|  |  |
| --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* |  |
|  |  |  |  |
| ***Меню******Пятница 1 неделя*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Сборник рецептур** |
| ***диетические блюда*** |  |
| ***200/5*** | ***Каша рисовая вязкая с маслом 2*** | Калорийность-302, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-93, Калий-300, Кальций-217, Магний-47, Фосфор-226, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 257 |
|  | *молоко2, рис2, масло сливочное2, сахар2, соль2* |  |
| ***105/5*** | ***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 |
|  |  |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-527, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-46, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-216, Калий-457, Кальций-301, Магний-61, Фосфор-408, Железо-3 |  |
| ***Салаты*** |  |
| ***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 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 63 |
|  | *помидоры2, огурцы2, морковь2, капуста2, 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 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 100 |
|  | *колбаса вареная2, картофель2, майонез2, морковь2, огурцы2, яйцо2, огурцы соленые2, соль2, зелень2* |  |
| ***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 | № 60 колонка 3 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1996г. |
|  | *картофель2, свекла2, огурцы соленые2, капуста2, зеленый горошек2, морковь2, 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*** |  |
| ***250/10*** | ***Рассольник ленинградский2*** | Калорийность-154, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Натрий-44, Калий-520, Кальций-36, Магний-28, Фосфор-81, Железо-1 | № 129 Сборник рецептур блюд и КИ для ПОП 1996г. |
|  | *картофель2, говядина тушеная2, огурцы соленые2, морковь2, сметана2, крупа перловая2, лук репчатый2, масло растительное2, томатная паста2, соль2* |  |
|  | **Итого за Супы** | Калорийность-154, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Натрий-44, Калий-520, Кальций-36, Магний-28, Фосфор-81, Железо-1 |  |
| ***Горячее*** |  |
| ***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 | ТТК |
|  | *горбуша с/м с/г2, сыр2, лук репчатый2, масло растительное2, майонез2, 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* |  |
| ***75*** | ***Кура отварная2*** | Калорийность-181, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-1, ВитаминРР-6, Натрий-53, Калий-146, Кальций-19, Магний-14, Фосфор-125, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 712 |
|  | *куры2, соль2, приправа2* |  |
| ***100*** | ***Кабачки фаршированные мясом и рисом2*** | Калорийность-163, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Натрий-44, Калий-317, Кальций-29, Магний-22, Фосфор-96, Железо-1 | № 437 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1996г |
|  | *кабачки2, говядина котлетное мясо2, сметана2, лук репчатый2, рис2, масло растительное2, сухари2, соль2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 270, Белки-68, Жиры-102, Углеводы-41, ВитаминС-20, ВитаминРР-15, Натрий-551, Калий-1 086, Кальций-322, Магний-106, Фосфор-658, Железо-6 |  |
| ***Гарниры*** |  |
| ***150*** | ***Рагу овощное с кабачками2*** | Калорийность-245, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-23, ВитаминА-3, ВитаминС-44, ВитаминРР-2, Натрий-39, Калий-657, Кальций-65, Магний-44, Фосфор-92, Железо-2 | № 486 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1996г. |
|  | *морковь2, картофель2, кабачки2, лук репчатый2, зеленый горошек2, томатная паста2, масло растительное2, соль2, мука2* |  |
| ***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-675, Белки-13, Жиры-27, Углеводы-90, ВитаминА-3, ВитаминС-79, ВитаминРР-5, Натрий-105, Калий-1 741, Кальций-141, Магний-97, Фосфор-271, Железо-5 |  |
| ***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 сухофруктов2*** | Калорийность-116, Углеводы-29, Натрий-3, Калий-117, Кальций-45, Магний-6, Фосфор-15, Железо-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №437 |
|  | *сахар2, сухофрукты2* |  |
| ***200*** | ***Сок2*** | Калорийность-54 | ГОСТ 32103-2013 |
|  | **Итого за Напитки** | Калорийность-284, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-60, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-11, Калий-118, Кальций-145, Магний-94, Фосфор-180, Железо-17 |  |
| ***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* |  |
| ***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-643, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-125, ВитаминРР-1, Натрий-34, Калий-104, Кальций-44, Магний-37, Фосфор-77, Железо-1 |  |
|  | **Итого за день** | Калорийность-4 111, Белки-136, Жиры-215, Углеводы-415, ВитаминА-8, ВитаминС-165, ВитаминРР-26, Натрий-1 333, Калий-4 695, Кальций-1 102, Магний-487, Фосфор-1 834, Железо-36 |  |
|  |  |  |  |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  | Кобзева Екатерина Константиновна |