

Утверждаю:



Заместитель директора по УР
БН ОУ «Ставропольский колледж сервисных технологий и
информационных технологий»
С.В. Кустерова

2023г-2024г.

Согласовано:

Зам. Начальник отдела надзора управления



АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ РЕАЛИЗУЕМОЙ БУФЕТНОЙ ПРОДУКЦИИ

СТОЛОВОЙ ПО АДРЕСУ: Г. СТАВРОПОЛЬ, УЛ. ЛЕНИНА 73

| № п.п. | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА |
|-----------|--|
| | ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА: |
| 1 | КВАШЕНАЯ КАПУСТА |
| 2 | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ СВЕЖИЕ И КВАШЕННЫЕ |
| 3 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНИЙ |
| 4 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ |
| 5 | ИКРА БАКЛАЖАННАЯ |
| 6 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ |
| 7 | ИКРА МОРКОВНАЯ |
| | 1 БЛЮДА: |
| 8 | ПЕРВЫЕ БЛЮДА В АССОРТИМЕНТЕ |
| | 2 БЛЮДА |
| 9 | БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ, КУР (В Т.Ч.РУБЛЕННЫЕ) |
| 10 | БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ (ГОВЯЖЬЕЙ) |
| | ГАРНИРЫ: |
| 11 | ГАРНИРЫ В АССОРТИМЕНТЕ |
| | ВЫПЕЧКА: |
| 12 | ВЫПЕЧКА В АССОРТИМЕНТЕ (С НАЧИНКОЙ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, БЕЗ НАЧИНКИ) |
| | НАПИТКИ: |
| 13 | НАПИТКИ (ЧАЙ, КАКАО, КОФЕ, КОМПОТ, КИСЕЛИ) |
| 14 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАВОДСКОЙ УПАКОВКЕ ОБЪЕМОМ ПО 0,2 л., 0,5 л.) |
| 15 | ВОДА СТОЛОВАЯ ПИТЬЕВАЯ, РАСФАСОВАННАЯ В ЕМКОСТИ (БУТИЛИРОВАННАЯ), НЕГАЗИРОВАННАЯ ДО 0,5 л. |
| 15 | ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, РАЗРЕШЕННЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ В БУФЕТАХ (ФРУКТЫ, ПЕЧЕНЬЕ до (50,0гр), ШОКОЛАД (до 25,0гр.) И Т.Д. в индивидуальной упаковке). |

Утверждаю

Заместитель директора по УР
ГБПОУ

«Ставропольский колледж
сервисных технологий и компетенции»



Согласовано:

Начальник отдела надзора

управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю

**Управление
Роспотребнадзора**
по Ставропольскому краю
2023-2024г.
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

Осенне-зимнее цикличное меню на 2023-2024 г.

Понедельник

Завтрак

1 неделя месяца

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | A | B ₁ | C |
|-------------|-------|--|-------|-------|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|----------------|-------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | | | |
| 174 | 1/300 | Каша вязкая молочная из риса | 13,31 | 7,31 | 47,1 | 304 | 200,63 | 160,58 | 344,15 | 4,85 | 28,8 | 0,27 | 1,56 |
| 15 | 1/30 | Сыр российский порциями | 6,96 | 8,85 | | 108,0 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 | 78 | 0,01 | 0,21 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями. | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 3,0 | | 40,0 | | |
| 389 | 1/200 | Сок фруктовый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 34,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 0,84 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/30 | Хлеб ржаной | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | |
| 338 | 1 шт. | Фрукты свежие (яблоки) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | 0,03 | 10,0 |
| Итого | 1/640 | | 26,61 | 24,69 | 92,89 | 773,81 | 533,13 | 208,78 | 588,75 | 11,52 | 146,8 | 0,35 | 15,77 |

Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|---------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 71 | 1/100 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры). | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 14,0 | 20,0 | 26,0 | 0,9 | | 0,06 | 17,5 |
| 101 | 1/300 | Суп картофельный с крупой. | 7,89 | 10,85 | 48,45 | 343,0 | 106,8 | 91,1 | 223,9 | 3,5 | | 0,36 | 33,0 |
| 229 | 1/100/50 | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай). | 17,05 | 4,35 | 3,80 | 105,0 | 39,42 | 37,08 | 140,98 | 0,8 | 5,73 | 0,05 | 3,92 |
| 312 | 1/200 | Пюре картофельное | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 183,0 | 51 | 35,6 | 102,6 | 1,14 | 44,2 | 1,54 | 5,0 |
| 349 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов. | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | | 0,02 | 0,7 |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| Итого: | 1/1050 | | 37,32 | 19,65 | 166,68 | 1017,26 | 266,7 | 229,44 | 615,12 | 9,34 | 49,93 | 2,14 | 60,12 |

Вторник
Завтрак

| | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|--------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------|----------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 181 | 1/200/10 | Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром. | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 225 | 131,67 | 20,3 | 115,19 | 0,48 | 18,0 | 0,08 | 1,17 |
| 15 | 1/30 | Сыр российский порциями | 6,96 | 8,85 | | 108,0 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 | 78 | 0,01 | 0,21 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями. | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 3,0 | | 40,0 | | |
| ПР | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 24,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| ПР | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 0,84 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| 377 | 1/200/15/7 | Чай с лимоном и сахаром | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | 2,83 |
| 338 | 1 шт. | Фрукты свежие (яблоки). | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | 0,03 | |
| Итого: | 1/612 | | 22,0 | 23,58 | 65,16 | 634,86 | 182,6 | 90,9 | 275,1 | 7,46 | 20 | 0,32 | 37,13 |

Вторник
Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углевод ы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|-------------|--------------|--|-------|-------|--------------|--------------------------------------|----------|--------|--------|-------|------|----------------|-------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| ПР. | 1/100 | Икра кабачковая | 2,73 | 7,2 | 14,5 | 133,8 | 90,9 | 18,1 | 55,8 | 0,7 | | 0,04 | 4,7 |
| 104 | 1/300 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 8,78 | 11,12 | 61,56 | 424,0 | 118,8 | 118,7 | 288,9 | 4,6 | - | 0,48 | 44,3 |
| 290/331 | 1/100/5 0 | Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом (окорочка). | 17,45 | 16,89 | 5,27 | 240,0 | 44,76 | 23,4 | 112,95 | 1,56 | 44,0 | 0,06 | 1,00 |
| 304 | 1/200 | Рис отварной | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 3,48 | 25,34 | 82 | 0,7 | | 0,03 | |
| 406/467 | 1/100 | Пирожок печеный с картофелем. | 6,3 | 3,64 | 40,92 | 222,0 | 21,2 | 28,0 | 71,4 | 1,28 | 6,0 | 0,12 | 0,68 |
| ПР | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| ПР. | 1/200 | Напиток (соковый продукт) | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 34,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 |
| Итого: | 1/1105 | | 36,61 | 33,66 | 161,9 | 1105,83 | 192,97 | 130,82 | 409,95 | 10,02 | 57,0 | 0,39 | 22,72 |

Среда
Завтрак

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|--------------|---------------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 209 | 1шт (40 г) | Яйцо вареное | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 5 | 77 | 1 | 0,1 | 0,03 | |
| 321 | 1/200 | Капуста тушеная | 2,1 | 3,2 | 9,4 | 75,1 | 55,5 | 20,6 | 40,1 | 0,8 | | 0,03 | 17,2 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 3,0 | | 40,0 | | |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 0,84 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/30 | Хлеб ржаной | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | 0,27 |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком. | 4,01 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 152,2 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 24,4 | 0,06 | 1,6 |
| 338 | 1 шт. | Фрукты свежие (яблоки). | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | 0,03 | |
| Итого: | 1/620 | | 25,12 | 27,7 | 110,91 | 870,81 | 328,13 | 103,06 | 454,76 | 5,29 | 89,6 | 0,41 | 3,21 |

