«Утверждаю»
Директор ГБПОУ ГТМАУ
_____ Л.М.Фенёва
«01» сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся ГБПОУ ГТМАУ на 2024-2025 год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Обед	Икра морковная	100	2,01	0,1	20,55	91,2	Могильный М.П. 2017	75
	Суп картофельный с крупой (рис)	300	2,39	23,25	14,532	102,9	Могильный М.П. 2017	101
	Птица тушеная в соусе	100/50	12,5	11,17	12,9	202	Могильный М.П. 2017	292/331
	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	21,56	158,4	Могильный М.П. 2017	202
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,0	1,0	13,58	124	Могильный М.П. 2017	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 1 день:	**1070**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		
2 день								
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,35	0,05	0,95	6	Могильный М.П. 2017	71
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,59	7,08	13,12	150,6	Могильный М.П. 2017	82
	Котлеты, биточки, **шницели** (соус сметанный с томатом луком)	100/50	10	11,83	9,49	91,25	Могильный М.П. 2017	268/332
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,55	10,01	50,08	233,2	Могильный М.П. 2017	171
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	Могильный М.П. 2017	342
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	33,43	229,9	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,552	-	-
	Итого за 2 день:	**1120**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		
3 день								
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,55	0,1	1,9	11	Могильный М.П. 2017	71
	Суп картофельный бобовыми(фасоль)	300	7,908	7,584	23,808	140,22	Могильный М.П. 2017	102
	Тефтели 2 вариант	120/50	8,14	9,04	2,83	154,9	Могильный М.П. 2017	279/331
	Каша рассыпчатая(гречневая)	200	8,25	15,47	30,04	288,95	Могильный М.П. 2017	171
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	-	29,07	113,8	Могильный М.П. 2017	360
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 3 день:	**1090**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		

ень								
Обед	Икра овощная	100	1,35	7,8	22,77	4,25	Могильный М.П. 2017	74
	Суп картофельный с клецками	300	5,124	23,23	15,06	207,72	Могильный М.П. 2017	108
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/10	11,16	10,03	13,47	121,8	Могильный М.П. 2017	234
	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	13,25	183	Могильный М.П. 2017	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	3,21	132,8	Могильный М.П. 2017	349
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	33,44	229,9	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 4 день:	**1080**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		
5 день								
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,3	Могильный М.П. 2017	75
	Суп из овощей	300	2,292	13,188	13,176	137,16	Могильный М.П. 2017	99
	Рагу из птицы	350	15,27	19,32	17,92	208,95	Могильный М.П. 2017	289
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,13	0,02	15,20	62	Могильный М.П. 2017	377
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	33,43	229,9	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 5 день:	**1092**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		
6 день								
Обед	Овощи свежие натуральные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	Могильный М.П. 2017	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,876	4,08	25,14	170,28	Могильный М.П. 2017	103
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	100/10	11,6	20,22	8,29	254,0	Могильный М.П. 2017	294
	Каша рассыпчатая(пшенная)	200	8,8	7,64	31,6	209,15	Могильный М.П. 2017	302
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	Могильный М.П. 2017	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 6 день:	**1080**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		
7 день								
Обед	Овощи свежие натуральные(огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	Могильный М.П. 2017	71
	Борщ с фасолью и картофелем	300	5,076	12,6	43,992	253,2	Могильный М.П. 2017	84
	Гуляш	100/100	29	33,58	5,78	442	Могильный М.П. 2017	260
	Рис отварной	200	4,87	7,17	11,17	92,75	Могильный М.П. 2017	304
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	10,2	84,8	Могильный М.П. 2017	389
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	33,43	229,9	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 7 день:	**1120**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		

ень								
Обед	Икра баклажанная	100	2,68	4,87	6,29	75,6	Могильный М.П. 2017	72
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	3,96	7,584	11,808	213,48	Могильный М.П. 2017	102
	Котлеты, биточки, шницели (соус сметанный с томатом луком)	100/50	10	11,83	9,49	191,25	Могильный М.П. 2017	268/332
	Макароны отварные	200	7,55	7,91	28,96	126,95	Могильный М.П. 2017	202
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	-	29,07	113,8	Могильный М.П. 2017	360
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 8 день:	**1120**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		
9 день								
Обед	Овощи свежие(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	Могильный М.П. 2017	71
	Рассольник Ленинградский	300	2,904	7,332	17,112	154,44	Могильный М.П. 2017	96
	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	100/100	9,75	4,95	3,8	105	Могильный М.П. 2017	229
	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	3,81	5,76	25,94	155,85	Могильный М.П. 2017	310
	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,16	20,88	114,6	Могильный М.П. 2017	342
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	33,43	229,9	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 9 день:	**1180**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		
10 день								
Обед	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,8	Могильный М.П. 2017	73
	Суп лапша домашняя	300	3,08	6,65	13,94	138,9	Могильный М.П. 2017	113
	Плов из птицы	300	17,98	20,23	23,8	295,7	Могильный М.П. 2017	291
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	Могильный М.П. 2017	352
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	Итого за 10 день:	**1020**	**31,5**	**32,2**	**134**	**952**		

- Сборник **технических нормативов** -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного 2005 год.-544с.
- **Сборник технических нормативов**- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М. П. Могильного, Тутельяна В.А.-М.ДеЛи плюс.2017.-544с.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускаются отклонения в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

Меню составил заведующий столовой _____ Антюшина С.В.