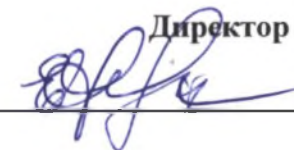


Утверждаю

Директор ГАПОУ СПАТ



Дударева Е.Н.

Примерное десятидневное меню

ГАПОУ СПАТ

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» -
Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

Сезон: осенне - зимний

175	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным	210	6.09	10.88	47.99	315	0.07	0.96	54.8	39.99	137.99	167.24	39.53	0.87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46.0	33.0	0.96
1	Булочка подковка с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	апельсин	150	1.54	0.22	12,22	55,92	0,06	90,0	0	0,06	51,42	34,28	18,28	0,42
	Итого:		13.39	19.33	142.12	795.26	0.24	91.76	94.8	70.61	212.42	312.42	105.01	3.84
	Обед													
59	Салат из моркови и яблока	100	1.31	3.25	6.47	81,9	0.02	17.09	0	0	24.97	24.97	15.09	28.30
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	5.2	16.5	118,08	0.07	0		42.6	88.1	35.5	2.05	0.88
234	Котлеты рыбные	100	6.92	5.54	1.81	143,75	0.046	0.51	11.8	5.83	39.47	89.34	14.57	0.71
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/9	3.08	2.33	19.13	146,3	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
	Кондитерские издел пром производ Сухарики	35	1,7	2,26	13,94	82,90	0,0	0	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:		21.18	19.02	87.48	706,49	1.34	23.48	57.95	49.2	224.52	309.76	83.68	34.32
	Всего:		34.57	38.35	229.6	1501,75	1.58	115.24	152.75	119.31	437.37	622.18	138.69	38.16
	День №3 Среда Завтрак													
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	210	8.31	13.12	37.63	303	0.18	0.96	54.8	37.40	149.62	234.98	70.82	1.73
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33	0	0	133.33	111.11	25.56	2.00
1	Булочка рожд с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35

	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.05	15.00	0	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:		17.29	22.78	112.98	722.67	0.32	17.29	94.8	68.06	324.55	427.45	124.08	8.26
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1.40	6.01	8.26	92.8	0.02	6.72	-	-	34.46	40.63	20.69	1.32
102	Суп картофельный с бабовыми горохом	250	1,80	4,98	8,13	144,42	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
290	Птица (цыпленок-бройлера) тушёный в сметанном соусе	100	11.94	10.12	3.26	153	0.05	2.09	37.5	64.6	39.87	93.53	15.1	1.01
304	Рис отварной (гарнир) с маслом сливочным	200	3.67	5.42	36.67	280,14	0.03	0	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46.0	33.0	0.96
	Кондит издел пром производ печенье	50	1,7	2,26	13,94	118,42	0,0	0	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	фругурт		2,6	7,5	15,1	138								
	Итого:		26.51	37.03	152.38	1261,1	0.24	28.09	77.5	68.4	134.16	348.89	123	6.09
	Всего:		43.8	59.31	265.36	1983,77	0.56	45.38	172.3	136.46	458.71	776.31	247.08	14.35
	День №4 четверг Завтрак													
303	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	210	5.94	5.79	42.25	244.8	0.05	0	0	21	25,7	206,54	25,32	1,15
243	Сарделька отварная	105	5.55	15.55	0.25	328	0.09	0	20.0	15.0	18.5	81.0	10.0	0.9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
1	Булочка обсыпная с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Апельсин	150	1.54	0,22	12,22	55,92	0,06	90,0	0	0,06	51,42	34,28	18,28	0,42
	Итого:		18.16	29.49	99.24	944,26	0.27	92.13	60.0	66.42	129.55	409.92	80.07	6.19
	Обед													
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,122	5,104	11,17	90,1	0,033	16,87	0	-	33,49	29,35	16,00	0,98
111	Суп картофельный с макаронными	250	2,39	5,08	13,00	117	0,06	0,95	0	1218	27,3	36,78	15,23	0,73