Среда
Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|----------------|-----------|--|-------|-------|----------|-----------------------------------|----------|--------|--------|------|------|----------------|-------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 52 | 1/100 | Салат из свеклы отварной | 1,31 | 5,16 | 12,1 | 100,1 | 34,4 | 19,7 | 37,15 | 1,72 | | 0,02 | 8,56 |
| 96 | 1/300 | Суп рассольник ленинградский | 2,4 | 6,11 | 14,0 | 128,82 | 35,01 | 29,0 | 68,14 | 1,11 | | 0,1 | 10,06 |
| 291 | 1/100/200 | Плов из птицы (куриных окорочков). | 25,34 | 14,8 | 54,68 | 454,0 | 69,62 | 80,94 | 258,2 | 2,82 | 27,6 | 0,2 | 9,0 |
| 342 | 1/200 | Компот из свежих плодов (яблок). | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 114,6 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | | 0,1 | 0,9 |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| Итого: | 1/1100 | | 26,33 | 27,31 | 144,37 | 1054,58 | 153,08 | 111,55 | 376,52 | 8,69 | 81,1 | 0,39 | 22,26 |

Четверг
Завтрак

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|-------------|----------|---|-------|-------|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|------|-------|----------------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 173 | 1/200/10 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом. | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,0 | 149,62 | 70,82 | 234,96 | 1,73 | 54,8 | 0,18 | 0,96 |
| 15 | 1/30 | Сыр российский порциями | 6,96 | 8,85 | | 108,0 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 | 78 | 0,01 | 0,21 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями. | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 3,0 | | 40,0 | | |
| 421 | 1/50 | Сдоба обыкновенная | 3,88 | 2,36 | 23,55 | 131 | 11,0 | 14,5 | 37,0 | 0,69 | 13,0 | 0,04 | |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 0,84 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| 349 | 1/200 | Компот из смеси сухофруктов | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | | 0,02 | 0,7 |
| Итого : | 1/600 | | 23,07 | 32,02 | 94,16 | 834,04 | 468,7 | 126,48 | 483,2 | 3,86 | 185,8 | 0,29 | 1,87 |

Четверг
Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|---------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 71 | 1/100 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры). | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 14,0 | 20,0 | 26,0 | 0,9 | | 0,06 | 17,5 |
| 82 | 1/300 | Борщ с капустой и картофелем. | 2,17 | 5,82 | 13,13 | 124,62 | 59,73 | 31,38 | 65,6 | 1,47 | | 0,06 | 12,82 |
| 226/330 | 1/100/30 | Рыба отварная (минтай). | 18.74 | 3.68 | 4.18 | 124.0 | 69.64 | 28.76 | 199.26 | 0,74 | 28.2 | 0,08 | 0,70 |
| 321 | 1/200 | Капуста тушеная свежая | 4,13 | 6,48 | 18,86 | 150,2 | 110,9 | 41,3 | 80,28 | 1,62 | | 0,06 | 34,32 |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/30 | Хлеб ржаной | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | |
| 338 | 1 шт. | Фрукты свежие (яблоки). | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | 0,03 | |
| 377 | 1/200/15/7 | Чай с лимоном и сахаром | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | 2,83 |
| Итого: | 1/1122 | | 31,51 | 17,33 | 61,77 | 692,31 | 300,57 | 153,54 | 453,14 | 8,66 | 28,2 | 0,36 | 68,17 |

Пятница
Завтрак

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 204 | 1/180/20 | Макаронные изделия отварные с сыром. | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 334,4 | 295,2 | 20,32 | 202,08 | 1,23 | 115,2 | 0,08 | 0,35 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями. | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 23,0 | | 40,0 | | |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком. | 4,01 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 152,2 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 24,4 | 0,06 | 1,6 |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| 338 | 1 шт. | Фрукты свежие (яблоки). | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | 0,03 | 10,0 |
| ПР. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| Итого: | 1/610 | | 17,33 | 23,94 | 78,56 | 602,64 | 337 | 44,92 | 275,28 | 4,23 | 155,2 | 0,15 | 13,18 |

Пятница
Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|---------------|--|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 71 | 1/100 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы). | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 17,0 | 14,0 | 30,0 | 0,5 | | 0,04 | 4,9 |
| 102 | 1/300 | Суп картофельный с бобовыми (горох). | 7,2 | 6,5 | 19,9 | 178,1 | 51,3 | 42,7 | 105,8 | 2,5 | | 0,3 | 7,0 |
| 294 | 1/100/10 | Котлета рубленая из птицы (с маслом сливочным крестьянским). | 16,0 | 25,0 | 16,6 | 354 | 59,5 | 21,0 | 82,0 | 1,74 | 112,8 | 0,1 | 0,88 |
| 310 | 1/200 | Картофель отварной. | 3,81 | 5,8 | 30,68 | 189,8 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,47 | | 1,04 | |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| ПР. | 1/200 | Напиток (соковый продукт). | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,6 | 4,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 |
| Итого: | 1/1010 | | 35.23 | 38.66 | 138.24 | 1051.96 | 161.28 | 128.06 | 349.76 | 11.31 | 112.8 | 1.61 | 16.78 |

2 неделя

Понедельник.
Завтрак.

