

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАПОУ СО «ЕПТТ им. В.М. Курочкина»



М.А. Карабут

Примерное двухнедельное меню
горячих школьных обедов в столовой
«ЕПТТ им. В.М. Курочкина»

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО ЕПТТ им. В.М. Курочкина



М.А. Карabut

День 1

№ ттк	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эц, ккал	Минеральные элементы, витамины (мг)							
							Ca	мg	P	Рe	РЭ, мкг	тэ, мг	В1, мг	С, мг
<i>Завтрак</i>														
№18	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,34	11,30	24,30	272,27	202,10	27,47	228,10	0,54	73,60	0,79	0,05	0,43
№4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	14,00	58,00	16,60	6,20	8,30	0,80	0,00	0,00	0,00	2,30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/10	3,00	7,00	18,00	151,00	9,60	5,00	26,40	0,40	45,00	0,50	0,00	0,00
<i>Обед</i>														
№09	Салат из свежей капусты с огурцами	100	1,00	5,00	7,00	80,00	41,30	14,50	28,00	0,50	8,60	2,30	0,00	30,60
	<i>капуста белокочанная, огурцы, лук зеленый, сахар, масло растительное, соль</i>													
№23	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	4,02	5,57	12,44	117,13	29,93	23,04	74,11	1,17	324,70	0,61	0,08	5,74
№1	Бифштекс рубленый	70	15,64	15,24	0,29	200,87	17,41	19,30	162,40	2,27	1,35	1,10	0,05	0,08
№2	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,48	9,10	50,42	333,68	31,75	169,30	261,40	5,67	446,84	0,96	0,30	1,20
№29	Кисель из черной смородины	200	0,11	0,04	26,96	106,94	6,60	3,00	8,36	0,18	0,00	0,20	0,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00
	Итого за прием		62,59	53,25	199,41	1538,89	462,49	292,81	920,47	12,73	904,09	9,26	0,48	43,35

Зав. Производством _____ Н.Н. Гобова

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



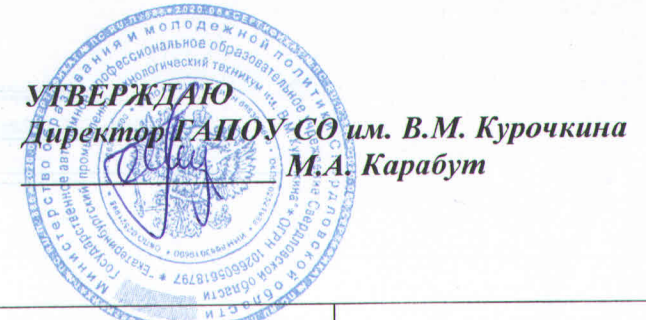
2 день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эц, ккал	Минеральные элементы, витамины (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	PЭ, мкг	гэ, мг	B1, мг	C, мг	
<i>Завтрак</i>															
№ 3	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/10	5,00	13,00	32,00	260,00	2,40	0,00	3,0	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	
	Сок	200	1,00	0,00	20,00	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,00	4,00	
	Хлеб пшеничный с сыром	36/20	8,00	6,00	18,00	158,00	183,20	12,00	123,40	0,60	57,60	0,50	0,00	0,10	
<i>Обед</i>															
№ 47	Салат "Бодрость" <i>свекла, яблоки, чернослив, орехи грецкие, масло растительное</i>	100	1,33	4,99	3,62	64,65	39,72	14,43	33,47	0,59	5,30	2,30	0,03	29,89	
№ 15	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/15/10	5,00	8,00	11,00	129,00	47,80	26,00	101,6	1,45	216,70	2,53	0,09	5,74	
№ 2	Шницель натуральный рубленый	75	12,00	29,00	7,00	342,00	35,70	21,20	143,00	1,60	52,50	0,80	0,30	2,50	
№ 40	Капуста тушеная	200	5,00	12,00	20,00	204,00	126,20	53,00	104,00	2,00	1000,00	0,40	0,10	45,20	
№ 17	Компот из кураги	200	0,28	0,03	17,91	69,60	9,09	5,61	7,74	0,29	0,20	0,01	0,01	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	
	Итого за прием		46,61	73,02	175,53	1538,25	565,3	165,2	653,6	10,53	1381,30	9,64	0,53	88,03	

