

Согласовано

Начальнику территориального отдела управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в Лысковском, Воробьевском, Княгининском, Спасском, Пильнинском, Сергаческом, Краснооктябрьском, Сеченовском, Лукьяновском, Большебелтинском, Гагинском, Починовском, Шатковском районах.

Н.А.Капустина



Туржурин С.А.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПАССКОГО АГРОПРОМЫШЛЕННОГО ТЕХНИКУМА

Директор ГБПОУ Спасский АПТ *Мясоев* А.Н. Ключков

Зав. производством столовой *Жукова* Н. М. Жукова

Утверждаю 

Директор ГБПОУ Спасский АПТ

Клочков А.Н

14 дневное меню
на 2022-2023 учебный год

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
	Завтрак						
1	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом, сахаром	200	6	5,2	30	192	№ 257.03-94
2	Сливочное масло	20	0,16	14,2	0,3	129,5	Сборник рецептур. стр. 6. 03-94г
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	№ 636.03-94
4	Яйцо вареное	1шт	12,7	11,5	0,7	157,1	Технологическая карта №34
5	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		28,6	33,3	98	801,1	
	Обед						
1	Свежий огурец	100	0,7	8,1	3,3	84	По таб.№24 сборник рецептур 03-94г
2	Борщ	300	10,2	12,1	46,3	235,8	№ 110.03-94г
3	Гуляш говяжий	50/50	10,3	10,6	3,8	150,4	№ 401.03-94г
4	Картофель пюре	200	4,3	6,8	32,2	196,1	№ 472.03-94г
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,4	59,4	№ 627.03-94г
6	Хлеб ржаной пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		32,5	38,7	142,4	928,7	
	Ужин						
1	Кабачковая икра	100	1,7	17,2	7,9	188,7	№74.03-94г
2	Рыба жареная	100	23,1	8,9	14,9	192,2	№ 310.03-94г
3	Рис отварной	200	2,8	10,7	27,7	220,4	№ 465.03-94г
4	Сок яблочный	200	1,5	--	18,2	79,8	
5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	174	
6	Булочка сдобная	100	7,6	0,8	48,6	230,5	№685.03-94г
	Всего		43,3	38,8	151,5	1085,5	

2-й день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
	Завтрак						
1	Каша манная молочная сахар, масло	200	10,2	10,2	59,1	383,4	№ 257.03-94
2	Сыр	20	5,5	5,6	0,3	73,8	Сборник рецептур. Таб. 25 .03-94г
3	Какао с молоком	200	5,5	6,1	24,2	168,6	№ 636.03-94
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		28,80	22,7	132,2	858,1	
	Обед						
1	Щи из свежей капусты с мясом	300	11	14,2	42,1	242,5	№ 120.03-94
2	Котлета из говядины	100	10,5	8,4	8,4	149,5	№ 416.03-94
3	Макароны отварные	200	5,1	6,3	58,8	217,4	№ 273.03-94
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,4	59,4	№ 627.03-94
5	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
6	Пирожок с повидлом	100	5,8	5,7	80,1	307,6	№678.03-94г
	Всего		39,7	35,7	246,2	1179,4	
	Ужин						
1	Томаты свежие	100	1,0	0,2	3,8	21,4	Сборник рецептур.таб.24 03-94г
2	Курица отварная	100	23,3	23,5	11,6	310,4	№ 439.03-94
3	Греча отварная рассыпчатая	200	6,0	5,2	41	192	№ 463.03-94
4	Кисел плодово-ягодный	200	0,2	0,2	32	122,2	№ 590.03-94
5	Хлеб ржаной/пшен	100	6,6	1,2	34,2	174	
	Всего		37,1	30,33	122,6	820	

