



«Утверждаю»
Директор ГБПОУ БАТК

/ Гумеров Р.Н. /

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся в филиале ГБПОУ БАТК с.Бакалы на 2021-2022 учебный год на осенне-зимний период

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Возрастная категория: от 15 лет и старше

№ рецепта	Наименование изделий (блюда)	Масса порции	Белки, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
78 (2018г)	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	0,03	3,36	0	0	29,62	0	20,41	1,2
124 (2018г)	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	0,05	12,00	26,70	0,20	31,82	19,09	19,09	0,70
462 (2018г)	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,41	3,19	0,00	14,78	91,28	22,15	0,95
332 (2018г)	Макаронные изделия отварные	220/8	8,10	7,20	48,20	295,00	0,09	0,00	25,96	1,22	14,03	59,50	11,21	1,13
639 (2009г)	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	1058	33,80	37,40	178,30	1152,00	0,72	16,57	55,85	4,17	161,18	233,38	118,54	9,02

ВТОРОИ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
138 (2018г)	Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,50	19,30	112,00	0,08	7,00	10,62	0,28	15,49	78,80	24,01	0,91
центр д.питан	Мясо птицы,припущенное в томатном соусе	50/50	22,03	19,98	3,26	280,00	0,12	4,80	12,10	1,10	24,34	0,00	26,33	1,70
520 (2009г)	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
693 1В (2018)	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00	0,03	0,52	0,00	0,00	108,57	0,00	21,05	0,57
9.1.2.6 2002 г	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	71,00	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	17,00	14,00	3,30
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	1050	41,73	34,98	139,36	1012,00	0,94	43,27	57,70	1,99	229,65	225,50	129,32	11,67

ТРЕТИИ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
110 (2018г)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,90	5,50	12,00	105,00	0,04	7,95	26,70	0,26	37,04	48,10	20,97	0,97
163 (2018г)	Котлета "Здоровье"	100	15,00	12,20	8,00	203,00	0,06	0,55	35,76	0,41	38,20	163,78	28,41	1,35
311(2018г)	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,66	77,83	0,35	156,08	177,40	45,44	0,99
741 (2018г)	Ватрушка с творогом	70	8,60	4,20	27,10	183,00	0,05	0,05	0,00	0,00	45,90	0,00	10,73	0,60
686 (2009г)	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	1007	41,80	33,80	159,60	1078,00	0,77	10,33	140,29	1,03	280,08	213,22	106,28	7,59

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71 (2009г)	Винегрет овощной	100	1,40	2,30	7,70	57,00	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76
140 (2018г)	Суп картофельный с лапшой домашней на костном бульоне	250	2,80	2,70	17,90	109,00	0,08	6,60	12,87	0,17	14,78	58,03	20,93	0,85
437 (2009г)	Гуляш	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00	0,03	0,33	0,00	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91
297 (2009г)	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	0,20	1,13	39,33	1,30	70,66	248,06	174,66	5,30
648 (2009г)	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
692 (2009г)	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	977	35,80	27,30	134,20	977,00	0,84	20,75	52,20	2,02	119,02	475,46	231,30	12,45

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
132 (2018г)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	0,08	6,70	26,70	0,29	15,05	68,38	22,50	0,84
324 (2006 г)	Биточки рыбные	100	12,60	5,90	15,00	164,00	0,09	0,40	10,00	2,70	64,00	172,00	32,00	1,20
593 (2009г)	Соус томатный	40	0,40	1,80	2,40	27,00	0,01	0,80	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
534(2009г)	Капуста тушеная	50	1,08	1,63	4,70	38,00	0,02	8,20	0,00	0,86	25,65	19,88	9,81	0,38
297 (2009г)	Каша рисовая рассыпчатая	230/8	5,20	6,80	49,10	283,00	0,06	1,30	45,23	1,06	71,08	154,08	78,99	1,56
686 (2009г)	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
58 (2018 г)	Усбосмак (треугольник)	100	9,90	9,80	25,10	230,00	0,07	2,94	0,00	0,00	19,58	0,00	17,40	1,23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	1108,00	39,88	32,43	183,20	1157,00	0,81	21,46	90,43	4,96	200,26	421,34	164,31	9,01

