



Утверждаю
Директор ГАПОУ КК "КАТТ"
Погибелева Н.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024 - 2025 г.
для организации питания учащихся ГАПОУ КК "КАТТ" г. Курган
возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя 1 День №1 Завтрак	Птица в соусе	100/75	21,30	21,35	4,67	200,00	532
	Суп гороховый	250	5,66	5,46	26,16	167,88	206
	Макароны отварные	150	4,97	3,74	23,89	153,63	679
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	41
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,00	1,40	2,00	22,40	116,00	952
	Салат из соленых огурцов	100,00	0,90	5,00	2,60	61,00	56
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	47,88	195,60	
	Итого:		39,13	52,65	127,86	1026,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя 1 День №2 Завтрак	Суп с вермишелью	250,00	6,89	4,24	14,77	150,08	208
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	54,52	168,20	591
	Каша перловая	200,00	1,99	2,73	13,93	90,07	681
	Компот из сухофруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	47,88	195,60	
	Икра кабачковая	50	2	9	8,5	122	50
	Итого:		35,38	34,46	164,36	820,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
	Суп рисовый с томатом со сметаной (харчо) с птицей	250/17	6,73	3,53	20,05	135,58	213

Неделя 1	Котлета	100	23,80	19,52	5,64	203,00	591
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,00	42
	Соус основной красный	100,00	0,77	2,24	6,09	47,34	759
День №3	Каша пшеничная	200	1,50	2,55	15,53	90,96	681
	Кисель из концентрата	200,00	0,11	0,07	22,83	92,40	883
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	41
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	47,88	195,6	
Завтрак	Итого:		47,09	54,83	118,28	969,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя 1	Борщ с капустой, картофелем, фасолью с мясом птицы (со сметаной)	250	2,82	5,17	13,77	114,43	175
	Ризотто	150,00	3,23	11,04	30,90	235,06	381
	Минтай тушеный в соусе с овощами	100/50	13,87	7,85	6,53	150,00	486
	Салат из квашеной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	79
День №4	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,00	1,40	2,00	22,40	116,00	952
	Яблоки свежие	100,00	0,20	0,00	15,20	40,00	847
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	47,88	195,6	
Завтрак	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	41

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая	Рецепт
	Плов из птицы	100/200	32,66	38,63	54,52	569,25	646
Неделя 1	Суп гороховый	250	5,66	5,46	26,16	167,88	206
День №5	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	47,88	195,60	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,00	42
	Салат из соленых помидор	100	0,90	5,00	2,60	61,00	50
	Чай с сахаром	100,00	0,20	0,00	15,20	40,00	847
	Яйцо отварное	1,00	5,10	4,60	0,30	63,00	424
Завтрак	Итого:		58,74	66,11	160,66	1268,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя 2	Суп с макаронными изделиями	250,00	6,89	4,24	14,77	150,08	208
	Птица тушеная в соусе	100/75	21,30	21,65	4,67	200,00	532
День №6	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	41
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
Завтрак	Яблоки свежие	100,00	0,20	0,00	15,20	40,00	847
	Салат из зеленого горошка	100,00	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Каша гречневая	200,00	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	47,88	195,6	
	Итого:		46,41	53,66	150,81	1136,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
Неделя 2	Суп рисовый с томатом со сметаной (харчо)	250,00	6,18	3,30	14,65	113,00	213
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	54,52	168,20	591
День №7	Каша пшеничная	200,00	1,50	2,55	12,53	90,96	681
	Соус основной красный	100,00	0,77	2,24	6,09	47,34	759
	Компот из сухофруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Апельсин	100,00	0,20	0,00	15,20	40,00	847
	Салат из квашеной капусты	100,00	1,41	5,08	9,02	87,40	79
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	47,88	195,6	
	Итого:		54,28	49,55	239,17	891,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя 2	Тефтели	100/100	10,50	12,70	7,14	182,70	619
	Каша ячневая	200	6,38	5,68	41,10	249,36	679
День № 8	Борщ с капустой, картофелем, фасолью (со сметаной)	250/5	2,82	5,17	13,77	114,43	175
	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Салат из соленых огурцов	100,00	0,90	5,00	2,60	61,00	56

Завтрак	Соус основной красный	100,00	0,77	2,24	6,09	47,34	759
	Итого:		34,23	41,16	131,80	1055,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя 2	Суп с макаронными изделиями	250,00	6,89	4,24	14,77	150,08	208
День №9	Горбуша тушеная в соусе с овощами	100/50	13,87	7,85	6,53	150,00	486
	Ризотто	150,00	3,23	11,04	30,90	235,06	381
	Салат из зеленого горошка	100,00	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Сыр	20	4,64	5,91	0,00	72,00	42
	Кисель плодоваягодный	200,00	0,11	0,07	22,83	92,40	883
	Хлеб пшеничный	60,00	4,74	0,60	47,88	195,60	
	Итого:		36,46	34,90	129,16	978,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рецепт
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Неделя 2	Птица отварная	100,00	15,16	9,71	0,00	151,62	643
День №10	Пудинг из творога с рисом	150	13,27	20,50	28,20	387,00	324
	Рассольник "Петербургский"	250,00	4,71	6,74	20,19	137,13	197
	Какао с молоком	200,00	6,67	5,19	19,34	118,60	382
	Апельсин	100,00	0,20	0,00	15,20	40,00	847
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	47,88	195,6	
	Итого:		66,02	60,84	189,65	1493,70	

Примечание: 1. согласно Сан Пина 2. 3/2.4 3590-20 блюда приготавливаются с испльзованием иодированной соли

Среднее значения за период (10 дней)

	Белки г		Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность Ккал
1 день	39,13		52,65	127,86	1026,31
2 день	35,38		34,46	164,36	820,15
3 день	47,09		54,83	133,74	969,08
4 день	31,1		31,74	145,70	938,49

5 день	58,74		66,11	160,66	1268,73
6 день	46,41		53,66	150,81	1136,74
7 день	54,28		49,55	239,17	891,90
8 день	0,77		2,24	6,09	47,34
9 день	36,46		34,90	129,16	978,74
10 день	66,02		60,84	189,65	1493,70
среднее	41,54		44,10	144,72	957,12

Меню составлено на основании новейшего сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

- М: ООО "Дом Славянской книги", 2020 - 576с.

Сборник рецептов на продукция для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна - 2017, 544с

Составитель

Зав. производством



О.В. Чемерисова