3-й день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная сахар, масло	200	8,9	17,7	50,6	395	№ 257.03-94
2	Масло сливочное	20	0,16	14,2	0,4	129,5	Сборник рецептур. Стр.6. 03-94
3	Чай с сахаром	200	3	3,3	20,1	117,3	№ 630.03-94г
4	Печенье сдобное	50	3,5	1,35	52,1	360	
5	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		23,16	37,35	171,8	1233,8	
Обед							
1	Огурец свежий	80	0,7	8,1	3,3	84	Таблица 24. 03-94г
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	19,9	10	43,3	360,1	№ 138.03-94г
3	Голубцы с мясом	250	21,1	19,6	59,2	441,4	№ 246.03-94г
4	Компот из сухофруктов	200	--	--	20	75,8	№ 588.03-94г
5	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		48,8	33,7	167,2	1164,3	
Ужин							
1	Оладьи с изюмом, сгущенным молоком	200	9,3	33,1	63,3	401,7	№ 681.03-94г
2	Чай с молоком	200	3	3,3	20,1	117,3	№ 630.03-94г
	Всего		12,3	36,4	83,4	519	

4-й день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
	Завтрак						
1	Лапша молочная	250	7,7	8,8	26,9	212,4	№ 161.03-94
2	Сосиска отварная	100	11,4	14,8	21,6	276,2	Сборник рецептур. Таблица 11. 03-94 г
3	Кофейный напиток	200	0,2	0,1	15,4	59,4	№ 627.03-94
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		26,9	24,5	112,5	780	
	Обед						
1	Суп гороховый с мясом	300	11,3	9,7	57,11	266,3	№ 138 03-94
2	Плов с мясом	250	16,1	17,32	51,6	431,6	№ 403.03-94
3	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	26,5	98,7	№ 588.03-94
4	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		34,6	33	176,6	999,6	
	Ужин						
1	Сельдь порциями	50	8,5	4,5	--	74,5	Сборник рецептур. Таблица 25. 03-94г
2	Печень тушеная	100	23,3	23,5	11,6	310,4	№ 408.03-94
3	Овощное рагу	200	4,3	6,8	32,2	196,1	№ 215. 03-94
4	Сок абрикосовый	200	1,5	--	18,2	79,8	
5	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	174	
	Булочка сдобная	100	7,6	0,8	48,6	23,05	№685 03-94г
	Всего		51,8	36,8	144,8	1065,3	

5-й день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
	Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная. сахар, масло	200	11,7	17,4	57,7	425,4	№ 225.03-94
2	Сливочное масло	20	0,16	14,2	0,3	129,5	Сборник рецептур. Стр. 6.03-94г
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,4	59,4	№ 627.03-94
	Яйцо вареное	1шт.	12,7	11,5	0,7	157,1	Технологическая карта № 35
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		32,36	44	122,7	1003,4	
	Обед						
1	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	10,7	Таблица 24.03-94г
2	Солянка сборная мясная	300	16	13,2	49,4	327,8	№ 157.03-94
3	Бифштекс рубленый из говядины	100	17,03	20,9	24	242,71	№ 411.03-94
4	Рожки отварные	200	5,1	6,3	58,8	217,4	№ 439.03-94
5	Напиток апельсиновый	200	0,4	0,1	42,4	121,3	№ 646.03-94
6	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		46,13	41,6	217,9	1229,21	
	Ужин						
1	Запеканка творожная	200	25,9	17,3	22,9	348,5	№ 297.03-94
2	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	105,4	№644. 03-94
	Йогуртовый продукт	125	5,5	18	48	202,9	
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		44,64	40,8	128,96	888,8	

6-й день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
	Завтрак						
1	Каша « Дружба» с сахаром , маслом	200	60,3	11	32,6	251,6	№ 257.03-94г
2	Сыр	20	5,5	5,6	0,4	73,8	Табл.25 03-94г
3	Какао с молоком	200	5,5	6,1	24,2	168,6	№ 642.03-94г
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		24,9	23,5	105,8	726,0	
	Обед						
1	Огурец свежий	100	0,7	8,1	3,3	84	Табл.24 03-94г
2	Щи рыбные	300	36,5	14,4	29,98	274,8	№ 140.03-94г
3	Рыба жареная	125	23,1	8,9	14,9	192,2	№ 310.03-94г
4	Картофельное пюре	200	5,0	14,9	55,5	280,1	№472.03-94г
5	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	26,5	98,7	№ 588.03-94
6	Хлеб ржаной / пшен.	100/50	6,6	1,2	34,2/24,3	174/116	
	Всего		71,3	39,5	188,7	1219,8	
	Ужин						
1	Икра кабачковая	80	1,7	17,2	7,9	188,7	Сборн.рецептур №74.03-94г
2	Сосиска отварная	100	11,4	24,8	1,6	276,2	Сборн.рецепт.табл№24 03-94г
3	Греча отварная	200	6,0	5,2	41	192	№ 463.03-94г
4	Сок томатный	200	1,5	--	18,2	79,8	
5	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		27,7	48,2	111,1	942,7	