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|-------------|---------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------|----------------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 210 | 1/116 | Омлет натуральный | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 | 79,72 | 12,48 | 174,6 | 2,04 | 251,0 | 0,08 | 0,2 |
| 306 | 1/50 | Горошек зеленый консервированный | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20,1 | 10,0 | 31,0 | 0,1 | 0,1 | | 0,06 | 5,00 |
| ПР. 14 | 1/40 1/10 | Хлеб пшеничный Масло сливочное крестьянское порциями . | 3,16 0,1 | 0,4 7,2 | 0,84 0,13 | 93,52 65,72 | 9,2 2,4 | 13,2 | 34,8 3,0 | 0,44 0,02 | 40,0 | 0,04 | |
| ПР. 338 | 1/60 1 шт. | Хлеб ржаной Фрукты свежие (яблоки). | 3,36 0,4 | 0,66 0,4 | 29,64 9,8 | 137,94 47,0 | 13,8 16,0 | 15,0 9,0 | 63,6 11,0 | 1,86 2,2 | | 0,07 0,03 | 10,0 |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов. | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 5,8 | 33,0 | 46,0 | 0,96 | | 0,02 | 0,8 |
| Итого : | 1/576 | | 17,19 | 27,6 | 63,08 | 646,74 | 489,02 | 73,97 | 275,12 | 5,66 | 197,4 | 0,31 | 11,7 |

Понедельник
Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|---------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 71 | 1/100 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры). | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 14,0 | 20,0 | 26,0 | 0,9 | | 0,06 | 17,5 |
| 82 | 1/300 | Борщ с капустой и картофелем. | 2,17 | 5,82 | 13,13 | 124,62 | 59,73 | 31,38 | 65,6 | 1,47 | | 0,06 | 12,82 |
| 279/331 | 1/100/50 | Тефтели из говядины(2 вариант) | 9,48 | 6,86 | 11,47 | 145,9 | 29,47 | 20,85 | 115,83 | 2,06 | 41,1 | 0,08 | 0,81 |
| 203 | 1/200/10 | Макаронные изделия отварные с маслом. | 7,64 | 8,1 | 42,64 | 274,0 | 17,0 | 11,4 | 52,6 | 1,14 | 40,0 | 0,08 | - |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/30 | Хлеб ржаной | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | |
| ПР. | 1/200 | Напиток (соковый продукт). | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 86,6 | 4,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 |
| Итого: | 1/1030 | | 26,23 | 21,91 | 106,9 | 815,61 | 140,3 | 112,33 | 340,63 | 9,74 | 81,1 | 0,37 | 35,13 |

Вторник

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|--------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 403 | 1/150/15 | Оладьи с яблоками с повидлом . | 10,67 | 11,23 | 67,44 | 414,0 | 119,43 | 47,02 | 172,6 | 2,44 | 25,2 | 0,22 | 1,34 |
| 15 | 1/30 | Сыр российский порциями | 6,96 | 8,85 | | 107,49 | 264 | 10,5 | 150,0 | 0,3 | 78,0 | 0,01 | 0,21 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 3,0 | | 40,0 | | |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/30 | Хлеб ржаной | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | |
| 338 | 1 шт. | Фрукты свежие (яблоки). | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | 0,03 | |
| 377 | 1/200/15/7 | Чай с лимоном и сахаром | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | 2,83 |
| Итого: | 1/597 | | 20,68 | 22,75 | 87,32 | 624,88 | 503,98 | 90,65 | 451,18 | 4,95 | 146,8 | 0,2 | 4,6 |

