

Утверждаю:

Директор ГБПОУ СО «Усольский
сельскохозяйственный техникум»

_____ Никитин А.В.

«_16_»_12_2024 года.

Примерное цикличное двухнедельное меню (горячий завтрак , горячий обед)

для организации питания учащихся

в ГБПОУ СО «Усольский сельскохозяйственный техникум»

(возрастная категория с 15 лет и старше)

на 2024 – 2025 учебный год.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г).			Энергетическ ая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: Понедельник														
Неделя : Первая														
Сезон : Осенне-зимний														
	<u>Завтрак.</u>													
2/2008	Салат витаминный	100	5,5	5,77	2,9	14,5	0,05	10,4	0,04	1,5	8,0	31,0	11,0	1,5
492/2004	Плов из курицы отварной	100/200	12,6	21,0	31,95	476,5	0,16	2,1	0,21	1,75	164,6	296,0	39,0	2,36
300/2008	Чай с сахаром + «С»	200	1,8	-	15,5	55,0	0,08	5,0	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
	<u>Обед.</u>													
1/2008	Винегрет	100	0,5	4,68	12,9	24,5	0,05	4,0	0,12	1,0	8,0	61,0	18,0	0,66
45/2008	Суп гороховый на мясо-костном бул	250	4,45	4,65	29,6	279,3	0,08	6,0	0,020	1,5	85,0	127,5	13,0	0,25
451/2008	Биточки мясные (говядина) с соусом	100/20	11,25	17,1	-	272,25	-	5,0	0,13	2,25	136,0	242,0	37,8	3,19

227/2008	Макароны отварные с маслом	200/5	7,4	5,0	22,8	145,2	0,15	-	0,08	-	60,0	53,5	8,0	0,50
631/2004	Компот из свежих ягод + «С»	200	0,1	-	33,75	124,75	0,15	9,5	-	-	4,0	23,0	3,2	0,80
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,90
	Суточная норма 35%		31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: Вторник														
Неделя : Первая														
Сезон : Осенне-зимний														
	<u>Завтрак.</u>													
8/2008	Салат из кв.капусты с яблоком	100	0,5	4,67	2,9	86,25	0,05	9,0	-	1,25	18,0	20,21	11,0	1,20
161/2008	Котлета рыбная с соусом	100/75	17,2	15,3	22,20	203,35	0,1	0,5	0,25	2,0	53,0	176,0	20,0	1,70
239/2008	Картофель отварной	200	2,1	6,8	20,0	152,3	0,05	2,0	-	-	40,0	98,09	3,0	0,40
280/2008	Компот из изюма + «С»	200	0,1	-	11,45	104,1	0,09	6,0	-	-	62,0	32,7	16,0	0,60
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
	<u>Обед.</u>													
37/2008	Борщ из св.кап.на мясо-кост.бул.	250	12,8	13,09	42,55	484,55	0,22	4,5	0,005	1,25	138,0	279,5	40,0	3,30
102/2008	Каша «Дружба» с маслом и сахаром	200/10/10	10,2	18,34	33,5	257,45	0,21	9,3	0,18	3,5	155,0	227,5	40,0	2,10

