



Перспективное десятидневное меню горячего питания для студентов (малоимущие), ГБ ПОУ ЛО «ПК» на 2023/2024 учебный год 2-х разовое

Главный государственный санитарный врач РФ Постановление от 27 октября 2022 года №32 Обутверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм санпин 2.3 '2.4.3590-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сезон: Осень-Зима

Возраст 15 лет и старше

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Пи	щевые вещест	ъа, г	Энергетич еская ценность, Ккал		Витами	ны, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	ж	У	к	B1	С	А	E	Са	Р	Mg	Fc	
	Leastern			0	БЕД 1 ДЕНЬ	<u>,</u>			II				I		
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	15,50	10,00	0,00	79,90	37,43	16,30	1,40	
35	Суп гороховый вегетарианский	250	8,00	2,73	14,70	127,35	0,03	5,33	0,03	0.00	169,90	30,00	14,50	0,73	
492	Плов из курицы	150	6,15	11,65	17,45	267,23	0,12	0,60	13,70	0,00	48,60	92,40	11,80	1,20	
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	7,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60	
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20	
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27	
Итого обед			22,81	20,23	120,50	835,14	0,42	28,83	223,73	1,19	371,79	307,20	94,00	5,40	
	- ·			0	БЕД2 ДЕНЬ										
15	Салат из моркови	100	5,70	7,60	26,80	194,80	0,10	4,60	560	8,90	80.10	177,30	75,30	1,50	
30	Щи из квашеной капусты с фасолью	250	5,00	7,00	2,50	93,00	. 0,03	6,40	0,10	0.00	184.75	97,00	17,62	0,04	
93	Котлета куриная Мираторг	75	9,68	6,50	1.87	147,80	0,06	0,06	46.50	0.52	23,30	12,90	4,60	1,84	
312	Рис отварной	150	5,12	1,81	13,20	42,53	0,07	0,00	0,00	0,19	52,24	73,75	9,30	0,00	
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	7,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60	

In	Хлеб пшеничный	60	4.60	1.80	31.60	156.96	0.10	0.00	0,00	1,04	13.34	51,52	20.00	1.20
2п	Хлеб ржаной	45	2.20	0.45	20,15	94.50	0.04	0.00	0,00	0,15	2.85	56,25	18,00	0.27
И того обед			32,36	25,16	125.12	850,79	0.5	18,46	806,60	10,80	413,78	508,32	158,22	5,45
<u>11 1010 00e</u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		<u> </u>	OE	ЕД З ДЕНЬ	ε	L		<u>.</u>	1	I			
15	Салат из отварной свеклы	100	2.70	7.60	26.80	204.80	\ 0.12	7,20	113,60	8.90	92.10	157,30	25,30	1.50
28	Борщ Сибирский	25/5	1.50	11.50	36.25	98.50	0.14	1 1 25	1 10 00	0.50	189.50	99.50	43.75	1.75
259	Жаркое по-домашнему из говядины	70/130	13,00	,8,00	12,20	256.00	0.13	4,20	60,00	0.60	97,60	88.84	14.40	1.80
123	Компот из свежезамороженной ягоды	200	0.40	0.08	25.40	96.80	0.00	14,20	0,02	0.20	9,60	8.20	2,60	0.20
2п	Хлеб ржаной	45	2.20	0,45	20.15	94.50	0.04	0.00	0,00	0.15	32,85	56,25	18.00	0,27
Итого обед			27,10	30,03	94,00	45.80	0.31	29,65	170,02	1,45	329,55	252,79	78,75	4,02
	L	- I	1 1	OI	БЕД 4 ДЕНЬ	1		1		·····	I			
6-c	Салат Весна	ЮО	1.49	3.40	8.87	108,53	0.02	1.79	12,00	0,00	25,50	27,26	14.79	1,37
41	Суп рыбный .	250	2,93	0,75	11,53	131,80	0,20	7,38	0,03	0,00	160,75	222,13	20,43	0,85
103	Печень тушеная куриная	100	7.40	8.90	0.73	189.60	0.05	5,00	124,00	0,70	78,75	68,00	14,95	3,30
312	Картофельное пюре	150	3.15	1.20	22,05	1 12.50	0.30	,2,55	9,00	0.15	40,50	84,00	30,00	1,20
123	Компот из свежезамороженной ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96,80	0.00	1,40	0,02	0,20	19,60	8,20	2,60	0,20
lп	Хлеб пшеничный	60	4.60	1.80	31,60	156,96	0.10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
Итого обед			19.97	16,13	100,18	796,19 «	0,67	18,12	145,05	2,09	338,44	461,11	102,77	8,12
	L		11	OI	бед 5 день		1	.1					I	
2	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.90	7,90	11.70	176.90	0,08	11,20	72,00	6,30	72,80	46,60	21,00	1,10
28	Суп картофельный с макаронами	250	7,50	10,50	16,25	141,23	0,08	1,25	10,00	0,00	197,80	89,50	19,45	0,80
93	Шницель куриный	75	19,68	16,50	1,87	147.80	0.06	0,06	22,36	0,52	81,30	12,90	4,60	1.84
50	Макароны отварные	200	0,20	5.40	11,80	109,60	0.08	10,60	0,04	0,00	32,00	7,80	17.00	0,60
123	Сок яблочный (производственный)	. 200	0,00	0,00	17,42	69,44	0,00	20,00	3,20	0,00	,52	6,60	6,20	0,30
In	Хлеб пшеничный	60	4.60	1,80	31.60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20.00	1.20
2п	Хлеб ржаной	45	2.20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18.00	0,27
Итого обед			36,08	42,55	10,79	896,43	0,44	43,11	107,60	8,01	437,61	271,17	106.25	6,11
	•		······································	01	БЕД 6 ДЕНЬ								4	