Вторник
Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|-------------|---------|------------------------------|-------|-------|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|------|-------|----------------|-----------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 54 | 1/100 | Салат из свеклы с яблоками. | 1,31 | 5,16 | 12,1 | 100,1 | 34,4 | 19,7 | 37,15 | 1,72 | | 0,02 | 8,56 |
| 96 | 1/300 | Суп рассольник ленинградский | 2,4 | 6,11 | 14,0 | 128,82 | 35,01 | 29,0 | 68,14 | 1,11 | | 0,1 | 10,1 |
| 312 | 1/200 | Картофельное пюре. | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,3 | 51,0 | 35,6 | 102,6 | 1,14 | 44,2 | 1,54 | 5,0 |
| 234 | 1/100/5 | Котлеты рыбные с маслом | 6,5 | 7,763 | 7,99 | 128,0 | 37,14 | 20,75 | 94,23 | 0,74 | 24,7 | 0,04 | 0,33 |
| 389 | 1/200 | Сок фруктовый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 34,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 |
| Пр. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| Пр. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| Итого: | 1/1005 | | 37,68 | 16,68 | 120,76 | 821,18 | 206,81 | 151,85 | 548,14 | 9,67 | 53,95 | 1,87 | 28,4 1 |

Среда
Завтрак

| № рецептуры | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|----------------|------------------|--|-------|-------|----------|-----------------------------------|----------|--------|--------|------|------|----------------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 174 | 1/300 | Каша вязкая молочная из риса | 13,31 | 7,31 | 47,1 | 304 | 200,63 | 160,58 | 344,15 | 4,85 | 28,8 | 0,27 | 1,56 |
| ПР | 1/30 | Хлеб ржаной | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 3,0 | | 40,0 | | |
| 349 | 1/200 | Компот из сухофруктов. | 1,16 | 0,3 | 47,3 | 196,4 | 5,8 | 33,0 | 46,0 | 0,96 | | 0,02 | 0,8 |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком. | 4,01 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 152,2 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 24,4 | 0,06 | 1,6 |
| Итого: | 1/780 | | 14,42 | 21,79 | 95,37 | 635,47 | 97,7 | 91,0 | 235,9 | 4,28 | 33,0 | 0,22 | 18,0 |

Среда
Обед

| №рецептур ы | Выход | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическ ая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|----------------|-----------|---|-------|-------|----------|---------------------------------------|----------|--------|--------|------|------|----------------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| ПР. | 1/100 | Икра кабачковая | 2,73 | 7,2 | 14,5 | 133,8 | 90,9 | 18,1 | 55,8 | 0,7 | | | |
| 104 | 1/300 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 8,78 | 11,12 | 61,56 | 424,0 | 118,8 | 118,7 | 288,9 | 4,6 | - | 0,48 | 44,0 |
| 291 | 1/100/200 | Плов из птицы (куриных окорочков). | 25,34 | 14,8 | 54,68 | 454,0 | 69,62 | 80,94 | 258,2 | 2,82 | 27,6 | 0,2 | 9,0 |
| ПР. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 24,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| 376 | 1/200/15 | Чай с сахаром | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | | | 0,0 |
| 338 | 1 шт. | Фрукты свежие (яблоки) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | 0,03 | 10,0 |
| Итого | 1/1115 | | 38,14 | 26,81 | 156,78 | 1057,19 | 246,06 | 166,22 | 495,53 | 9,5 | 27,6 | 0,49 | 31,0 |

Четверг
Завтрак

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|-------------|---------|---|-------|-------|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|------|-------|----------------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 173 | 1/210 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом. | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,0 | 149,62 | 70,82 | 234,96 | 1,73 | 54,8 | 0,18 | 0,96 |
| 225 | 1/50/20 | Оладьи из творога со сгущенным молоком. | 7,33 | 7,42 | 20,46 | 176,0 | 113,73 | 14,87 | 118,51 | 0,36 | 31,7 | 0,042 | 0,33 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями . | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 3,0 | | 40,0 | | 0,1 |
| ПР. | 1/30 | Хлеб ржаной | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| 342 | 1/200 | Компот из свежих плодов (яблок). | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 114,6 | 14,18 | 5,14 | 4,4 | 0,95 | | 0,1 | 0,9 |
| Итого: | 1/560 | | 20,87 | 29,99 | 103,91 | 929,81 | 446,3 | 107,16 | 458,96 | 4,35 | 172,8 | 0,36 | 2,17 |

