

СОГЛАСОВАНО

Зам. Руководителя Управления Роспотребнадзора
по Волгоградской области

И.А. Климина

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Волгоградский
социально-педагогический колледж»

А.С. Калинин

Примерное меню на 2020-2021 учебный год для организации питания студентов
ГАПОУ «Волгоградский социально-педагогический колледж»

Наименование блюда	Выход	Энергетическая и пищевая ценность блюд					№ ТК
		белки	жиры	углеводы	С	ккал	
День 1							
<i>завтрак</i>							
Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	0	63	337
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	3	8,2	20	0,0	172	311
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	0,0	190	693
Хлеб пшеничный в/с	70	5,1	0,4	34	0,0	160	—
Яблоко	100	0,3	0,0	10	6,2	44	—
<i>обед</i>							
Салат из свежих огурцов со сметаной	100	1,2	4,1	2,7	8,2	53	16
Суп картофельный с клецками	250	4,5	5,1	27,1	4	173	156
Биточки рыбные	100	13	8,8	15,2	11,4	196	388
Соус томатный	50	0,9	2,3	3,9	1,26	40	593
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,4	9,3	51,1	0	404	508
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	5,6	60	684
Вареники ленивые	105	14,7	11,9	14,8	0,5	230	355
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеваный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		71,20	60,90	282,60	37,16	2054,00	
День 2							
<i>завтрак</i>							
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200	3	7,8	30,6	0,0	208	302
Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	0,0	123	3
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	0,0	152	692
Банан	100	1,1	0,5	14,7	10	62	—
<i>обед</i>							
Салат из моркови со сметаной	100	1,5	4	11	6,1	86	49
Рассольник домашний	250	2,2	4,5	12,7	5,5	100	131
Биточки мясные	100	15,9	14,4	16	0,05	261	451
Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	12,6	194	540
Оладьи с изюмом, масло сливочное	100/7	6	11,5	45,3	0	309	734
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	0,4	124	639
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеваный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		49,40	64,60	272,80	34,65	1888,00	
День 3							

Климина

завтрак

Омлет натуральный	200	20	33,4	4	0,0	398	340
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0,0	58	685
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	0,0	77	—
Хлеб пшеничный в/с	70	5,1	0,4	34	0,0	160	—
Яблоко	100	0,3	0,0	10	6,2	44	—

обед

Салат из свеж. помидоров со сладким перцем	100	1	7,1	4,2	45,8	86	22
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,2	10	8	96	124
Жаркое по-домашнему	280	24,9	13,7	30,2	10,1	350	436
Блины с маслом	160	8,5	16,2	52,8	0	397	726
Кисель из концентратов	200	0,0	0,0	30,6	0	118	648
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		64,71	85,10	212,66	70,10	1893,00	

День 4

завтрак

Каша молочная манная жидкая с маслом	200	3	8,2	20	0,0	172	311
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,2	3,1	21	0,1	118	2
Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,7	23,8	0,2	143,8	694
Банан	100	1,1	0,5	14,7	10	62	—

обед

Жареная рыба под маринадом	105	11,9	10,2	7,7	7,5	173	95
Суп картофельный с клёцками	250	4,5	5,1	27,1	4	173	156
Котлеты морковные, соус молочный	150	9,8	17,2	26,8	1,7	306	236
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	4,6	93	699
Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	0	394	769
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		50,50	62,40	282,00	28,10	1903,80	

День 5

завтрак

Вареники ленивые отварные	200	28,0	22,6	28,2	0,0	438	355
Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	0,0	115	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0,0	58	685
Яблоко	100	0,3	0,0	10	6,2	44	—

обед

Салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	7,9	74	51
Рассольник ленинградский	250	3	5,4	20,1	5,1	143	132
Тефтели	100/100	23,1	27,5	24,3	1,3	441	462
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,4	9,3	51,1	0	404	508
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	5,6	60	684
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		75,70	78,00	237,00	26,10	2046,00	

День 6

завтрак

Сырники из творога	200	30,4	24,8	37,8	0,2	502	358
--------------------	-----	------	------	------	-----	-----	-----

Киселев

Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	0,1	123	3
Чай Каркаде с сахаром	200	0,8	0,0	1,2	18,4	27	685
Банан	100	1,1	0,5	14,7	10	62	—
<i>обед</i>							
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	35	88	43
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,5	22,3	8,7	175	139
Котлеты рыбные (минтай)	100	13	8,8	15,2	11,5	196	388
Соус томатный	50	0,9	2,3	3,9	1,26	40	593
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	0	267	516
Какао с молоком	200	4,9	5	33	0,8	190	693
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		77,50	69,50	242,40	85,96	1939,00	
День 7							
<i>завтрак</i>							
Суп молочный с крупой (гкркулесовой)	250	6,6	8,6	18,3	0,3	176	161
Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	0,0	115	1
Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	0,03	123	697
Яблоко	100	0,3	0,0	10	6,2	44	—
<i>обед</i>							
Салат из свежих помидоров со сметаной	100	1,5	4,1	3,7	21,3	59	19
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	6,1	12,6	12	114	110
Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	4	264	468
Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	7	196	520
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	0,4	124	639
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		48,40	61,00	181,70	51,23	1484,00	
День 8							
<i>завтрак</i>							
Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	0	63	337
Каша молочная пшенная вязкая	200	5,8	9,2	31,8	0,2	240	302
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	0,0	152	692
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34	0,0	160	—
Банан	100	1,1	0,5	14,7	10	62	—
<i>обед</i>							
Салат картофельный с огурцами	100	1,8	5,8	9,2	14	116	52
Суп картофельный с крупой	250	2,5	5,1	18,3	9,7	118	138
Плов	300	21,6	11,8	37,8	9,8	350	443
Булочка с орехами	100	7,9	10,2	58,6	0	357	768
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	5,6	60	684
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		61,50	52,40	304,40	49,30	1947,00	
День 9							
<i>завтрак</i>							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	0,3	141	160
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,2	3,1	21	0,1	118	2
Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	0,2	187	694
Яблоко	100	0,3	0,0	10	6,2	44	—