Зав. Производством  Н.Н. Гובה

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



3 день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)							
			всего	всего			Са	Ма	Р	Ке	РЭ, мкг	гэ, мг	В1, мг	С, мг
<i>Завтрак</i>														
№ 20	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	100/20	15	13,46	23,82	276,11	182,1	31,36	208,7	0,66	549,68	1,36	0,05	0,83
№ 4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	14,00	58,00	16,60	6,20	8,30	0,80	0,00	0,00	0,00	2,30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/10	3,00	7,00	18,00	151,00	9,60	5,00	26,40	0,40	45,00	0,50	0,00	0,00
<i>Обед</i>														
№ 28	Салат "Дары моря" <i>капуста морская, крабовые палочки, яйцо, масло растительное</i>	100	2,15	11,03	2,90	119,31	32,48	83,87	63,81	6,81	906,00	4,64	0,04	1,54
№ 2	Щи из б/к капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,96	3,67	7,65	72,10	43,96	19,68	42,8	0,66	313,33	1,28	0,04	13,57
№ 10	Рыба, запеченная в сметанном соусе	75/45	12,56	3,12	5,76	101,41	83,06	38,26	180,6	0,58	20,64	0,84	0,06	0,18
№ 12	Рис отварной с овощами №1	200	11,48	9,10	50,42	333,68	31,75	169,3	261,4	5,67	446,84	0,96	0,30	1,20
№ 24	Напиток брусничный	200	0,24	0,11	18,33	71,69	4,65	1,20	1,20	0,24	0,00	0,00	0,01	97,50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00
	Итого за прием		55,39	47,49	186,88	1402,30	511,40	379,87	916,62	17,02	2285,49	12,38	0,50	117,12

Зав. Производством  Н.Н. Гобова

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО им. В.М. Курочкина
М.А. Карабут

4 день

№ ГИК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эц, ккал	Минеральные элементы, витамины (мг)							
							Са	Мs	Р	Ре	РЭ, мкг	тэ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак														
№ 12	Омлет натуральный	105	11,00	16,00	1,00	187,00	49,20	11,00	168,50	1,50	50,50	1,30	0,00	0,00
	Сок	200	1,00	0,00	20,00	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,00	4,00
	Хлеб пшеничный с сыром	36/20	8,00	6,00	18,00	158,00	183,20	12,00	123,40	0,60	57,60	0,50	0,00	0,10
Обед														
№ 3	Салат "Витаминный" I вариант	100	1,67	4,99	9,80	89,73	47,03	19,19	34,67	0,64	322,49	2,35	0,03	37,39
	<i>капуста свежая, морковь, клюква, яблоки, масло растительное</i>													
№ 31	Суп-лапша с помидорами по-казачьи	250/20	2,33	3,44	1,92	96,99	12,83	7,50	25,80	0,43	247,50	0,41	0,03	0,48
№ 1	Курица отварная	100	23,65	22,35	0,22	296,62	26,73	22,36	200,90	1,99	99,36	0,70	0,07	1,Н
№ 25	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	4,00	16,00	17,00	230,00	80,20	34,00	122,60	1,20	85,00	3,10	0,20	17,60
№ 18	Компот из изюма	200	0,11	0,02	18,66	71,59	1,09	0,36	0,44	0,13	0,20	0,01	0,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00
	Итого за прием		60,76	68,80	132,60	1440,93	521,5	139,4	813,7	10,49	866,65	11,37	0,33	61,08

Зав. Производством _____ Н.Н. Гобова

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГАПОУ СО им. В.М. Курочкина
 М.А. Карабут

5 день

№ ГТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г эц, ккал		Минеральные элементы (мг)								
			всего	всего			Са	Мg	Р	Ке	РЭ, мкг	тэ, мг	В1, мг	С, мг	
<i>Завтрак</i>															
№ 6	Каша манная на молоке с маслом сливочным	200/10	6,00	14,00	32,00	262,00	2,40	0,00	3,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	
№ 4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	14,00	58,00	16,60	6,20	8,30	0,80	0,00	0,00	0,00	2,30	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/10	3,00	7,00	18,00	151,00	9,60	5,00	26,40	0,40	45,00	0,50	0,00	0,00	
<i>Обед</i>															
№ 17	Салат из разных овощей с картофелем	100	1,56	5,16	10,62	95,97	18,55	22,91	50,01	0,74	571,74	2,39	0,06	3,53	
	<i>картофель отварной, морковь отварная, огурцы консер., горошек зеленый, масло растительное</i>														
№ 20	Суп летний овощной с фрикадельками	250/15	5,18	9,58	10,61	150,33	34,21	23,53	82,35	1,17	221,08	3,01	0,07	8,63	
№ 16	Гуляш из говядины	100	14,89	15,69	4,74	219,92	16,75	19,68	1527,4	2,26	22,5	0,48	0,05	0,45	
№ 21	Макаронные отварные с сыром	200	9,73	7,64	40,51	274,17	126,00	15,09	116,0	1,01	57,88	1,07	0,08	0,04	
№ 25	Напиток из плодов шиповника	200	0,52	0,03	20,07	78,71	16,45	10,50	14,60	0,37	0,00	0,00	0,01	0,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	
	Итого за прием		49,88	59,10	196,55	1509,10	347,76	127,91	1951,46	7,95	967,20	10,35	0,27	15,35	