Четверг
Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|-------------|------------|--|-------|-------|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|------|------|----------------|-------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 71 | 1/100 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры). | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22,0 | 14,0 | 20,0 | 26,0 | 0,9 | | 0,06 | 17,5 |
| 102 | 1/300 | Суп картофельный с бобовыми (горох). | 7,2 | 6,5 | 19,9 | 178,1 | 51,3 | 42,7 | 105,8 | 2,5 | | 0,3 | 7,0 |
| 312 | 1/ 200 | Пюре картофельное | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 183 | 51 | 35,6 | 102,6 | 1,14 | 44,2 | 1,54 | 5,0 |
| 287/331 | 1/108/50 | Голубцы с мясом и рисом (говядина). | 10.0 | 8.22 | 16.92 | 182,0 | 53.41 | 34.15 | 127.63 | 1.2 | 27.7 | 0.07 | 14.19 |
| 377 | 1/200/15/7 | Чай с лимоном и сахаром | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | | | 2,83 |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 24,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| Итого: | 1/1053 | | 24,01 | 18,57 | 115,13 | 781,83 | 190,01 | 140,05 | 396,16 | 7,62 | 71,9 | 1,87 | 48,08 |

ПЯТНИЦА

Завтрак

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | А | В ₁ | С |
|---------------|--------------|---|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|------------|------------|----------------|-------------|
| | | | | | | | Са | Mg | P | Fe | | | |
| 181 | 1/200/10 | Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром. | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 225 | 131,67 | 20,3 | 115,19 | 0,48 | 18,0 | 0,08 | 1,17 |
| 14 | 1/10 | Масло сливочное крестьянское порциями | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 2,4 | | 3,0 | | 40,0 | | 0,1 |
| 446 | 1/75 | Кекс «столичный» | 4,57 | 13,84 | 43,08 | 315,0 | 17,0 | 17,0 | 63,8 | 1,2 | 89,0 | 0,07 | |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| 382 | 1/200 | Какао с молоком. | 4,01 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 152,2 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 24,4 | 0,06 | 1,6 |
| ПР. | 1/30 | Хлеб ржаной | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | | 0,03 | |
| 338 | 1 шт. | Фрукты свежие (яблоки) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | | 0,03 | 10,0 |
| Итого: | 1/655 | | 14,33 | 25,33 | 129,56 | 806,24 | 187,37 | 60,9 | 230,59 | 4,6 | 147 | 0,22 | 11,3 |

Пятница
Обед

| № рецептуры | Выход | Наименование блюд | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | |
|---------------|----------|---|-------|-------|----------|--------------------------------|----------|--------|-------|------|------|----------------|------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B ₁ | C |
| 75 | 1/100 | Икра морковная | 2,01 | 0,10 | 2,06 | 91,2 | 46,53 | 32,24 | 60,9 | 0,3 | 1,04 | 0,04 | 4,22 |
| 101 | 1/300 | Суп картофельный с крупой. | 7,89 | 10,85 | 48,45 | 343,0 | 106,8 | 91,1 | 223,9 | 3,5 | | 0,36 | 33,0 |
| 288 | 1/100/10 | Филе птицы тушеное из отварного с маслом. | 23,48 | 25,82 | 0,48 | 328 | 56,0 | 20,28 | 167,0 | 1,9 | 98,2 | 0,04 | 2,36 |
| 302 | 1/200 | Каша рассыпчатая (гречневая). | 11,46 | 8,12 | 51,52 | 325,0 | 19,76 | 181,8 | 271,9 | 6,08 | | 0,28 | |
| 389 | 1/200 | Сок фруктовый | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 34,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 | | 0,02 | 4,0 |
| ПР. | 1/40 | Хлеб пшеничный | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | | 0,04 | |
| ПР. | 1/60 | Хлеб ржаной | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 13,8 | 15,0 | 63,6 | 1,86 | | 0,07 | |
| Итого: | 1/1210 | | 50,01 | 41,75 | 141,91 | 1154,16 | 195,6 | 287,98 | 669,1 | 15,9 | 98,2 | 0,8 | 15,1 |

Зав. столовой



Г.Е.ГАЛЬВАС

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях. Москва 2011 г.