|  |  |
| --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* |  |
|  |  |  |  |
| ***Меню******Среда 1 неделя*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Сборник рецептур** |
| ***диетические блюда***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***75/10*** | ***Запеканка творожная с молоком сгущеным2*** | Калорийность-280, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-18, ВитаминА-7, Натрий-62, Калий-133, Кальций-145, Магний-22, Фосфор-187, Железо-1 |

 | Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могильный М.П.2013,№326 |
| ***205/5*** | ***Каша вязкая пшенная 2*** | Калорийность-307, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-43, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-79, Калий-318, Кальций-196, Магний-62, Фосфор-249, Железо-2 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 411 |
|  | *молоко2, пшено2, масло сливочное2, сахар2, соль2* |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-582, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-62, ВитаминА-7, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-155, Калий-433, Кальций-362, Магний-69, Фосфор-413, Железо-2 |  |
| ***Салаты*** |  |
| ***100*** | ***Салат из свеклы с сыром и чесноком2*** | Калорийность-179, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминС-9, Натрий-211, Калий-237, Кальций-188, Магний-26, Фосфор-122, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 90 |
|  | *свекла2, сыр2, майонез2, чеснок2, соль2, зелень2* |  |
| ***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 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 100 |
|  | *колбаса вареная2, картофель2, майонез2, морковь2, огурцы2, яйцо2, огурцы соленые2, соль2, зелень2* |  |
|  | **Итого за Салаты** | Калорийность-371, Белки-10, Жиры-31, Углеводы-13, ВитаминА-1, ВитаминС-16, Натрий-321, Калий-435, Кальций-219, Магний-43, Фосфор-178, Железо-2 |  |
| ***Супы*** |  |
| ***250*** | ***Суп картофельный с макаронами22*** | Калорийность-117, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20, ВитаминА-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-25, Калий-464, Кальций-36, Магний-27, Фосфор-67, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 223 |
|  | *картофель2, говядина тушеная2, макаронные изделия2, лук репчатый2, морковь2, зелень2, приправа2, соль2, масло растительное2* |  |
|  | **Итого за Супы** | Калорийность-117, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20, ВитаминА-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-25, Калий-464, Кальций-36, Магний-27, Фосфор-67, Железо-1 |  |
| ***Горячее*** |  |
| ***75/12*** | ***Кура запеченная2*** | Калорийность-355, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-8, Натрий-96, Калий-213, Кальций-22, Магний-20, Фосфор-170, Железо-2 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 712 |
|  | *куры2, масло растительное2, майонез2, томатная паста2, 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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №608 |
|  | *свинина2, помидоры2, сыр2, сухари2, масло растительное2, майонез2, яйцо2, морковь2, соль2, приправа2* |  |
| ***75/45*** | ***Тефтели русские2*** | Калорийность-182, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминС-3, ВитаминРР-2, Натрий-38, Калий-196, Кальций-17, Магний-18, Фосфор-96, Железо-1 | Сборник ТТК на кулинарную продукцию для питания школьников 2001г. № 52 |
|  | *говядина котлетное мясо2, лук репчатый2, мука2, томатная паста2, крупа гречневая2, молоко2, масло растительное2, маргарин2, соль2* |  |
| ***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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №460 |
|  | *куры2, молоко2, хлеб2, сухари2, масло растительное2, соль2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 128, Белки-49, Жиры-91, Углеводы-26, ВитаминС-9, ВитаминРР-15, Натрий-441, Калий-814, Кальций-189, Магний-83, Фосфор-547, Железо-6 |  |
| ***Гарниры*** |  |
| ***150*** | ***Перловка отварная с овощами2*** | Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминА-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-12, Калий-169, Кальций-41, Магний-31, Фосфор-197, Железо-1 | № 407 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1982г. |
|  | *крупа перловая2, морковь2, лук репчатый2, масло растительное2, соль2, томатная паста2* |  |
| ***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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №534,319 |
|  | *макаронные изделия2, масло сливочное2, соль2* |  |
| ***200*** | ***Пюре картофельное2*** | Калорийность-207, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминС-35, ВитаминРР-2, Натрий-64, Калий-1 016, Кальций-61, Магний-44, Фосфор-129, Железо-2 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №472 |
|  | *картофель2, молоко2, масло сливочное2, соль2* |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Итого за Гарниры** | Калорийность-737, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-108, ВитаминА-1, ВитаминС-39, ВитаминРР-4, Натрий-79, Калий-1 282, Кальций-125, Магний-86, Фосфор-381, Железо-4 |  |
| ***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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №1009 |
|  | *сахар2, чай2* |  |
| ***200*** | ***Компот из изюма2***

|  |  |
| --- | --- |
|  | *сахар2, изюм2* |

 | Калорийность-76, Углеводы-20, Калий-1 |

|  |
| --- |
| Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №437 |
|  |
| ГОСТ 32103-2013 |

 |
|  |  |  |
| ***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 | ГОСТ 34836-2022 |
|  | **Итого за Хлеб** | Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-17, Натрий-170, Калий-32, Кальций-7, Магний-5, Фосфор-22 |  |
| ***Выпечка*** |  |
| ***100*** | ***Манник на сметане2*** | Калорийность-286, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-53, ВитаминРР-1, Натрий-34, Калий-104, Кальций-44, Магний-37, Фосфор-77, Железо-1 | стр. 35 МинТорг СО |
|  | *крупа манная2, сахар2, сметана2, яйцо2, маргарин2, сода2, уксус2, ванилин2, сахарная пудра2, мак2* |  |
| ***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-762, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-149, ВитаминРР-1, Натрий-34, Калий-104, Кальций-44, Магний-37, Фосфор-77, Железо-1 |  |
|  | **Итого за день** | Калорийность-3 747, Белки-117, Жиры-166, Углеводы-427, ВитаминА-3, ВитаминС-89, ВитаминРР-24, Натрий-1 157, Калий-3 451, Кальций-916, Магний-431, Фосфор-1 686, Железо-32 |  |
|  |  |  |  |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  | Кобзева Екатерина Константиновна |