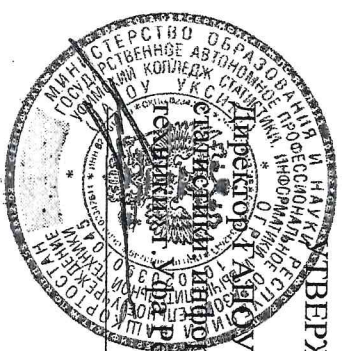




ПТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Уфимский колледж
сервисов и информатики и вычислительной
техники»
Уфа, Республика Башкортостан
С.З. Кунсбаев

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся

ГАПОУ УКСИВТ

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: 1

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: 11-18 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	131
	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		593	32,76	9,48	96,22	602
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	0	15	74
	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	19,3	19,9	18,9	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный	90	5,46	0,48	29,52	211,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		810	32,16	25,88	124,62	925

2

День: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Йогурт йодированный для детского	100	2,8	3,2	10,1	82
	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		627	18,69	16,91	89,72	584
Обед						
	Компот	200	0,5	0,1	31,2	121
	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
	Наггетсы куриные	100	19	6	15,55	201
	Картофельное пюре	150	4,5	7,2	13,2	138,41
	Хлеб пшеничный	90	5,46	0,48	29,52	211,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		870	34,76	18,38	94,47	855

День: 3
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10,1	51,1	336
Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак	617	22,86	22,28	145,12	870
Обед					
Суп с картофелем и макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
Плов из мяса птицы (филе)	250	15,21	16,65	37,28	500
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед	800	26,57	20,03	124	916

День: 4

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая	200	14,4	9,4	63	312
Гуляш из говядины	50	16,4	17,1	2,7	116
Чай с сахаром	200	3,3	3,1	13,6	35
Хлеб пшеничный	100	5,46	0,48	29,52	255
Итого за завтрак	550	39,56	30,08	108,82	698
Обед					
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119
Макароны, запеченные с сыром	220	10,7	17,9	35,9	352
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Котлета	60	6,5	6,8	130,42	117,4
Итого за обед	840	6,5	6,8	7,41	938,4

День: 5
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Картофель по деревенски	180	5,22	6,3	42	247
Фрикадельки мясные	100	14,1	11,8	10,4	205
Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак	640	24,88	18,58	102,22	673
Обед					
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
Гренки из пшеничного	20	2	0	15	74
Плов из говядины	250	20,9	20,1	30,5	491,3
Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
Хлеб пшеничный	30	5,46	0,48	29,52	70,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед	800	34,56	26,08	137,42	950,8

День: 1

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Пшениш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	232
Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пшеничный	30	5,46	0,48	29,52	70,5
Итого за завтрак	558	30,06	24,78	89,52	632,5
Обед					
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	3,7	31,5	202
Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	19,3	19,9	18,9	334
Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104
Хлеб пшеничный	90	5,46	0,48	39,52	141
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед	800	36,11	24,73	123,67	939,5

День: 2
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: 11-18 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Нагетсы куриные	100	19	6	15,55	201
	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,2	10	50,1	249,9
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		560	31,76	16,48	104,47	628,9
Обед						
	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,4	9,4	63	234
	Филе рыбы	100	16	3,5	20	172
	Кисель из концентрата на плодовых	200	0	0	20	76
	Хлеб пшеничный	90	5,46	0,48	29,52	211
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		830	41,66	18,08	162,52	877

День: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Макаронны, запенные с сыром	220	10,7	17,9	35,9	352
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
	Сок для детского питания	200	0	0	11,2	45
	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Итого за завтрак		660	19,76	21,68	90,32	636
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
	Плов из мяса птицы (филе)	250	15,21	16,65	37,28	500
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		810	26,07	22,63	128	947

День: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
	Каша молочная "Дружба"	250/7	7,7	10,6	41	291
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
	Хлеб пшеничный	90	5,46	0,48	29,52	211
Итого за завтрак		557	19,39	17,01	84,22	635
Обед						
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119
	Жаркое по домашнему	250	3,3	14	18,5	400,8
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
	Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед		810	15,36	20,18	114,22	878,8

День: 5

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша "Артек" молочная вязкая	250/7	10	10	51,1	336
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	141
Хлеб ржано-пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак	617	15,96	10,88	99,52	559
Обед					
Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
Фрикадельки из птицы	100/5	19,1	1,8	9,4	130
Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	35
Хлеб пшеничный	60	5,46	0,48	29,52	211,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за обед	913	38,94	14,43	143,93	855,5

PP

Для составления примерного меню использована действующая на территории Российской Федерации нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей старше 15 лет:

- СанПиН 2.3/2.4,3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
- Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях). - Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана. - г. Уфа: РИИЦ «Деловая литература», 2002 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г. – 620 с.;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001г.;
- Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самсонова, 1995 г.;
- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - Уфа: Изд-во ООО Фирма «Партнер», ИП Поляковский Ю. И., 2010. - 284 с. (составлен на основе указанных выше нормативов);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.