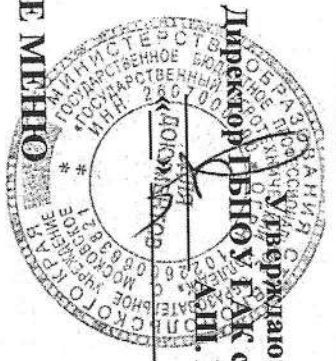




Согласовано:
 Начальник Территориального отдела Управления
 Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в
 Изобильненском районе
 Д.С. Соколов
 2023 г.



Утверждаю:
 Директор ГБОУ ГАК с. Московское
 А.И. Вайкок
 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ГБОУ ГАК с. Московское
 детям с 15 лет до 20 лет
 зимне-весенний сезон

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания.
 Авторы составили: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.- Киев «А.С.К.» 2002

№ рецептуры страница.	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
	1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1-й день																						
№204 стр.86	1	Обед Суп картофельный с рисовой крупой	300	6,67	9,66	18,45	167	0,14	12,35	0,03	1,33	230,77	113,39	34,67	1,42							
№619 стр.282	2.	Терфегли (соус красный основной)	100/50	8,76	15,37	4,13	206,69	0,07	0	0	0	0,05	1,36	0,1	0,45							
№759 стр.336	3.	Макаронны отварные	200	7,36	7,04	47,2	281,4	0,11	0	0,02	1,97	36,4	53,38	21,85	0,88							
№413 стр.179	4.	Икра кабачковая ГОСТ Р51926-2002	100	1,84	5,5	5,7	69	0,01	5,64	0	0	73,07	24,5	12,54	0,8							
№883 стр.377	5.	Кисель плодово-ягодный из малины ГОСТ 23-050311	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06							
	6.	Хлеб пшеничный Итого	150	11,4	4,5	74,7	393	0,12	0	0	0,03	27	138	30	4,2							
				36,03	42,07	174,12	1207,09	0,45	37,99	0,05	3,3	369,69	334,48	99,16	7,81							
2-й день																						
		Обед																				
№170 стр.71	1	Борщ с капустой, картофелем	300	8,36	7,36	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	420,88	55,5	22,33	1,2							
№586 стр.266	2	Мясо тушеное (говядина I категории, соус красный основной)	100/50	17,89	13,12	4,77	415	0,12	7,7	0	4,3	116,31	196	28,87	2,06							
№759 стр.336	3	Капша пшеничная с маслом (Крестьянское ГОСТ Р629-69-	250	8,61	11,78	43,9	316,68	0,24	0,48	0,54	1,2	134,2	207,8	46,69	1,39							

№00	3	Какао на ступенном молоке	200	2,8	2,5	24,51	128	0,02	0,65	0,01	0,01	160,4	45	7	0,09
ст.403	6	(Корейская пшеничка ГОСТ 9226-011-2004-11) Хлеб пшеничный	150	11,4	4,5	74,7	393	0,120	0	0	0,03	27	138	30	4,2
		Итого		62,25	54,94	194,31	1483,88	1,134	20,42	0,18	4,642	632,978	737,48	151,56	10,264

6-й день

		Обед														
№206	1	Суп гороховый	300	11,2	9,28	19,94	310	0,28	15,57	0,2	0,0001	148,05	113,6	48,93	2,22	
ст.87																
№646	2	Плов из мяса птицы (ПБ охлажденный) крупа рисовая	100/200	41,4	53,6	4,92	690,78	0,36	6,18	1	3,62	65,16	707,6	139,8	6,82	
ст.298																
№59	3	Орushi, помидоры свежие	100	0,7	0,21	2,8	16,75	0,024	2,8	0	0	8	12	6,73	0,4	
ст.25		(нарезка)														
№943	4	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
ст.398																
	5	Хлеб пшеничный	150	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4	
		Итого		57,3	64,59	66,56	1204,53	0,704	24,65	1,2	3,620	238,26	888,98	210	11,74	