707/2004	Сок + «С»	200	0,7	-	23,0	104,0	-	10,7	0,165	-	-	-	-	0,30
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 35%		31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3
День: Среда														
Неделя : Первая														
Сезон : Осенне-зимний														
	<u>Завтрак.</u>													
102/2004	Салат из морской капусты	100	0,5	4,67	8,9	34,5	0,05	6,5	0,04	0,5	8,0	31,0	11,0	0,91
205/2008	Колбаса отварная (вареная) с соусом	100/10	9,9	20,6	-	250,05	-	5,0	0,12	2,75	101,0	222,0	7,8	2,39
331/2008	Гороховое пюре с маслом	200/5	9,4	1,5	22,15	146,95	0,12	-	0,09	-	60,0	51,0	28,0	0,20
631/2004	Компот из свежих ягод + «С»	200	0,1	-	25,5	114,5	0,12	6,0	-	-	4,0	23,0	3,2	0,40
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
	<u>Обед.</u>													
28/2004	Салат из редиса	100	0,5	4,68	2,9	44,49	0,01	7,5	0,04	2,5	22,77	17,88	13,0	1,58
42/2008	Рассольник на мясо-кост.бульоне	250	6,8	4,65	32,5	341,76	0,18	8,0	0,11	0,5	105,0	237,5	28,0	0,33
181/2008	Жаркое по-домашнему(говядина)	100/200	16,3	22,1	45,55	437,95	0,20	9,0	0,20	1,75	114,93	229,62	36,0	3,24
274/2008	Кисель плодово-ягодный + «С»	200	0,1	-	18,1	21,8	0,04	-	-	-	50,3	22,0	3,0	0,55
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 35%		31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: Четверг														
Неделя : Первая														
Сезон : Осенне-зимний														
	<u>Завтрак.</u>													
17/2004	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,5	4,67	8,9	35,25	0,02	5,5	0,07	1,25	12,0	28,0	11,0	0,66
171/2008	Рыба, тушёная в сметанном соусе	100/75	13,3	15,3	10,0	223,55	0,04	6,0	0,09	2,0	90,7	69,5	30,5	2,27
225/2008	Рис припущенный.	200	6,0	6,8	20,25	265,4	0,16	1,0	0,09	-	20,0	207,5	5,5	0,20
274/2008	Кисель плодово-ягодный + «С»	200	0,1	-	17,4	21,8	0,07	5,0	-	-	50,3	22,0	3,0	0,77
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
	<u>Обед.</u>													
31/2008	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	0,5	2,68	2,9	34,5	0,10	15,2	0,06	2,00	22,9	65,2	19,26	0,96
138/2008	Суп карт.с рисом на мясо-кост.бул.	250	4,8	6,65	41,5	271,75	0,07	3,5	0,14	0,85	85,0	137,5	21,74	1,44
450/2008	Шницель мясной (говяжий)	100	10,3	17,1	-	280,55	0,15	-	0,06	1,9	115,0	244,9	31,0	2,00
227/2008	Макароны отварные с маслом	200/5	7,4	5,0	31,65	145,2	0,11	-	0,09	-	60,0	59,4	8,0	0,28
707/2004	Сок + «С»	200	0,7	-	23,0	114,0	-	5,8	-	-	10,1	-	-	1,02
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 35%		31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

День: Пятница

Неделя : Первая

Сезон : Осенне-зимний

<u>Завтрак.</u>														
541/2008	Овощное рагу	300	18,1	26,77	41,05	490,25	0,21	11,5	0,25	2,5	174,6	327,0	50,0	3,86
631/2004	Чай с сахаром + «С»	200	1,8	-	15,5	55,75	0,08	6,0	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	1,25	125,0	123,0	25,0	0,60
Суточная норма 25%			27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
<u>Обед.</u>														
16/2008	Салат из свежих огурцов	100	0,5	4,68	2,9	24,0	0,05	7,0	0,10	0,5	18,0	33,0	11,0	2,16
45/2008	Суп карт. с горох. на мясо-кост. бул.	250	6,8	4,65	38,65	384,05	0,15	9,0	0,05	1,1	58,7	178,5	29,7	0,52
443/2008	Плов из говядины	100/200	16,3	22,1	29,4	395,15	0,16	8,5	0,20	3,15	166,0	273,0	35,8	2,05
274/2008	Кисель плодово-ягодный + «С»	200	0,1	-	28,1	42,8	0,07	-	-	-	50,3	22,5	3,5	0,97
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
Суточная норма 35%			31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

День: Понедельник

Неделя : Вторая

Сезон : Осенне-зимний

<u>Завтрак.</u>														
9/2008	Салат из свежей моркови	100	2,5	4,67	2,9	54,55	0,05	4,4	0,25	2,75	23,0	48,6	31,0	0,63
181/2008	Жаркое по-домашнему из говядины	100/200	17,3	22,1	35,55	468,95	0,20	9,1	-	0,5	100,7	256,4	16,0	2,72
274/2008	Кисель плодово-ягодный + «С»	200	0,1	-	18,1	22,5	0,04	4,0	-	-	49,3	22,0	3,0	0,55
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,6
	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
<u>Обед.</u>														
25/2008	Салат из свеклы с черносливом	100	0,5	-	2,9	34,55	0,05	14,5	0,145	3,40	20,26	30,67	27,6	1,07
71/2008	Суп карт.с рисом и рыбн.консер.	250	6,8	6,99	41,5	271,6	0,09	4,0	0,025	0,35	85,74	127,33	12,9	1,90
205/2008	Колбаса отварная (вареная) с маслом	100	8,9	19,44	-	280,05	-	-	0,09	1,0	123,0	275,0	27,8	2,04
227/2008	Макароны отварные с маслом	200/5	7,4	5,0	31,65	145,6	0,15	-	0,09	-	60,0	51,0	8,0	0,29
631/2004	Компот ягодный + «С»	200	0,1	-	23,0	114,2	0,14	6,0	-	-	4,0	23,0	3,7	0,40
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 35%		31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