,

18	Салат из моркови с яблоками	100	0,70	0.04	8.20	67,80	0,00	5,15	98,28	1.16	62.50	14,09	14,00	0.05
47	Суп гороховый вегетарианский	250	3,25	7.25	33.00	169.25	0,05	4.50	0.03	0,45	54.60	78,00	10.25	0,7:
103	Печень тушеная куриная	100	7,40	8,90	.73	89,60	0,05	5,00	124,00	0,70	78,75	68,00	14,95	3,3
312	Греча отварная	150	5.12	1.81	13,20	42.53	0.07	0,00	0.00	0,19	92.24	73.75	9.30	0,00
118	Кисель	200	0,00	0,00	14,00	0.00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,0
1 п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156.96	0,10	0,00	0,00	1.04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20.15	94,50	0,04	0.00	0,00	0.15	32,85	56,25	18,00	0,2
Итого обед			23,27	20,25	120,88	720,64	од)	16,05	22231	3,69	334,48	341,61	86,50	5,
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	I			ОБЕД 7 ДІ	ЕНЬ	J			I	I		1	L
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	15,50	10,00	0,00	79,90	37,43	16,30	1,4
108	Курица отварная	100	22,26	14.21	0.00	232.47	0,12	1.34	19,80	0,00	36,90	143,40	18,30	1,2-
35	Рассольник Ленинградский	250	8,00	2.73	14,70	127.35	0.03	5,33	0,03	0.00	169,90	30,00	14,50	0,
76	Макаронные изделия отварные	150/15	11,78	12.14	32.14	299.13	0,05	0,64	0,08	0,00	242,55	14,09	19,83	1,
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49.28	0,00	6,00	0,00	0.00	11,60	4.94	4,50	0.
• 2п	Хлеб ржаной	45	0,45	2,70	19,95	85,05	0,09	0,00	0,00	0,20	10,35	13,05	4,95	0,
Итого обед			56,29	38,44	87,39	861,18	032	28,81	29,91	0,20	551,20	242,91	78,38	5,
				01	БЕД 8 ДЕНЬ	1					J	L		
15	Салат из отварной свеклы	100	1,49,	3,40	8,87	108,53	0,02	1,79	12,00	0,00	25.50	27,26	14,79	1,
30	Щи из свежей капусты с фасолью	250	5,00	7,00	2,50	93,00	0,03	6,40	0,10	0,00	184,75	97,00	17,62	0,
97	Сосиска отварная	100	16,00	22,00	0,12	245,00	0,00	43,00	0,00	C;00	16,30	9;00'	0,00	0,
52	Рис отварной	150	3,12	5,30	.13,92	141,47	0,11	7,59	0,03	0,00	28,35	81,45	29,57	1,
132	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	4,51	14,76	58,36	0,00	14,51	0,00	0,00	16,83	7,92	6,22	0.
2п	Хлеб ржаной	45	0,45	2,70	19,95	85,05	0,09	0,00	0,00	0,20	10,35	13,05	4,95	0
	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,
lп							035	73,29	12,13	1,24	295,42	278,20	93,15	6
			30,90	46,71	91,72	888,37	035	,=>		1,	"", ", ", ", ", ", ", ", ", ", ", ", ",		,	-
1 п Итого обед			30,90	<i>'</i>	91,72 БЕД 9 ДЕНЬ	888,37	035			1,2,				L
		100	30,90	<i>'</i>	ĺ í	108,53	0,02	1,79	12,00	0,00	25,50	27,26	14,79	

y i

103	Печень тушеная куриная	100	7,40	8,90	0,73	189,60	0,05	5.00	124,00	0.70	78,75	68,00	14.95	3.30
312	Картофельное пюре	150	3,15	1.20	22,05	112,50	0,30	2,55	9,00	0.15	40,50	84,00	30.00	1,20
123	Компот из свежезамороженной ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96.80	0.00	1.40	0,02	0,20	19,60	8.20	2,60	0,20
1n	Хлеб пшеничный	60	4,60	1.80	31,60	156.96	0.10	0.00	0,00	1.04	13,34	51.52	20,00	1,20
Итого обед			19,97	16,13	100,18	796,19	0,67	18,12	145,05	2,09	338,44	461,11	102,77	8,12
	L	1	<u> </u>	OE	ед 10 день	L	, I	1	1		1	J	1	
20	Салат Витаминный	100	0,40	5,20	8,60	89,50	0.03	1,96	291,46	2,40	39,88	33,30	9,33	0,58
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	7,25	33,00	169,25	0,05	4.50	0,03	0,45	54,60	78,00	10,25	0,75
100	Мясо отварное, тушеное с картофелем	230	19,00	17,23	19,99	22,16	0,16	9.06	0,05	0,00	40,23	232,78	56.19	3,50
133	Чай с сахаром	200/10	0,22	4.06	13,30	52,58	0,00	14,51	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
lп	Хлеб пшеничный	60	4,60	1.80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	3,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0.45	20,15	94,50	0,04	0.00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0.27
Итого обед			29,67	35,99	126,64	584,95	0,38	30,03	291,54	4,04	186,06	458,99	11937	6,88
		1]		1	1			I	1	I	1	I	ł

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597432

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен С 20.02.2023 по 20.02.2024