7-й день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
	Завтрак						
1	Омлет натуральный	200	11	13,8	2	176,1	№ 285.03-94

2	Чай с молоком	200	3	3,3	21	117,3	№ 630.03-94
3	Пряники	100	7,2	10	44	408	
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	2321	
	Всего		28,8	27,9	115,6	933,4	
	Обед						
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	9,6	12,7	27,6	255,3	№ 139.03-94
2	Курица отварная	100	23,3	23,5	11,6	310,4	№ 439.03-94
3	Капуста тушеная	200	5,1	6,3	38,8	217,4	№ 473.03-94
4	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	№ 636.03-94
5	Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	6,6	1,2	34,2/24,3	174/116	
	Всего		46,2	45,3	154,9	1164,2	
	Ужин						
1	Винегрет овощной	100	1,61	10,19	9,72	136,82	№ 60.03-94
2	Плов с мясом	250	16,1	22,2	41,6	431,7	№ 403.03-94
3	Кисель из свежих яблок	200	0,2	0,2	32	122,2	№ 590.03-94
4	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		49,68	23,4	155	756,9	

8-й день

	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
Завтрак						

1	Запеканка творожная	200	29,5	17,3	42,9	348,5	№ 297.03-94г
2	Молоко кипяченое	200	5,68	5,0	9,46	105,4	№644.03-94г
3	Печенье сдобное	100	7	22,7	64,2	696,4	
	Всего		42,18	25	116,56	1150,3	
	Обед						
1	Томаты свежие	100	0,5	0,1	1,9	10,7	Табл.№24 03-94г
2	Рассольник с мясом	300	4,03	12,99	43,8	148,83	№129.03-94г
3	Котлета из говядины	100	29,28	16,8	16,8	298,5	№ 416.03-94
4	Греча отварная	200	6,0	5,2	31	192	№ 463.03-94
5	Сок морковный	200	1,5	--	18,2	79,8	
6	Хлеб ржаной/пшеничный	100/80	6,6/6,6	1,2/0,6	34,2/46,6	174/210,5	
	Всего		41,34	28,49	183,38	965,33	
	Ужин						
1	Салат из свежей капусты	100	1,61	10,19	9,72	136,82	№ 33.03-94
2	Макаронник	250	21,1	19,6	49,2	441,4	№ 241.03-94
3	Напиток апельсиновый	200	1,5	--	18,2	79,8	№646.03-94
4	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		49,68	30,7	165,0	756,9	

Примечание: Приготовление салатов из свежих овощей только до 1 марта 2023 г.

9-й день

	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур	
	Завтрак						
1	Каша рисовая, сахар,	250	8,9	17,7	50,6	395	№ 297.03-

	масло						94г
2	Сыр, масло	20/20	5,5/0,16	5,6/14,2	0,4/0,3	73,8/129,5	Сборник рецептур. таблица б. 03-94г
3	Чай с молоком	200	3	3,3	20,1	117,3	№ 630.03-94г
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		25,16	41,6	120,0	947,5	
	Обед						
1	Борщ	300	10,2	12,1	26,3	235,8	№ 110.03-94г
2	Гуляш из говядины	50/50	20,3	10,6	23,8	150,4	№ 401.03-94г
3	Картофельное пюре	200	2,8	10,7	27,7	220,4	№ 465.03-94г
5	Чай с сахаром	200	0,7	0,1	15,4	59,4	№ 465.03-94г
6	Хлеб ржаной/пшеничный	100/80	6,6	1,2	34,2/46,6	174/210,5	
	Всего		40,6	34,7	174,0	1050,5	
	Ужин						
1	Оладьи с изюмом, сгущенное молоко	250	9,3	33,1	63,3	401,7	№684. 03-94г
2	Молоко кипяченое	200	5,64	5,0	9,46	105,4	№644. 03-94г
3	Банан	200	0,7	--	27,86	70	
	Всего		15,64	38,1	117,62	577,1	