День: Вторник

Неделя : Вторая

Сезон : Осенне-зимний

<u>Завтрак.</u>														
24/2008	Салат из свеклы и моркови	100	0,5	4,67	2,9	14,55	0,03	2,72	0,15	2,25	28,00	31,0	23,4	0,91

443/2008	Плов из говядины	100/200	19,3	22,1	29,9	416,95	0,14	8,78	0,1	1,0	141,0	273,0	23,4	2,59
631/2004	Компот плодово-ягодный + «С»	200	0,1	-	23,75	114,5	0,12	6,0	-	-	4,0	23,0	3,2	0,40
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
	<u>Обед.</u>													
47/2008	Суп кар. с макар. на мясо-кост.бул.	250	6,2	10,43	12,9	256,6	0,04	4,5	0,17	1,55	93,0	78,5	23,0	1,74
541/2008	Овощное рагу	300	15,1	21,0	41,05	490,4	0,28	12,0	0,155	3,2	174,6	379,5	50,5	3,86
300/2008	Чай с сахаром + «С»	200	1,8	-	16,5	55,0	0,08	6,0	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Фрукты	100	0,6	-	28,6	44,0	0,03	2,0	0,025	-	25,0	49,0	6,5	0,06
	Суточная норма 35%		31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: Среда														
Неделя : Вторая														
Сезон : Осенне-зимний														
	<u>Завтрак.</u>													
18/2008	Салат из помидор и огурцов с мас.раст.	100	0,5	4,67	12,9	54,5	0,05	9,3	0,11	1,50	26,0	30,4	16,7	0,76

450/2008	Шницель говяжий	100	9,3	20,6	10,0	240,55	0,12	-	0,09	1,0	105,0	244,9	11,0	2,49
331/2008	Гороховое пюре с маслом	200/5	9,4	1,5	22,65	146,2	0,12	-	0,05	-	42,0	51,7	23,0	0,20
	Сок + «С»	200	0,7	-	11,0	104,45	-	8,2	-	-	-	-	-	0,45
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
	<u>Обед.</u>													
29/2004	Салат из редиса с мас.раст.	100	0,5	4,68	2,95	14,95	0,01	10,5	0,045	1,25	35,50	40,20	11,8	0,90
63/2008	Щи из св.кап. на мясо-кост.бул.	250	6,8	4,65	32,5	371,3	0,07	10,0	0,145	1,5	85,5	150,8	18,5	0,69
171/2008	Рыба тушеная в сметан.соусе	100/75	12,3	15,3	25,05	223,55	0,15	3,0	0,06	2,0	94,7	89,5	40,9	3,12
225/2008	Рис припущенный	200	4,0	6,8	20,45	214,4	0,16	1,0	0,10	-	27,0	204,5	5,8	0,40
274/2008	Кисель плодово-ягодный + «С»	200	0,1	-	18,1	21,8	0,04	-	-	-	50,3	22,0	3,0	0,59
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 35%		31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

День: Четверг

Неделя : Вторая

Сезон : Осенне-зимний

	<u>Завтрак.</u>													
102/2008	Каша «Дружба» с маслом и сахаром	200/10/10	13,2	18,0	33,5	257,00	0,20	9,3	0,08	2,5	150,0	227,0	40,0	2,10
327/2008	Оладья со сгущенкой	100/30	6,0	8,77	10,05	185,00	0,09	-	-	-	23,0	100,0	10,0	1,40
	Сок + «С»	200	0,7	-	13,0	104,00	-	8,2	0,17	0,75	-	-	-	0,40
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,00	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
	<u>Обед.</u>													
17/2004	Салат из соленых огурцов с зел.луком	100	0,5	2,68	12,9	14,5	0,03	10,1	0,06	2,25	32,50	36,0	23,30	0,61