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТТК№1 (2018г)	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,30	7,20	9,10	110,00	0,04	45,75	0,00	0,00	53,16	0,00	21,41	0,71
139 (2009г)	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
492 (2018г)	Плов из курицы	250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,07	0,76	0,00	0,00	25,19	0,00	47,13	2,10
87 (2009г)	Плюшка Новомосковская	90	6,60	4,70	41,90	238,00	0,06	0,01	14,52	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
11.1.1.16	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	1010	48,00	46,70	188,50	1344,00	0,91	57,62	32,22	1,55	142,80	169,33	123,83	11,80

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
ТТК№21 спр.М.	Салат "Здоровье"	100	1,50	5,10	7,20	80,00	0,05	6,73	0,00	0,00	24,94	0,00	23,69	0,83
140 (2018г)	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60	10,62	0,32	13,38	55,74	20,92	0,86
436 (2009)	Жаркое по-домашнему	250	17,10	17,40	18,30	299,00	0,14	5,01	0,00	4,08	25,78	214,30	49,83	3,21
699 (2009г)	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	22,50	86,00	0,00	2,33	0,00	0,02	2,33	1,94	1,10	0,09
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	920	29,80	26,20	124,40	817,00	0,75	20,67	10,62	4,42	66,43	271,98	95,54	8,59

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
25 (2009г)	Салат "Степной"	100	1,50	6,00	7,30	89,00	0,06	4,26	0,00	0,17	17,05	44,00	18,46	0,56
134 (2018г)	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	0,04	8,00	0,00	0,00	23,32	0,00	17,18	0,64
160 (2009г)	Голубцы ленивые	100/40	8,3	6,5	7,7	122,00	0,02	0,97	9,75	0,85	25,45	71,18	18,88	0,85
332 (2018г)	Макаронные изделия отварные	220/8	8,10	7,20	48,20	295,00	0,09	0,00	25,96	1,22	14,03	59,50	11,21	1,13
692 (2009г)	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	1048	30,90	27,80	153,50	955,00	0,70	13,49	44,71	2,29	133,18	213,83	71,82	6,88

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
51 (2018г)	Салат из свеклы с яблоками	100	0,80	5,10	7,40	78,00	0,02	3,94	0,00	0,00	22,90	0,00	12,68	1,29
614 (2018г)	Суп куллама по-деревенски (с фрикадельками)	250	12,00	9,30	24,20	234,00	0,09	3,57	0,00	0,00	18,70	0,00	21,96	1,47
394 (2009г)	Тефтели рыбные тушеные в томатном соусе	100/40	13,60	11,60	15,10	219,00	0,07	0,28	13,34	0,00	27,71	87,64	20,86	0,73
297 (2009г)	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	0,20	1,13	39,33	1,30	70,66	248,06	174,66	5,30
686 (2009г)	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	1017	44,5	35	156,4	1091	0,86	10,04	52,67	1,31	142,83	337,04	230,89	12,47

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жир, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
135 (2018г)	Суп из овощей	250	1,80	4,20	10,70	88,00	0,07	8,52	0,00	0,00	21,34	0,00	20,50	0,75
ТТК №8 (20018г)	Котлеты рубленые из говядины с курицей	100/8	14,80	25,10	8,10	321,00	0,06	0,72	0,00	0,00	23,16	0,00	24,14	1,50
302 (2018г)	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	7,20	10,00	50,10	321,00	0,08	0,63	0,00	0,00	146,24	0,00	41,97	0,68
705 (2009г)	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00	0,01	80,00	0,00	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,40	1,20	57,60	241,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60
	Итого за обед	935	32,80	40,80	153,50	1082,00	0,70	89,87	0,00	0,76	201,83	2,96	89,57	7,10
	Фактически за 10 дней		379,0	342,4	1571,0	10665,0	8,0	304,1	536,7	24,5	1677,3	2564,0	1361,4	96,6
	Среднее за день		37,9	34,2	157,1	1066,5	0,8	30,4	53,7	2,5	167,7	256,4	136,1	9,7

Примечание:

1. Примерное меню разработано на основании сборников:

1.1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулин. издел. для школьного питания 2009 г. Уфа Уфа

1.2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. 2018 г. Уфа

2. Справочник "Химический состав российских продуктов питания" г. Москва ДЕЛи принт 2002 г.

3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москвы ,выпуск 4 М.2003г.

Делопроизводитель:



Сабирова Г.М.