_10-й день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
Завтрак							
1	Каша манная, сахар, масло	200	10,2	16,6	49,1	383,4	№ 257.03-94
2	Ватрушка с творогом	100	12,5	6,7	44,5	286,4	№ 695.03-94
3	Какао с молоком	200	5,5	6,1	24,2	168,6	№ 642.03-94
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		35,8	29,8	166,4	1070,4	
Обед							
1	Кабачковая икра	80	1,7	17,2	7,9	188,7	№74. 03-94Г
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	36,5	14,4	9,98	274,8	№ 140.03-94
3	Рыба жареная	125	33,1	8,9	24,9	192,2	№ 310.03-94
4	Рожки отварные	200	5,1	6,3	58,8	217,4	№ 273.03-94
5	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	26,5	98,7	№ 588.03-94
6	Хлеб ржаной/пшеничный	100/80	6,6	1,2	34,2/46,6	174/21,5	
	Всего		83,1	30,9	200,98	1356,3	
Ужин							
1	Огурец свежий	100	0,8	5,8	4	67,2	Сборник рецептур. таблица №24. 03-94Г
2	Омлет с сыром	200	22,28	29,78	22,4	315,56	№ 285 03-94
3	Напиток апельсиновый	200	0,4	0,1	32,4	121,3	№ 646.03-94
4	Яблоко свежее	150	0,6	--	16,8	6,9	
5	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		31,18	36,68	117,0	776,06	

11-й день

	Выход	Б	Ж	У	К	№
--	-------	---	---	---	---	---

							рецептур
Завтрак							
1	Каша пшеничная сахар, масло	250	11,7	17,4	57,7	425,4	№ 225.03-94г
2	Сливочное масло	20	0,10	14,2	0,3	129,5	Таблица №6 03-94г
3	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	18,4	91,1	№ 636.03-94г
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
Всего			21,06	34,0	125,0	878,0	
Обед							
1	Суп картофельный с горохом мясом	400	19,9	15	43,3	360,1	№ 138.03-94г
2	Бифштекс рубленый из говядины	53	17,03	20,9	24	242,71	№ 411.03-94г
3	Овощное рагу	200	4,3	6,8	42,1	196,1	№ 472.03-94г
4	Сок томатный	200	1,5	--	34,2/24,3	79,8	
5	Печенье сдобное	50	3,5	11,35	32,1	348,2	
6	Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	6,6	1,2	34,2	174/116	
Всего			52,83	55,25	228,3	1516,91	
Ужин							
1	Винегрет овощной	100	1,61	10,19	9,72	136,82	№ 60.03-94г
2	Сосиски отварные	100	11,4	24,8	1,6	276,2	Сборник рецептур. Таблица № 11. 03-94г
3	Греча отварная рассыпчатая	200	6,0	5,2	31,0	192,0	№ 627.03-94г
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,4	59,4	3627. 03-94г
5	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
Всего			26,11	41,29	83,72	808,02	

Примечание: Приготовление салатов из свежих овощей только до 1 марта 2023г.

12-й день

Выход	Б	Ж	У	К	№
-------	---	---	---	---	---

							рецептур
Завтрак							
1	Каша «Дружба» маслом, сахаром	150	6,3	11	32,6	251,6	№ 257.03-94Г
2	Сыр	20 .	0,16	4,2	0,3	73,8	Таблиц №25. 03-94Г
3	Какао с молоком	200	5,5	6,1	24,2	168,6	№ 642.03-94Г
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,80	48,6	232	
	Всего		19,56	22,1	105,7	809,3	
Обед							
1	Щи из свежей капусты с мясом	300	11	14,2	22,1	242,5	№ 120.03-94Г
2	Курица отварная	100	23,3	23,5	11,6	310,4	№ 439.03-94Г
3	Рис отварной	200	2,8	10,7	27,7	220,4	№ 465.03-94Г
4	Сок абрикосовый	200	1,5	--	18,2	79,8	
5	Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	6,6	1,2	34,2/24,3	174/116	
	Всего		45,2	49,6	138,1	1143,1	
Ужин							
1	Капуста тушеная с мясом	250	22,28	29,78	12,4	315,56	№ 210.03-94Г
2	Пирожок с повидлом	100	5,8	5,7	60,1	307,6	№ 687.03-94Г
4	Груша	150	0,6	0,6	10	45	
5	Напиток апельсиновый	200	0,4	0,1	32,4	121,3	№646.03-94Г
6	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		36,18	37,18	156,3	962,46	

