|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* | | ***18.10.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Меню*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),   витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***диетические блюда*** | | |  |
| ***105/5*** | ***Омлет из яиц2*** | Калорийность-225, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2, Натрий-123, Калий-157, Кальций-84, Магний-14, Фосфор-182, Железо-2 | |
|  | *яйцо2, молоко2, масло растительное2, масло сливочное2, соль2* | |  |
| ***.200/5*** | ***Каша манная вязкая с маслом2*** | Калорийность-296, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-85, Калий-300, Кальций-211, Магний-31, Фосфор-188, Железо-1 | |
|  | *молоко2, крупа манная2, масло сливочное2, сахар2, соль2* | |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-521, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-44, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-208, Калий-457, Кальций-295, Магний-45, Фосфор-370, Железо-3 | |
| ***Салаты*** | | |  |
| ***100*** | ***Винегрет овощной2*** | Калорийность-130, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминА-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Натрий-82, Калий-255, Кальций-32, Магний-21, Фосфор-44, Железо-1 | |
|  | *картофель2, свекла2, огурцы соленые2, капуста2, зеленый горошек2, морковь2, масло растительное2, зелень2, соль2, уксус2, приправа2* | |  |
| ***100*** | ***Салат мясной 2*** | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Натрий-110, Калий-198, Кальций-31, Магний-17, Фосфор-56, Железо-1 | |
|  | *колбаса вареная2, картофель2, майонез2, морковь2, огурцы2, яйцо2, огурцы соленые2, соль2, зелень2* | |  |
| ***100*** | ***Салат из сырых овощей2*** | Калорийность-155, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-2, ВитаминС-21, Натрий-10, Калий-184, Кальций-43, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1 | |
|  | *помидоры2, огурцы2, морковь2, капуста2, масло растительное2, зелень2, соль2, уксус2, приправа2* | |  |
|  | **Итого за Салаты** | Калорийность-477, Белки-8, Жиры-42, Углеводы-18, ВитаминА-4, ВитаминС-44, ВитаминРР-1, Натрий-202, Калий-637, Кальций-106, Магний-59, Фосфор-137, Железо-3 | |
| ***Супы*** | | |  |
| ***250*** | ***Борщ с капустой и картофелем2*** | Калорийность-130, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-24, Калий-378, Кальций-58, Магний-28, Фосфор-61, Железо-1 | |
|  | *свекла2, капуста2, картофель2, говядина тушеная2, морковь2, лук репчатый2, сметана2, томатная паста2, чеснок2, масло растительное2, уксус2, сахар2, приправа2, зелень2, соль2* | |  |
|  | **Итого за Супы** | Калорийность-130, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-24, Калий-378, Кальций-58, Магний-28, Фосфор-61, Железо-1 | |
| ***Горячее*** | | |  |
| ***75/12*** | ***Крылья куриные запеченные2*** | Калорийность-355, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-8, Натрий-96, Калий-213, Кальций-22, Магний-20, Фосфор-170, Железо-2 | |
|  | *куры2, масло растительное2, майонез2, томатная паста2, соль2, приправа2* | |  |
| ***100*** | ***Бифштекс "По-казачьи" 2*** | Калорийность-193, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-4, Натрий-61, Калий-370, Кальций-22, Магний-29, Фосфор-149, Железо-1 | |
|  | *говядина котлетное мясо2, свинина2, помидоры2, сыр2, майонез2, масло растительное2, лук репчатый2, мука2, соль2, приправа2* | |  |
| ***050*** | ***Котлеты рубленые из птицы2*** | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминРР-3, Натрий-105, Калий-109, Кальций-32, Магний-13, Фосфор-86, Железо-1 | |
|  | *куры2, молоко2, хлеб2, сухари2, масло растительное2, соль2, приправа2* | |  |
| ***60/25*** | ***Свиные отбивные 2*** | Калорийность-411, Белки-14, Жиры-36, Углеводы-7, ВитаминС-5, ВитаминРР-2, Натрий-202, Калий-296, Кальций-118, Магний-32, Фосфор-195, Железо-2 | |