Зав. производством _____ Н.Н. Гобова

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



6 день

№ ГТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эц, ккал	Минеральные элементы, витамины (мг)							
							Са	Мs	Р	Ре	РЭ, мкг	тЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак														
№ 19	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,34	11,30	24,30	272,27	202,10	27,47	228,10	0,54	73,60	74,39	0,05	0,43
	Сок	200	1,00	0,00	20,00	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,00	4,00
	Хлеб пшеничный с сыром	36/20	8,00	6,00	18,00	158,00	183,20	12,00	123,40	0,60	57,60	0,50	0,00	0,10
Обед														
№ 88	Салат из моркови с яблоками <i>морковь, яблоки, сметана. Сахар</i>	100	1,00	3,00	9,00	71,00	44,10	25,60	50,20	1,00	143,80	0,50	0,03	4,20
№ 53	Уха рыбацкая	250	8,54	2,65	12,28	108,31	27,63	38,97	142,80	1,02	20,94	0,28	0,11	6,69
№ 9	Котлета "Полтавская"	75	14,68	13,16	0,97	180,83	1,08	0,00	1,35	0,01	20,25	0,05	0,00	0,00
№ 6	Каша перловая с морковью и луком	200	11,48	9,10	50,42	333,68	31,75	169,30	261,40	5,67	446,84	0,96	0,30	1,20
№ 4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	14,00	58,00	16,60	6,20	8,30	0,80	0,00	0,00	0,00	2,30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00
	Итого за прием		72,04	45,21	194,97	1493,09	627,66	312,54	952,95	13,64	767,03	79,68	0,49	18,92

Зав. производством _____ Н.Н. Гобова

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО им. В.М. Курочкина
М.А. Карabut

7 день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эц, ккал	Минеральные элементы, витамины (мг)								
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	тЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак															
№1	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	8,00	13,00	33,00	282,00	2,40	0,00	3,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	
№4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	14,00	58,00	16,60	6,20	8,30	0,80	0,00	0,00	0,00	2,30	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/10	3,00	7,00	18,00	151,00	9,60	5,00	26,40	0,40	45,00	0,50	0,00	0,00	
Обед															
№22	Салат из крабовых палочек с огурцами <i>крабовые палочки, огурцы свежие, лук зеленый, масло растительное</i>	100	2,15	11,03	2,90	119,31	32,48	83,87	63,81	6,81	906,00	4,64	0,04	1,54	
№5	Борш с капустой б/к и картофелем с мясом со сметаной	250/15/10	6,30	8,79	13,09	156,53	47,35	26,01	82,25	1,48	216,35	2,51	0,06	10,84	
№18	Плов из говядины	250	1,00	38,00	39,00	575,00	51,00	53,00	154,00	2,00	1250,00	5,50	0,00	1,00	
№5.1	Кофейный напиток	200	3,00	3,00	24,00	128,00	80,00	21,40	67,20	0,40	12,00	0,00	0,00	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	
	Итого за прием		32,45	80,82	189,99	1688,84	346,63	220,48	528,36	13,09	2478,35	16,05	0,10	16,28	

Зав. производством  Н.Н. Гובה

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



8 день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эц, ккал	Минеральные элементы, витамины (мг)							
							Са	М^	Р	Ре	РЭ, мкг	тэ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак														
№2	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/10	8,00	13,00	33,00	282,00	2,40	0,00	3,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00
	Сок	200	1,00	0,00	20,00	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,00	4,00
	Хлеб пшеничный с сыром	36/20	8,00	6,00	18,00	158,00	183,20	12,00	123,40	0,60	57,60	0,50	0,00	0,10
Обед														
№15	Винегрет овощной	100	2,00	5,00	7,00	76,00	45,60	22,80	44,30	1,00	1300,00	2,30	0,00	16,80
	<i>картофель, свекла, морковь, лук, капуста маринованная, огурцы консервированные, масло, растительное</i>													
№17	Суп из овощей с помидорами с перцем с мясом со сметаной	250/15/10	6,48	15,90	17,32	239,99	31,42	33,35	110,70	1,58	420,20	5,83	0,11	8,89
№10	Зразы "Верх-Исетские"	75	11,52	10,54	21,01	227,37	21,92	38,01	158,60	2,40	25,28	0,95	0,14	10,80
№35	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	4,00	16,00	17,00	230,00	80,20	34,00	122,60	1,20	85,00	3,10	0,20	17,60
№29	Кисель из черной смородины	200	0,11	0,04	26,96	106,94	6,60	3,00	8,36	0,18	0,00	0,20	0,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00
	Итого за прием		50,11	66,48	206,29	1631,30	492,54	176,16	708,36	10,96	1937,08	15,98	0,45	61,19