13-й день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
	Завтрак						
1	Омлет натуральный	200	11	13,8	2	176,1	№ 285.03-94
2	Чай с сахаром молоком	200	3,5	3,3	21	117,3	№ 630.03-94
3	Йогуртовый продукт	125		15	54	153	
4	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,80	48,6	232	
	Всего		25,1	22,9	125,6	678,4	
	Обед						
1	Винегрет овощной	100	1,61	10,19	9,72	136,82	№60. 03-94Г
2	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	9,6	12,7	37,6	255,3	№ 139.03-94
3	Картофельная запеканка	250	21,1	19,6	49,2	441,4	№ 241.03-94
4	Сок виноградный	200	1,5	--	18,2	79,8	
5	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,7/24,3	87/116	
	Всего		40,91	43,49	156,12	1116,32	
	Ужин						
1	Томаты свежие	100	0,5	0,1	1,9	10,7	Сборник рецептур .Таблица №24. 03-94Г
2	Печень говядины в соусе	100	23,3	22,26	1,6	410,4	№ 408.03-94
4	Макаронные изделия	200	5,1	6,3	38,8	217,4	№ 274.03-94
5	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,2	32	122,2	№ 590.03-94
6	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	232	
	Всего		36,7	29,66	122,9	892,7	

14-день

		Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептур
Завтрак							
1	Запеканка творожная	200	29,5	10,3	22,9	348,5	№ 297.03-94г
2	Молоко кипяченое	200	5,68	5,0	9,46	105,4	№644. -03-94г
3	Печенье сдобное	100	7	12,7	64,2	696,4	
	Всего		25,1	18	95,6	678,4	
Обед							
1	Огурец свежий	100	0,7	8,1	3,3	84	. Таблица24 03-94г
2	Рассольник	300	4,03	12,99	23,08	148,83	№ 129.03-94г
3	Гуляш говяжий	50/50	10,3	10,6	3,8	150,4	№ 401.03-94г
4	Греча отварная	200	6,5 0	5,2	31	192	№ 463.03-94г
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,4	59,4	№ 627.03-94г
6	Пряник	100	7,2	10	54,8	408	
7	Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	6,6/35.03	1,2	34,2/24,3	174/116	
	Всего		35,03	48,19	189,88	1327,19	
Ужин							
1	Сельдь порциями	50	8,5	4,5	--	74,5	№ 439.03-94
2	Сосиска отварная	100	11,4	24,8	21,6	276,2	Сбор таб.№11
4	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	32,2	196,1	№ 272.03-94г
5	Компот из сухофруктов	200	--	--	20	75,8	№ 588.03-94г
6	Хлеб пшеничный	50/50	3,3/3,8	0,6/0,4	17,1/24,3	87/116	
	Всего		31,8	37,1	115,2	825,6	

Примечание: Расчет норм закладки овощей ведется по Таблице №24стр.558 сборника рецептур блюд кулинарных изделий 1994года.

**Итоговая сводная таблица средне-суточного
содержания белков, жиров, углеводов и
калорийности.**

	Б		Ж		У		ККАЛ	
	Всего	с/сут	Всего	с/сут	Всего	с/сут	Всего	с/сут
Завтрак	387,48	27,67	406,3	29,02	1713,46	122,39	12548,1	896,29
Обед	658,71	47,05	558,24	39,87	2671,44	190,81	16360,86	1168,63
Ужин	493,81	35,27	505,44	36,10	1775,1	126,79	11677,04	834,07
Всего	1540,0	110	1470	105	6160,0	440	40586,0	2899,0