7-й день

		Обед														
№204	1	Суп картофельный с рисовой крупой	300	6,67	9,66	18,45	167	0,14	12,35	0,03	1,33	230,77	113,39	34,67	1,42	
ст.86																
№643	2	Птица тушеная (соус красный основной)	100/50	17,89	13,12	4,77	415	0,12	7,7	0	4,3	116,31	196	28,87	2,06	
ст.297																
№759																
ст.336																
№321	2	Рагу овощное (морковь, картофель, капуста, лук)	200	3,66	7,98	21,16	274	0,12	38	0,04	2,66	69,56	94,7	44,44	1,52	
ст.134																
№868	4	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	7,82	17	0	1,5	0,02	0,01	8,2	8	3,6	0,2	
ст.372																
	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	4,5	74,7	393	0,120	0	0	0,03	27	138	30	4,2	
		Итого		39,94	35,26	126,9	1266,0	0,5	59,55	0,09	9,33	451,84	550,09	141,58	9,4	

8-й день

		Обед														
№170	1	Борщ с капустой и картофелем	300	8,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	420,88	55,5	22,33	1,2	
ст.71																
№619	2.	Терфегли (соус красный основной)	100/50	8,76	15,37	4,13	206,69	0,07	0	0	0	0,05	1,36	0,1	0,45	
ст.282																
№759																
ст.336																
Таб.8	4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,0	0,28	0,0	0,0	4,37	197,6	271,9	181,8	6,08	
ст.162																
№883	5.	Кисель плодово-ягодный из малины ГОСТ 23-050311	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06	
ст.377																
	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	4,5	74,7	393	0,120	0	0	0,03	27	138	30	4,2	

		Итого	39,98	35,36	167,4	1167,69	0,52	40,46	0,03	7,05	470,09	470,61	234,23	11,99	
9-й день		Обед													
№208 ст.88	1.	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	300	11,2	19,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	2,4	48,05	113,6	48,93	4,22
№692 ст.269 №759 ст.336	2	Печень тушеная (соус красный основной)	100/50	17,89	13,12	4,77	415	0,12	7,7	0	4,3	116,31	196	28,87	2,06
№299 ст.126	3.	Картофельное пюре с маслом (крестьянское ГОСТ Р629-69-2008)	200	5,62	9,44	46,06	290	0,2	4,6	0,04	2,66	192,66	128,94	45,98	1,86
№100 ст.38	2	Винегрет овощной	100	4,02	9,04	25,9	119,68	0,6	7,42	0	1,29	21,76	44,85	18,39	0,77
№943 ст.398	5	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	6	Хлеб пшеничный	150	11,4	4,5	74,7	393	0,120	0	0	0,03	27	138	30	4,2
		Итого		50,33	55,38	185,37	1483,68	1,32	35,39	0,06	10,68	413,83	631,17	177,41	14,01
10-й день		Обед													
№209 ст.88	1	Суп картофельный с фрикадельками	300	6,67	9,66	18,45	367	0,14	22,35	0,03	3,33	123,77	113,4	34,67	0,42
№486 ст.213	2.	Рыба тушеная (минтай) в томате с овощами	100/30	8,94	17,26	4,99	313,36	0,45	0,4	0,45	1,665	154	287	63	0,4
№682 ст.316	3.	Рис отварной	200	3,0	4,1	36,3	160,6	0,01	0	0,02	0	3,1	61,5	18,8	0,36
№868 ст.372	4	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	7,82	17	0	1,5	0,02	0,01	8,2	8	3,6	0,2
	5	Хлеб пшеничный	150	11,4	4,5	74,7	393	0,120	0	0	0,03	27	138	30	4,2
		Итого		30,33	35,52	142,26	1250,96	0,72	24,25	0,52	5,035	316,07	607,9	150,07	5,58
		Итого за 10 дней		466,91	457,51	1557,33	12893,92	7,96	344,418	3,023	57,358	4227,918	6077,02	1770,02	107,078

Зав. столовой



Е. В. Молодых