|  | *свинина2, помидоры2, сыр2, сухари2, масло растительное2, майонез2, яйцо2, морковь2, соль2, приправа2* | |  |
| ***50/10*** | ***Печень запеченная с луком2*** | Калорийность-179, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминА-7, ВитаминВ2-2, ВитаминС-24, ВитаминРР-6, Натрий-76, Калий-218, Кальций-14, Магний-15, Фосфор-232, Железо-5 | |
|  | *печень2, лук репчатый2, масло растительное2, мука2, соль2* | |  |
| ***75/25*** | ***Горбуша запеченая с луком и сыром2*** | Калорийность-153, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-6, ВитаминС-1, Натрий-109, Калий-22, Кальций-107, Магний-7, Фосфор-60 | |
|  | *горбуша с/м с/г2, сыр2, лук репчатый2, масло растительное2, майонез2, соль2, приправа2* | |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 471, Белки-82, Жиры-122, Углеводы-32, ВитаминА-7, ВитаминВ2-2, ВитаминС-37, ВитаминРР-23, Натрий-649, Калий-1 228, Кальций-315, Магний-116, Фосфор-892, Железо-11 | |
| ***Гарниры*** | | |  |
| ***160*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами2*** | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45, ВитаминА-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-7, Калий-312, Кальций-26, Магний-146, Фосфор-221, Железо-5 | |
|  | *крупа гречневая2, масло растительное2, лук репчатый2, морковь2, томатная паста2, соль2* | |  |
| ***150*** | ***Рис отварной с овощами2*** | Калорийность-218, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40, ВитаминА-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-13, Калий-128, Кальций-23, Магний-36, Фосфор-98, Железо-1 | |
|  | *рис2, морковь2, лук репчатый2, масло сливочное2, томатная паста2, соль2* | |  |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные2*** | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминРР-1, Натрий-2, Калий-68, Кальций-15, Магний-9, Фосфор-50, Железо-1 | |
|  | *макаронные изделия2, масло сливочное2, соль2* | |  |
|  | **Итого за Гарниры** | Калорийность-774, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-123, ВитаминА-2, ВитаминС-5, ВитаминРР-4, Натрий-22, Калий-508, Кальций-64, Магний-191, Фосфор-369, Железо-7 | |
| ***Напитки*** | | |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 2*** | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-1, Кальций-100, Магний-88, Фосфор-165, Железо-16 | |
|  | *сахар2, чай2* | |  |
| ***200*** | ***Компот из изюма2*** | Калорийность-76, Углеводы-20, Калий-1 | |
|  | *сахар2, изюм2* | |  |
| ***200*** | ***Сок2*** | Калорийность-54 | |
|  | **Итого за Напитки** | Калорийность-244, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-2, Кальций-100, Магний-88, Фосфор-165, Железо-16 | |
| ***Хлеб*** | | |  |
| ***34*** | ***Хлеб2 витаминизированный (Валетек 8)*** | Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-17, Натрий-170, Калий-32, Кальций-7, Магний-5, Фосфор-22 | |
|  | **Итого за Хлеб** | Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-17, Натрий-170, Калий-32, Кальций-7, Магний-5, Фосфор-22 | |
| ***Выпечка*** | | |  |
| ***90*** | ***Сметанник2 90Г*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 | |
| ***120*** | ***Наполеон2*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 | |
| ***100*** | ***Пицца с колбасой2*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 | |
| ***90*** | ***Пирожное с суфле2*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 | |
|  | **Итого за Выпечка** | Калорийность-476, Белки-16, Углеводы-96 | |
|  | **Итого за день** | Калорийность-4 174, Белки-154, Жиры-222, Углеводы-395, ВитаминА-14, ВитаминВ2-2, ВитаминС-113, ВитаминРР-32, Натрий-1 283, Калий-3 242, Кальций-945, Магний-532, Фосфор-2 016, Железо-41 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  | Кобзева Екатерина Константиновна |