

"Согласовано"
 Директор ГБПОУКК АМТ
 С.В. Нехно



"Утверждаю"
 ООО "Юг-Продсервис"
 Петренко Е.В.

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Мг ретинолу
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Помидор соленый	100	1,2		0,2	30	70
	Бефстроганов из говядины	100	10,36	4,00	4,20	141,30	245
	Рис отварной с маслом сливочным	180	5,07	14,3	38,3	286	171
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	н
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	н
Итого в завтрак		657	21,87	18,9	93,54	680	
Прием пищи	Салат из свеклы отварной	100	2,30	2,90	13,60	79,00	75
	Биточки рубленые из филе птицы с соусом	130	9,80	6,20	4,89	162,30	298
Неделя 1 День 2 Завтрак	Каша пшенная с маслом	180	6,3	13,6	34,2	261,00	171
	Кисель фруктовый	200	0,4		21,3	69,2	354
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	н
Итого в завтрак		650	21,80	22,94	94,91	664,70	
Прием пищи	Капуста квашенная	100	1,60	2,30	7,89	95,00	47,00
	Шницель рыбный натуральный	100	8,52	5,96	10,60	142,69	234
Неделя 1 День 3 Завтрак	Каша пшеничная с маслом	180	6,3	13,6	34,2	261,00	171
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,46	46,6	н
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,18	6,80	32,25	н
Итого в завтрак		615	19,94	22,16	94,35	679,14	
Прием пищи	Огурец соленый	100	0,8		0,2	18	70
	Птица, тушенная в соусе	130	10,4	8,99	10,3	203,2	289
Неделя 1 День 4 Завтрак	Пюре картофельное с маслом	200	4,2	9,2	29,87	240,00	128
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	н
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	н
Итого в завтрак		700	20,54	18,79	90,21	678,9	
Прием пищи	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	3,2	83	73
	Мясо духовое	200	13,20	14,69	4,60	259,80	263
Неделя 1 День 5 Завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,08		21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	н
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	н
	Печенье сахарное	36	2,70	1,89	24,30	102,00	н
Итого в завтрак		606	22,42	21,98	88,74	690,10	
Прием пищи	Горошек зеленый консервированный	100	1,98	4,4	6,5	78	131
	Омлет с сыром	210	14,8	8,24	47,52	336,54	211
Неделя 1 День 6 Завтрак	Бутерброд с маслом	40	1,76	7,63	10,88	129,36	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,94	2,68	28,32	130,20	379
	Итого в завтрак		550	22,48	22,95	93,22	674,1
Прием пищи	Капуста квашенная	100	1,60	2,30	11,00	95,00	47,00
	Плов из птицы	200	16,35	19,80	28,79	339,30	291
Неделя 1 День 7 Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,46	46,6	н
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	н
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,6	н
Итого в завтрак		707	22,29	22,58	94,87	677	
Прием пищи	Помидор соленый	100	1,2		0,2	30	70
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	8,9	7,58	11,25	162,01	264
Неделя 2 День 8 Завтрак	Каша гречневая с маслом	180	6,8	14,4	34,2	261,00	171
	Кисель фруктовый	200	0,2		14	69,2	н
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	н
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	н
Итого в завтрак		650	22,14	22,58	94,49	679,91	
Прием пищи	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	3,2	83	73
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	10,87	8,30	7,30	145,00	229
Неделя 2 День 9 Завтрак	Пюре картофельное с маслом	180	4,2	9,2	29,87	216,00	128
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	24,40	101,60	389
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,19	16,36	69,9	н
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	н
Итого в завтрак		690	22,21	22,85	95,05	680	
Прием пищи	Салат из свеклы отварной	100	2,30	2,90	13,60	79,00	75
	Котлета из филе птицы с красным соусом	100	7,20	6,20	4,89	142,3	294
Неделя 2 День 10 Завтрак	Макароны отварные с маслом	190	7,2	12,3	19,87	209,90	202
	Компот из сухофруктов	200	0,08		21,80	87,60	349
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	н
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	н
Итого в завтрак		660	21,8	22,0	95,0	676,5	
Прием пищи	Огурец соленый	100	0,8		0,2	18	70
	Тефтели из говядины	105	8,40	8,32	10,59	182,69	587

Неделя 2	Каша пшеничная с маслом	180	6,3	13,6	34,2	261,00	171
День 11	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	н
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	н
Итого в завтрак		655	20,64	22,52	94,83	679,39	
Прием пищи	Сыр "Российский"	20	5,34	5,34	5,47	72	15
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	190/35	11,7	13,4	38,9	302	222
Неделя 2	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,80	382
День 12	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,46	46,8	н
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,6	н
Итого в завтрак		390	22,9	22,06	96,27	638,2	

Сборники рецептов, используемые при составлении меню:

1. **Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г
2. **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах** Министерство экономического развития и торговли РФ,2004. Издательство"Хлебпродинформ"
3. **Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544с.