37/2008	Борщ из св.капуст. на мясо-кост.бул.	250	6,8	6,65	21,5	282,65	0,07	1,4	0,13	-	85,0	154,5	12,5	1,35
161/2008	Котлета рыбная с соусом	100/75	14,2	15,3	12,15	263,95	0,19	5,0	0,16	2,5	63,5	196,5	25,2	1,54
239/2008	Картофель отварной	200	2,1	6,8	30,5	180,8	0,05	2,0	-	-	50,0	88,0	3,0	1,60
280/2008	Компот из изюма + «С»	200	0,1	-	22,0	104,1	0,09	6,0	-	-	62,0	32,0	16,0	0,60
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
Суточная норма 35%			31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День: Пятница														
Неделя : Вторая														
Сезон : Осенне-зимний														
	<u>Завтрак.</u>													
87/2004	Салат из сельди с гарниром	100	0,5	4,67	2,9	14,0	0,07	2,8	0,01	1,0	21,0	31,0	11,0	0,91
451/2004	Биточки из говядины с соусом	100/1 0	11,9	17,1	-	250,0	-	5,0	0,15	1,5	98,0	222,0	27,8	2,39
227/2008	Макароны отварные с маслом	200/5	7,4	5,0	29,9	168,0	0,10	-	0,09	-	50,0	51,0	8,0	0,20
631/2004	Компот из свежих ягод + «С»	200	0,1	-	23,75	114,0	0,12	9,7	-	0,75	4,0	23,0	3,2	0,40
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60

	Суточная норма 25%		27,5	27,67	106,25	750,0	0,35	17,5	0,25	3,75	300,0	450,0	75,0	4,5
	Обед.													
22/2008	Салат из свежих помидор	100	0,5	4,68	2,9	18,5	0,06	12,50	0,12	3,25	12,70	23,8	18,2	0,90
66/2008	Щи рыбные из консервы	250	6,8	5,75	31,5	355,75	0,13	6,0	0,07	0,5	95,0	186,5	12,5	0,90
492/2008	Плов из курицы	100/200	14,6	21,0	51,95	416,75	0,16	-	0,16	1,0	184,9	296,7	49,3	3,85
300/2008	Чай с сахаром + «С»	200	1,8	-	12,7	55,0	0,08	6,0	-	-	0,4	-	-	0,05
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	204,0	0,06	-	-	0,5	127,0	123,0	25,0	0,60
	Суточная норма 35%		31,3	32,33	148,75	1050,0	0,49	24,5	0,35	5,25	420,0	630,0	105,0	6,3

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания . ЗАО «Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008 год.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации , 2004. Издательство «Хлебпродинформ».
3. Используется в приготовлении пищи йодированная соль и в сладкие охлаждённые блюда добавляется витамин С на одного человека 0,07мг.

Утверждаю:
Директор ГБПОУ СО «Усольский»

сельскохозяйственный техникум»

Никитин А.В.

«___» _____ 2024 года.

Ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся в ГБПОУ СО «Усольский сельскохозяйственный техникум» (возрастная категория с 15 лет и старше) на 2024 – 2025 учебный год.

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем) порции, упаковки	Примечание
1.	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы и др.)	-	реализуются, предварительно вымытые, поштучно в ассортименте, в том числе в упаковке из полимерных материалов
2.	Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная (Волжанка 0,5 л., Дворцовая 0,5 л.)	до 500 мл	реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3.	Чай (Майский, Шахрезада, Ахмад), какао-напиток или кофейный напиток с сахаром (Golden Eagle), в том числе с молоком.	200 мл	горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3-х часов с момента приготовления на мармите
4.	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки. (Голд, Фруктовый сад, Фруктовый остров, Привет)	до 500 мл	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
5.	Молоко и молочные напитки стерилизованные (2,5% и 3,5% жирности)	до 500 мл	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
6.	Кисломолочные напитки (2,5%, 3,2% жирности) (Кефир, Ряженка)	до 200 г	реализуются при условии наличия охлаждаемого прилавка, в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
7.	Сыры сычужные твердые для приготовления бутербродов	до 125 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
8.	Хлебобулочные изделия (Булочка ванильная)	до 100 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке
9.	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье (Сормовское), вафли (Привет, Боярушка), мини-кексы (Русский бисквит)) и собственного производства (печёные: булочки, пирожки с повидлом, пирожки с картошкой, пирожки с капустой, котлеты в тесте, сосиски в тесте)	до 50 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления
10.	Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный, зефир, кондитерские батончики, конфеты (Прохлада, Левушка), кроме карамели), в т.ч. обогащенные микро-нутриентами (витаминизированные), шоколад (Русский, Сударушка, Аленка)	до 25 г	реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке