

Утверждаю:

Директор ГАПОУ КК КИПТ


Е. Н. Байлов

Примерное, цикличное двухнедельное меню для возрастной группы от 15 лет и старше.

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждения Краснодарского края

« Краснодарский информационно-технологический техникум»

Двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд.

Осенне-зимний период

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Вариант 1																		
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,14	0	22,0	86,0	5,0	1,0				
15	Сыр порциями	10	5,1	5,1	6,5	80	0,00	0,3	0,02	0	208	108	11	0,2				
243	Сосиска отварная	50	5,0	12,0	1,0	133	0,00	0,0	0,00	0	17	79	10	1,0				
203	Макаронны отварные	100/5	3,4	4,4	3,4	64	0,10	20	0,04	0,35	68	47	0	1,1				
377	Чай с сахаром и лимоном (с аскорб. кис.)	200/15/7/0,05	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4				
	ИТОГО:	-	24	26,9	63,8	567	0,27	70,3	0,2	0,35	353	441	73	7,5				
Вариант 2																		
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3				
507	Рыба, запеченная с помидором	100	16,9	14,7	2,8	209	0,13	6,7	0,08	0,8	116	200	32	0,8				
128	Пюре картофельное	150	3,3	1,2	21,5	111	0,14	5,4	0,00	0	45	83	30	1,1				
345	Компот из ягод (с аскорбиновой кис.)	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	72	0,00	0	48	20	9	0,5				
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,08				
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4				
	ИТОГО:	-	32,4	19,2	99,8	681	0,47	107,2	0,37	0,8	263	431	123	5,7				
Вариант 3																		
355	Морковная запеканка со сметаной	75/15	26,4	17,0	18,63	336	0,11	0,5	0,12	0	245	344	42	1,2				
15	Сыр порциями	20	0,5	3,0	0,5	31	0,01	0,1	0,03	0	13	9	12	0,0				
382	Какао с молоком (с аскорбиновой кис.)	200/0/05	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6				
372	Яблоки печеные (с сахарной пудрой)	65/10	0,2	0,2	30,2	121	0,02	12	0,02	0	12	8	7	0,5				
	ИТОГО:	-	30,9	24,1	74,8	636	0,14	62,6	0,17	0	392	481	79	2,3				

Вариант 4														
211	Омлет с сыром	120	0,9	7,1	4,1	52	0,03	9,3	0,05	0	23	17	8	0,5
92	Салат из моркови	100	11,0	8,9	10,2	165	0,06	0,0	0,00	0	17	98	21	1,1
389	Сок натуральный (с аскорбиновой кис.)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	5,0	0,10	0	0	0	0	0,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	25,5	18,9	111	704	0,42	59,3	0,15	0	106	395	113	8

Вариант 5														
15	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,00	0,3	0,02	0	208	108	11	0,2
70	Овощи свежие	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
289	Рагу из птицы	50/125	16,1	8,7	18,7	234	0,18	22	1,08	0	40	174	14	2,0
379	Кофейный напиток (с аскорбин. кислот.)	200/0/05	1,8	1,3	14,2	76	0,00	5,0	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	30,4	15,9	91,8	620	0,41	104,3	1,77	0	433	547	106	6,6

Вариант 6														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,3	0,0	75	0,00	0,0	10	0	2	10	2	0,0
294	Котлета куринная	50	0,3	2,0	0,3	21	0,05	0,5	0,02	0	9	6	8	0,0
342	Напиток фруктовый (с аскорбиновой кислотой)	200/0/05	1,6	1,6	17,3	87	0,03	5,0	0,01	0	73	54	13	0,9
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	29,3	22,2	92,3	678	0,34	69,9	10,15	2	250	395	85	4,5

Вариант 7														
45	Салат из капусты (по сезону)	75	1,1	3,9	6,8	66	0,05	24	0,08	0	8	23	12	0,5
265	Плов из говядины	75/150	28,8	11,3	42,2	387	0,15	6,9	1,35	0	33	311	54	3,3
377	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбин. кис.)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	5,0	0,00	0	14	23	12	2,0
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	36,1	16	101,6	680	0,34	80,9	1,43	0	79	455	113	8

Вариант 8														
71	Овощи натуральные (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
268	Котлета мясная(говядина)	100	19,2	25,7	8,0	338	0,30	33	8,30	0	16	330	24	7,2
302	Каша рассыпчатая (речневая)	150	2,7	4,1	23,0	141	0,04	0	0,20	0	15	42	13	1,0
255	Компот из яблоч(с аскорбин. Кислотой)	200	0,6	0,0	24,8	99	0,00	73	0,00	0	23	12	9	0,6
TK	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0,0	0,00	0	13	42	18	0,8
TK	Хлеб ржано-пшен.	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ИТОГО:			29,4	30,6	96,7	762	0,53	119	9,13	0	98	516	98	11,8

Вариант 9														
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,14	0	22	85	5	1,0
71	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
243	Сосиска отварная	50	7,0	16,8	1,4	186	0,00	0,0	0,00	0	24	106	14	1,4
205	Макаронны отварные с овощами	150	5,1	7,1	35,1	215	0,11	5,9	2,76	1,2	30	68	18	1,2
379	Кофейный напиток (с аскорбиновой кислотой)	200	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
TK	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
TK	Хлеб ржано-пшен.	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ИТОГО:			25,9	30,6	91,6	724	0,33	68,9	3,53	1,2	242	512	107	7,2

Вариант 10														
23	Салат из помидоров (по сезону)	50	0,5	2,5	2,6	35	0,25	9	0,37	0	9	14	8	0,4
291	Плов из птицы	75/150	24,8	17,7	42,6	426	0,15	2,3	1,65	0	44	225	44	2,0
389	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0,0
TK	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
TK	Хлеб ржано-пшен.	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ИТОГО:			31,2	21	105	736	0,55	61,3	2,12	0	77	337	87	4,6

Вариант 11														
71	Овощи натуральные (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
288	Птица отварная	50	15,8	5,4	3,5	126	0,12	1,4	0,01	0	25	133	49	0,9
139	Капуста тушеная	130	2,6	4,3	9,5	86	0,00	22	2,6	0	35	62	24	0,9
345	Компот из ягод (с аскорбиновой кислотой)	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	72	0,00	0	48	20	9	0,5
TK	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
TK	Хлеб ржано-пшен.	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
TK	Кондитерские изделия	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,0	0	70	62	14	0,3
Итого:			32,7	17,5	88,5	625	0,33	108,4	7,24	0	222	409	148	5,6
Вариант 12														
75	Закуска из моркови	75	0,8	7,7	7,1	98	0,05	2,9	5,07	0	38	47	23	0,5
294	Котлета, рубленая из птицы	75	12,6	10,1	11,6	186	0,08	0,2	0,02	0	38	116	21	1,1
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,9	1,6	30,5	163	0,14	0,0	0,00	0	32	140	38	3,2
377	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбин. кис.)	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0
TK	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
TK	Хлеб ржано-пшен.	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
Итого:			25,2	20,2	101,8	674	0,41	53,1	5,09	0	146	424	129	9
Вариант 13														
71	Овощи натуральные (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
259	Жаркое по-домашнему	75/150	27,2	8,9	23,0	282	0,26	27	0,18	0	29	336	63	3,8
389	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0
TK	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
TK	Хлеб ржано-пшен.	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
434	Булочка «Молочная»	50	5,2	2,0	29,7	159	0,08	0,2	12,4	0	28	57	9	0,6
Итого:			39,3	11,7	115,7	733	0,54	90,2	13,31	0	101	525	124	7,4

Вариант 14																					
71	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8							
392	Пельмени отварные (с маслом сливочным)	200/10	26,8	20,8	41,6	464	0,2	1,0	0,06	0	46	270	58	2,8							
382	Какао с молоком (с аскорбин. кис)	200/0/05	3,8	3,9	25,8	148	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6							
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8							
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4							
	Итого:	-	37,5	25,5	108	796	0,39	64	0,69	0	212	522	128	6,4							

Вариант 15																					
30	Редис с маслом	50	0,5	10,1	1,4	98	0,01	10	0,00	0	15	18	5	0,4							
235	Шницель рыбный натуральный	75	13,7	2,9	6,5	156	0,08	8,0	0,06	0	39	156	23	1,5							
302	Каша распычатая (пшеничная)	130	6,5	0,5	36,1	179	0,10	0,0	0,00	0	29	133	31	3,4							
377	Чай с сахаром и лимоном(с аскорбиновой кислотой)	200/0/05	0,3	0,0	15,2	60	0,00	50	0,00	0	14	23	12	2,0							
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8							
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4							
	Итого:	-	26,9	14,3	96,6	660	0,33	68	0,06	0	121	428	106	9,5							

Вариант 16																					
20	Салат из огурцов (по сезону)	100	0,4	2,5	1,5	30	0,02	4,1	0,25	0	11	17	6	0,3							
295	Оладьи из куриного филе (с маслом сливочным)	100/10	19,8	17,2	3,4	246	0,00	2,4	0,14	0	28	0	26	1,6							
128	Пюре картофельное (с пассированным луком)	100/10	2,0	0,4	5,1	130	0,09	3,6	0,00	0	28	55	20	0,7							
389	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200/0/05	0,0	0,0	22,4	108	0,01	50	0,10	0	0	0	0	0,0							
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8							
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4							
	Итого:	-	28,1	20,9	69,8	681	0,26	60,1	0,49	0	91	170	87	4,8							

Вариант 20																				
57	Салат из редьки с зеленым луком (по сезону)	50	0,9	7,1	4,1	52	0,03	9,3	0,05	0	23	17	8	0,5						
266	Бифштекс рубленый	70	12,8	18,0	0,0	213	0,04	0,0	0,00	0	9	103	17	0,8						
302	Каша рассыпчатая (ячневая)	130	4,4	0,5	28,7	140	0,08	0,0	0,00	0	27	147	43	0,8						
349	Компот «Ассорти» (с аскорбин. кисл.)	200	0,6	0,0	24,8	99	0,00	7,3	0,00	0	23	12	9	0,6						
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8						
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4						
	Итого:	-	24,6	26,4	95	671	0,29	82,3	0,05	0	106	377	112	4,9						

Вариант 21																				
71	Овощи свежие (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	1,3	0,63	0	20	34	17	0,8						
290	Птица тушеная в соусе	75/75	21,9	14,3	5,0	243	0,11	0,0	0,03	0	36	179	39	1,5						
203	Макаронные изделия отварные	150	6,2	0,6	28,5	147	0,06	0,0	0,00	0	12	35	18	0,9						
389	Сок натуральный (с аскорбиновой кислотой)	200/0,05	3,8	3,9	25,8	148	0,00	5,0	0,00	0	122	120	18	0,6						
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8						
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4						
	Итого:	-	35	15,7	96,5	682	0,37	63	0,76	0	92	346	109	5,4						

Вариант 22																				
504	Рыба запеченная в соусе	75/75	17,9	20,4	11,7	339	0,09	8,3	0,03	0	62	101	68	2,3						
305	Рис припущенный	100	2,5	0,2	26,3	120	0,02	0,0	0,00	0	15	34	10	0,4						
377	Чай с сахаром и лимоном (с аскорбиновой кислотой)	200/0,05	0,3	0,0	15,2	60	0,00	5,0	0,00	0	14	23	12	2,0						
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8						
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4						
	Итого:	-	26,6	21,4	90,6	686	0,25	58,3	0,03	0	115	256	125	6,9						

Вариант 23														
71	Овощи натуральные (по сезону)	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
260	Гуляш из говядины	75/75	18,5	18,3	5,9	197	0,06	3,9	0,00	0	21	128	21	1,2
302	Каша рассыпчатая кукурузная	130	3,5	5,3	29,0	189	0,05	0,0	0,26	0	20	55	17	1,3
379	Кофейный напиток (с аскорбин. кислот.)	200/0,05	1,8	1,3	14,2	76	0,00	50	0,00	0	122	120	18	0,6
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
	Итого:	-	30,7	25,7	89,7	640	0,3	66,9	0,89	0	207	435	108	6,1
Вариант 24														
71	Овощи свежие	50/50	1,0	0,0	3,2	17	0,05	13	0,63	0	20	34	17	0,8
	Азу из говядины	50/150	18,7	8,8	20,2	236	0,21	23	2,00	0	26	236	49	3,0
348	Компот из ягод (с аскорбиновой кислотой)	200	5,4	0,0	24,8	118	0,00	72	0,00	0	48	20	9	0,5
ТК	Кондитерское изделие	20	2,0	7,0	10,1	111	0,02	0,0	4,00	0	70	62	14	0,3
ТК	Хлеб пшеничный	2/25	3,8	0,5	24,9	110	0,08	0	0,00	0	13	42	18	0,8
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	12,5	57	0,06	0,0	0,00	0	11	56	17	1,4
ТК	Фрукты свежие	120	0,5	0,0	11,8	46	0,04	19	0,04	0	19	13	11	0,8
	Итого:	-	33,5	16,6	107,5	695	0,46	127	6,67	0	207	463	135	7,6

В приготовлении блюд используется йодированная соль

Проводится витаминизация блюд

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки

Используемая литература:

1. Таблица химич. состава и калорийности российских продуктов питания И. М. Скурихин, В. А. Тутельян, Москва 2008г.,
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М. П., Тутельян В. А. Москва Дели плюс 2017.
3. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий В. И. Бодрягин, Г. С. Фонарева, В. Т. Лапшина, С. Л. Ахиба, Москва 1999г.
4. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Л. Е. Голунова, Санкт-Петербург 2002г.
5. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий нормативная документация для предприятий общественного питания Румянцев А. В. Москва 1996г.
6. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Экономика 1982г.

Зав. производством:

Симова

Симова О.И.

Осень

Ученик

Ученик

Ученик

1 день	29,45	36,15	96,05	719	0,44	58,4	3,54	0	334,4	455	193,26	10,5
2 день	24,84	25,06	102,98	725,2	0,49	56,95	43,85	3,1	86,19	491,98	95,39	5,95
3 день	38,5	30,7	130,97	953,0	0,18	57,74	0,19	0	414,43	487,0	84,0	5,33
4 день	21,64	22,2	136,43	686,83	0,26	123,33	29,58	0	146,95	369	88	50,17
5 день	23,87	21,52	104,67	677,11	0,62	56,20	11,88	3,5	118,9	540	101,01	9,9
6 день	17,34	19,83	98,25	614,5	0,35	84,9	3,53	1,2	108,5	292	93	6,1
7 день	23,56	23,72	88,87	592,9	0,34	58,45	1,65	2,5	88,19	379,98	100	6,82
8 день	29,7	22,7	61,8	590	0,16	101,3	0,22	0	255	531	61	1,55
9 день	28,85	18,40	111,9	692	0,38	42,60	44,07	4,1	175,40	426	154,64	7,96
10 день	26,09	24,45	149,85	705,5	0,49	68,3	3,4	0	170,9	298	188,26	13,1
11 день	17,96	18,08	87,95	667	0,41	95,4	0,67	0	159	255	109	6,9
12 день	33,34	18,53	85,75	623	0,36	65,4	0,66	0	206	466	98,2	6,2
Итого:	315,14	281,34	1271,72	8246,04	4,48	868,97	143,24	14,4	2263,86	4990,96	1365,73	131,08

Директор



Е.Н. Байлов