Зав. производством _____ Н.Н. Гобова

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ СО им. В.М. Курочкина

М.А. Карабут

9 день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эц, ккал	Минеральные элементы, витамины (мг)							
							Са	Мg	Р	Fe	РЭ, мкг	тЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак														
№22	Запеканка капустная с маслом сливочным	100/10	7,00	20,00	5,00	228,00	78,70	18,70	112,10	1,50	245,00	2,10	0,00	23,30
№4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	14,00	58,00	16,60	6,20	8,30	0,80	0,00	0,00	0,00	2,30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	36/10	3,00	7,00	18,00	151,00	9,60	5,00	26,40	0,40	45,00	0,50	0,00	0,00
Обед														
№53	Салат "Степной"	100	1,33	14,93	8,95	176,56	17,26	15,57	40,86	0,68	2,56	6,70	0,05	4,49
	<i>картофель, горошек зеленый, морковь, огурцы консервированные, лук, масло растительное</i>													
№26	Суп картофельный с горохом с курицей	250/15	8,86	8,35	19,84	191,56	39,50	40,06	130,84	2,15	267,18	2,57	0,19	5,82
№8	Цыплята, тушеные с морковью в сметанном соусе	100/100	19,76	21,81	19,21	354,08	35,31	41,12	199,40	2,22	434,94	5,74	0,13	5,69
№21	Макароны отварные с сыром	200	22,00	5,00	132,00	677,00	124,10	33,90	215,30	3,10	28,80	4,00	1,10	0,00
№18	Компот из изюма	200	0,11	0,02	18,66	71,59	1,09	0,36	0,44	0,13	0,20	0,01	0,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00
	Итого за прием		71,06	77,11	281,66	2126,79	429,36	185,91	857,04	12,18	1027,68	24,42	1,47	42,00

Зав. производством _____ Н.Н. Гобова

ЕПТТ им В.М. Курочкина, столовая

Меню горячего школьного питания



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО им. В.М. Курочкина
М.А. Карabut

10 день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эц, ккал	Минеральные элементы, витамины (мг)								
							Са	ме	Р	Ге	РЭ, мкг	тэ, г	В1, мг	С, мг	
Завтрак															
№12	Омлет натуральный	105	11,00	16,00	1,00	187,00	49,20	11,00	168,50	1,50	50,50	1,30	0,00	0,00	
	Сок	200	1,00	0,00	20,00	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,00	4,00	
	Хлеб пшеничный с сыром	36/20	8,00	6,00	18,00	158,00	183,20	12,00	123,40	0,60	57,60	0,50	0,00	0,10	
Обед															
№40	Салат "Золотая осень" <i>свекла, морковь, капуста, яблоки, масло растительное</i>	100	1,33	4,99	3,62	64,65	39,72	14,43	33,47	0,59	5,30	2,30	0,03	29,89	
№47	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/15	3,35	4,46	11,81	101,10	65,65	23,93	80,12	0,66	342,08	0,28	0,09	7,80	
№5	Рыба, тушеная с овощами по-киргизски	75/50	12,11	6,53	5,06	126,81	42,36	48,67	184,70	0,87	570,21	3,31	0,08	1,47	
№12	Рис отварной с овощами №1	200	11,48	9,10	50,42	333,68	31,75	169,30	261,40	5,67	446,84	0,96	0,30	1,20	
№17	Компот из кураги	200	0,28	0,03	17,91	69,60	9,09	5,61	7,74	0,29	0,20	0,01	0,01	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,00	0,00	28,00	134,00	100,00	20,00	100,00	0,80	4,00	2,40	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	36	3,00	0,00	18,00	85,00	7,20	5,00	23,40	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	
	Итого за прием		57,55	47,11	173,82	1351,84	542,17	317,94	996,73	14,18	1476,73	11,66	0,51	45,06	

Зав. производством _____ Н.Н. Гобова