Климова

<i>обед</i>							
Салат из моркови со сметаной	100	1,5	4	11	6,1	86	49
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	21	10	125	140
Котлеты из бройлеров-цыплят	100	16,1	15,1	15,1	0,9	262	499
Бобовые отварные	180	16,9	8,3	40,1	0	306	514
Оладьи с маслом	80	6	9,9	32,7	0	248	733
Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	5,6	118	648
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		64,40	57,50	293,80	29,40	1904,00	

День 10

завтрак

Запеканка из творога	200	30	26,6	27,4	0,0	478	366
Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	0,0	123	3
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	4,6	93	157
Банан	100	1,1	0,5	14,7	10	62	—

обед

Свекла отварная с маслом растительным	100	1,3	7,4	8,5	7,7	106	22
Суп крестьянский с крупой (рис)	250	2,6	5,3	14,3	0,7	116	134
Омлет, смешанный с мясными продуктами	240	29,8	44,6	4,4	0,2	544	165
Какао с молоком	200	4,9	5	33	0,8	190	693
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		82,30	98,50	189,60	24,00	1981,00	

День 11

завтрак

Каша вязкая молочная Дружба	200	5,4	6,4	34,8	0,2	220	175
Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	0,0	115	1
Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	0,0	152	692
Яблоко	100	0,3	0,0	10	6,2	44	—

обед

Икра баклажанная	100	2,2	5,8	9,4	10,8	102	76
Рассольник домашний	250	2,2	4,5	12,7	5,5	100	131
Тефтели рыбные	100	12,4	8,6	12,8	5,7	184	394
Соус томатный	50	0,9	2,3	3,9	1,26	40	593
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	0	274	511
Ватрушки	75	8,9	4,8	28,1	0,2	192	741
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	0,4	124	639
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеванный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		48,80	53,60	280,70	30,26	1816,00	

День 12

завтрак

Суп молочный с крупой (гкрулесовой)	250	6,6	8,6	18,3	0,3	176	161
Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,2	3,1	21	0,1	118	2
Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,3	0,1	86,7	378
Банан	100	1,1	0,5	14,7	10	62	—

обед

Салат из свежих огурцов со сметаной	100	1,2	4,1	2,7	8,2	53	16
-------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	----	----

Илимов

Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	0	169	413
Капуста тушёная (свежая)	180	4,5	8,3	19,3	22,1	141	534
Сырники из творога	200	30,4	24,8	37,8	0	502	358
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	0,0	190	693
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеваный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		70,50	80,80	221,00	40,80	1766,70	

День 13

завтрак

Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	0,1	398	340
Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	30,6	5,6	118	648
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	0,0	77	—
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34	0,0	160,8	—
Яблоко	100	0,3	0,0	10	6,2	44	—

обед

Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	35	88	43
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	6,5	22,3	8,7	175	139
Фрикадельки в соусе	150	15	14,2	14,4	1,76	248	469
Пюре картофельное	180	3,8	8,1	26,3	7	196	520
Оладьи с изюмом, масло сливочное	100/7	6	11,5	45,3	1,2	309	734
Сок в ассортименте, промышленного производства	200	1	0,0	21,2	8	88	—
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеваный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		66,61	88,70	272,66	73,56	2170,80	

День 14

завтрак

Каша вязкая молочная Дружба	200	5,4	6,4	34,8	0,2	220	175
Бутерброд горячий с сыром	55	8,08	12,27	14,98	0,0	206	10
Чай Каркаде с сахаром	200	0,8	0,0	1,2	18,4	27	685
Банан	100	1,1	0,5	14,7	10	62	—

обед

Жареная рыба под маринадом	105	11,9	10,2	7,7	7,5	173	95
Суп-лапша домашняя	250	2,8	6,7	13,4	1	128	148
Рагу из птицы	250	12	11,2	19,4	0,0	232	489
Булочка с маком	100	8,1	3,1	52,6	0	275	772
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	5,6	60	684
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0	71	—
Хлеб пеклеваный	100	5,5	1	41	0,0	198	—
Итого		58,28	51,57	229,78	42,70	1652,00	

Зав. производством  Скачкова О.В.

Меню составлялось по сборнику технических нормативов под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г. Оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витамина С) выдерживается.