	изделиями													
229	Рыба тушёная с овощами (треска)	120	12.13	2.93	1.50	121,40	0.08	1.20	14.80	1.48	28.80	176.93	28.53	0.55
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/9	3.08	2.33	19.13	218	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
	Кондит издел пром производ Вафли сливочные	35	1.83	10.6	19.5	179.6								
	Итого:		22.32	29.60	105.39	905,64	1.37	24.9	47.95	1219.99	153.37	385.61	108.73	6.49
	Всего:		40.48	59.09	204.63	1849,9	1.64	117.03	107.95	1286.41	282.92	795.53	188.8	12.68
	День №5 Пятница													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	20.46	15.48	39.2	378	0.084	0.66	91.0	52.14	273.82	301.22	37.18	0.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47	0	0	158.67	132.00	29.33	2.40
1	Батон осенний с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Груша	150	0.06	0.46	15,46	68,26	0,04	7,15	0	0,06	28,5	24,00	18,00	3,46
	Итого:		28.72	26.34	118.34	829.42	0.29	0.28	131	82.36	478.39	522.12	98.71	8.35
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоком	100	1.06	0.17	8.52	39.9	0.052	4.38	-	-	23.99	44.53	30.39	1.07
87	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,9	84,47	0,04	17,13	0	1232	50,73	38,85	18,75	0,68
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	86,4	21,81	154,15	22,03	3,06
304	Рис отварной (гарнир)	200/8	3.67	5.42	36.67	280.11	0.03	0	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
1	Булочка подковка	40	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Итого:		26.17	35.2	98.5	941,02	0.22	24.56	67.0	1340.36	133.02	387.13	115.47	9.06
	Всего:		54.89	61.74	217.01	1770,44	0.45	33.84	198.0	1431.98	611.41	909.25	215.19	14.41

	День №6 Суббота Завтрак													
402	Оладьи с изюмом и джемом	150/15	9.48	11.52	52.92	363.28	4.08	1.08	0	6.48	13.80	28.44	7.32	4.80
386	Кефир 3,2% жирности	200	3.63	4.00	5.00	73.75	0.04	0.88	25.0	0	150.0	118.75	17.50	0.13
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
2	Булочка обсыпная с сыром	50/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	40.5	139.2	96	9.45	0.49
	Перик	75	0.68	0.08	7.13	31.88	0.03	7.50	0	0.83	15.00	25.50	12.00	0.45
	Итого:		21.8	24.34	99.64	763,85	4.24	9.57	84.0	48.17	327.2	311.09	56.27	7.11
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	00,2	24,43	0	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
97	Суп картофельный с рисом	250	2,34	2,83	16,87	114	0, 13	12,0	0	2422,5	30,45	77,73	131,4	1,2
273	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	100	5.35	8,67	9,42	130	0,03	1,01	56,23	72,62	72,82	58,01	21,52	0,42
316	Овощи припущенные с маслом сливочным(морковь)	200	3,03	4,90	19,06	132,4	0,114	5,69	28	23572	57,1	113,22	191,5	1,49
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.0	0	0.27	0	0	13.60	22.13	11.73	2.13
	Пром издел пром произ печенье	35	1,7	2,26	13,94	82,90	0,0	0	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	00,2	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:		17.52	25.28	125.59	817,96	0.35	47.4	97.23	155.45	248.37	373.21	393.15	10.0
	Всего:		39.32	49.62	225.23	1581,81	4.59	56.97	181.23	203.62	575.57	684.3	449.42	17.11
	День №7 Понедельник Завтрак													
243	Сосиска отварная	105	4.70	7.50	0.40	175,8	0	0	0	0.30	9.60	49.30	5.30	0.60
304	Рис отварной (гарнир) с маслом сливочным	200/8	3.67	5.42	36.67	280.14	0.03	0	27.00	0.60	2.61	61.50	19.01	0.53
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	.0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40.0	0	0.27	0	0	13.60	22.13	11.73	2.13

