка | 200,00 | 5,50 | 6,28 | 31,52 | 205,14 | 681,00 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,6 | |

| | | | | | | | |
|------|--------|--|-------|-------|--------|--------|--|
| Обед | Итого: | | 35,61 | 30,98 | 106,94 | 711,44 | |
|------|--------|--|-------|-------|--------|--------|--|

Итого: 1067,24

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Масло сливочное | 20,00 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 41,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №8 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| Завтрак | Итого: | | 5,10 | 15,10 | 62,14 | 355,80 | |

| | | | | | | | |
|----------|----------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Неделя 2 | Салат из квашеной капусты | 100,00 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 79,00 |
| | Котлета из мяса говядины | 100 | 14,20 | 11,40 | 13,00 | 214,00 | 608,00 |
| День №8 | Соус основной красный | 100,00 | 0,77 | 2,24 | 6,09 | 47,34 | 759,00 |
| | Кашаа пшеничная рассыпчатя | 200,00 | 8,80 | 5,84 | 47,02 | 284,94 | 679,00 |
| | Компто из сухофруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868,00 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,6 | |
| | Итого: | | 29,96 | 25,16 | 147,77 | 923,48 | |

Итого: 1279,28

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Сыр "Российский" | 20,00 | 4,64 | 5,91 | 0,00 | 72,00 | 42,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №9 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| Завтрак | Апельсин | 100,00 | 0,90 | 0,20 | 8,12 | 36,00 | 847,00 |
| | Итого: | | 10,48 | 6,71 | 70,00 | 331,60 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|------------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Рагу из птицы | 250,00 | 16,23 | 10,39 | 30,02 | 279,18 | 642,00 |
| | Помидоры соленые (овощная закуска) | 100 | 0,90 | 5,00 | 2,60 | 61,00 | 50,00 |
| День №9 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| Обед | Итого: | | 22,11 | 15,99 | 119,26 | 657,98 | |
| Итого: | | | | | | 989,58 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|--------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Масло сливочное | 20,00 | 0,16 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | 41,00 |
| | Чай | 200,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943,00 |
| День №10 | Хлеб пшеничный | 60,00 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,60 | |
| | Апельсин | 100,00 | 0,90 | 0,20 | 8,12 | 36,00 | 847,00 |
| Завтрак | Итого: | | 6,00 | 15,30 | 70,26 | 391,80 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Рецепт |
|------------|------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------|
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| Неделя 2 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 2,82 | 5,17 | 13,77 | 114,43 | 170,00 |
| | Мясо отварное | 50 | 12,90 | 8,40 | 0,00 | 127,00 | 532,00 |
| День №10 | Кофеный напиток | 200,00 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 958,00 |
| | Яйца вареные | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 424,00 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 47,88 | 195,6 | 958,00 |
| Обед | Итого: | | 26,96 | 20,77 | 84,35 | 616,03 | |
| Итого: | | | | | | 1007,83 | |


Примечание: 1. согласно Сан Пина 2. 3/2.4 3590-20 блюда приготавливаются с использованием иодированной соли
2. Согласно Сан Пина 2. 3/2.4 3590-20 в целях профилактики недостаточности витаминов С производится искусственная витаминизация готовых третьих блюд

Среднее значения за период (10 дней)

| | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность Ккал |
|---------|---------|--------|------------|---------------------------------|
| 1 день | 31,15 | 59,92 | 199,08 | 1157,94 |
| 2 день | 43,64 | 59,33 | 207,1 | 1315,85 |
| 3 день | 32,56 | 40,409 | 175,39 | 1133,9 |
| 4 день | 37,86 | 25,9 | 211,69 | 1106,56 |
| 5 день | 33,7 | 34,16 | 150,48 | 937,28 |
| 6 день | 31,21 | 59 | 206,2 | 1330,68 |
| 7 день | 40,71 | 46,08 | 169,08 | 1067,24 |
| 8 день | 35,06 | 45,06 | 209,91 | 1279,28 |
| 9 день | 32,59 | 22,7 | 189,26 | 989,58 |
| 10 день | 32,96 | 36,07 | 154,61 | 1007,83 |
| среднее | 35,14 | 42,86 | 187,28 | 1132,61 |

Меню составлено на основании новейшего сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
- М: ООО "Дом Славянской книги", 2020 - 576с.

Составитель
Зав. производством

 О.В. Чемерисова