1	Булочка рожд с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Апельсин	150	1.54	0,22	12,22	55,92	0,06	90,0	0	0,06	51,42	34,28	18,28	0,42
	Итого:		20.12	25.67	93.69	887,84	0.19	92.0	167	31.56	46.83	308.91	73.32	6.27
	Обед													
75	Икра из кабачков	100	0.08	0.61	0.08	69,26	0.004	0.88	0	43.17	1.94	3.07	1.82	0.1
81	Борщ из свежей капусты	250	0.24	0.11	0.016	149.8	0.024	48.8	0	392	15.7	6.34	2.3	0.27
289	Рагу из птицы	175	5.61	8.6	4.6	221	0.07	0.11	11.5	4.88	15.08	60.27	9.8	0.93
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200/9	5.10	7.50	28.50	224,6	0.06	0	0	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
	Конд издел пром произвд	35	1,7	2,26	13,94	82,90	0,0	0	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:		15.5	19.52	76.76	927,1	0.19	51.92	24.5	442.62	78.45	187.18	46.69	5.62
	Всего:		35.62	45.19	170.45	1814,94	0.39	142.12	191.5	474.18	195.28	496.09	120.01	11.89
	День № 8 Вторник													
	Завтрак													
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/8	8.90	4.10	39.84	325	0.20	0	0	0	14.60	210.00	140.00	5.01
278	Тефтели мясные	110	6.96	16.11	10.06	223	0.19	0.92	16.22	55.35	21.62	85.51	17.32	0.88
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
3	Булочка рождест с сыром	50/15	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	40.5	139.2	96	9.45	0.49
	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	66.60	0.05	15.00	0	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:		25.03	29.55	109.06	951,14	0.52	18.16	75.22	96.51	224.95	473.61	202.54	15.05
	Обед													
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,122	5,104	11,17	90,1	0,033	16,87	0	-	33,49	29,35	16,00	0,98
99	Суп из овощей	250	1,59	0,24	9,15	95,25	158,75	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85
268	Шницель мясной	80	6.91	15.46	8.79	372	0.19	2.32	12.5	1.8	27.9	91.9	30.12	1.11

302	Каша рассыпчатая пшённая с маслом сливочным	200	8,8	7,64	50,51	306,0	0,29	0	0	36,6	22,18	179,24	63,12	2,07
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46.0	33.0	0.96
	Кондит издел пром производства пряники	35	1.83	1.86	23.77	119.3								
	Итого:		22.65	31.04	170.41	1316,97	159.32	24.98	21.65	132.41	98.68	399.27	152.24	41.21
	Всего:		47.68	60.59	279.47	2268,11	159.84	43.14	96.87	22.89	323.63	872.88	354.78	54.26
	День №9 Среда													
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных	200	6.10	4.00	36.96	208.24	0.22	2.08	32.00	0.86	221.60	315.40	79.60	2.10
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
379	Кофеный напиток с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.20	0.03	1.47	0	0	158.67	132.00	29.33	2.40
1	Булочка рожд с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Апельсин	150	1.54	0,22	12,22	55,92	0,06	90,0	0	0,06	51,42	34,28	18,28	0,42
	Итого:		15.84	14.82	113.03	693,3	0.38	93.55	72.0	31.28	429.29	546.58	141.41	6.51
	Обед													
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1.65	4.12	7.29	72.9	0.045	6.86	0	0	28.33	41.61	18.39	1.30
115	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	0,63	51,25	00,1	0,75	0	1200	22,00	12,53	5,53	0,2
242	Язык отварной свиной с соусом сметанным	100	12.5	11.55	5.23	203,75	0.06	0.01	10.1	4.5	23.92	107.28	16.06	2.15
139	Капуста тушёная	200	2.24	0.44	19.76	122,61	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.24	0.44	19.76	137,94	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
386	Кефир 3,2% жирности	200	3.63	4.00	5.00	73.75	0.04	0.88	25.0	0	150.0	118.75	17.50	0.13
	Конд издел пром производ печенье	35	2.57	5.13	22.8	147.6								
	Итого:		25.54	30.48	96.47	809,8	2.24	8.5	35.1	1205.22	248.01	367.61	78.84	6.5

	Всего:		41.38	45.3	209.5	1503,1	0.70	102.05	107.1	1236.5	697.3	914.19	220.25	13.01
	День №10 Четверг													
	Завтрак													
175	Каша вязкая из риса и пшена с маслом сливочным	210	6,08	11,18	33,48	260	0,10	0,96	54,8	40,21	133,38	156,72	37,32	0,81
243	Колбаса отварная	100	5.55	15.55	0.25	328	0.09	0	20.0	15.0	18.5	81.0	10.0	0.9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
377	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	16.33	23.20	12.27	2.13
1	Булочка колосок с маслом сливочным	40/10	2.36	7.49	14.89	136	0.034	0	40	30	8.4	22.5	4.2	0.35
	Груша	150	0,06	0,46	15,46	68,26	0,04	7,15	0	0,06	28,5	24,00	18,00	3,46
	Итого:		16.82	35.12	93.71	761.82	0.30	10.24	114.8	85.63	214.31	349.82	86.79	8.89
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.4	0.02	17.09	0	0	24.97	24.97	15.09	28.30
102	Суп картофельный гороховый	250	5.4	5.2	16.5	148.2	0.07	0		42.6	88.1	35.5	2.05	0.88
261	Печень ,тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	165	00,6	0,43	14,7	4,7	14,72	103,16	24,5	0,50
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/9	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.20	42.4	10.0	1.24
357	Кисель из плодов шиповника	200	0.24	0.11	0.016	149.8	0.024	48.8	0	392	15.7	6.34	2.3	0.27
	Конд издел пром производ	35	1.83	10.6	19.5	179.6								
	Итого:		23.04	23.91	83.63	801.69	1.37	70.07	47.85	87.01	190.94	289.32	80.64	32.05
	Всего:		39.86	59.03	177.35	1563.51	1.68	80.31	162.65	172.64	405.25	639.14	162.43	40.94
	Мониторинг питания													
№1	Понедельник		49.12	75.28	216.71	1970.79	0.89	81.53	257	525.44	431.76	866.04	328.68	20.51
№2	Вторник		34.57	38.35	229.6	1445.05	1.58	115.24	152.75	119.31	437.37	622.18	138.69	38.16
№3	Среда		43.8	59.31	265.36	1772.3	0.56	45.38	172.3	136.46	458.71	776.31	247.08	14.35
№4	Четверг		40.48	59.09	204.63	1517.5	1.64	117.03	107.95	1286.41	282.92	795.53	188.8	12.68
№5	Пятница		54.89	61.74	217.01	1649.99	0.45	33.84	198.0	1431.98	611.41	909.25	215.19	14.41
№6	Суббота		39.32	49.62	225.23	1489.85	4.59	56.97	181.23	203.62	575.57	684.3	449.42	17.11

	Итого													
№7	Понедельник		35.62	45.19	170.45	1456.29	0.39	142.12	191.5	474.18	195.28	496.09	120.01	11.89
№8	Вторник		47.68	60.59	279.47	1908.61	159.84	43.14	96.87	22.89	323.63	872.88	354.78	54.26
№9	Среда		41.38	45.3	209.5	1404.25	0.70	102.05	107.1	1236.5	697.3	914.19	220.25	13.01
№10	Четверг		39.86	59.03	177.35	1563.51	1.68	80.31	162.65	172.64	405.25	639.14	162.43	40.94
	Итого													
	Всего													

Заместитель директора по ВР  Даниленко О.А.

Заведующий производством  Шевкун Е.П.

Социальный педагог  Якименко Е.В.