Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

по Белгородской области в Валуйском районе

_____ Ирхина Т.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГАПОУ

Валуйский индустриальный техникум

_____ Волохова В.В.

Примерное 2-х недельное меню на 2022 -2023 учебный год

Столовая ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум»(на весеннее-летний период)

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
День 1 (завтрак)									
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сл.	230\10	22,5	0,76	38,8	356,6	0,16	0,15	167,7
3	Бутерброд с маслом и сыром на батоне	10\20\30	12,33	10,37	25,44	235	7,72	0,61	0,61
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 1 (обед)									
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,227	0,07	5,82
171	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	9,03	11,85	36,86	280	0,21	0,12	-
333	Соус красный основной	30	0,363	1,26	2,4	22,35	0,006	0,005	0,714
	Биточек сочный основной	80	12,06	16,2	1,98	201,6	0,075	0,075	-
23	Салат из свежих помидоров	40	0,44	2,44	1,83	31,08	0,019	0,012	7,22
388	Компот из сухофруктов	200	173,38	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 2 (завтрак)									
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сл.	230\10	10,3	12,4	49	336	0,26	0,17	149,3
2	Бутерброд с маслом и повидлом на батоне	10\20\30	4,51	12,4	50	257	0,04	0,12	0,5
382	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 2 (обед)									
96	Рассольник Ленинградский	250	2,17	5,09	11,98	107,25	0,092	0,57	8,37
171	Каша рассыпчатая пшённая (гарнир)	150	6,92	11,13	39,23	287	0,18	0,03	-
288	Бедро кур отварное	75	35,15	0,015	0,37	246	0,03	0,12	17,62
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	-	15,2	62	-	-	2,83
	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,32	0,32	9,2	36	2	2	4
	хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 3 (завтрак)									
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,15	0,3	18	150	0,9	0,18	0,8
1	Бутерброд с маслом на батоне	20\30	10,2	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 3 (обед)									
106	Суп картофельный рыбный	300\20	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	0,05	24,0
223	Запеканка из творога со сметаной	200\30	49,36	17,45	80,75	583,6	0,1	0,39	3,02
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 4 (завтрак)									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	230\10	10,4	0,35	37	287	0,091	0,19	1,3
	Печенье	2\30	4,04	3,06	23,90	139	0,07	0,04	-
379	Кофейный напиток с молоком	200	9,6	2,8	29,2	155,2	0,05	0,017	137,0

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 4 (обед)									
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,72	4,92	2,59	103,75	0,05	0,05	10,67
171	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	150	3,86	8,31	39,29	242	0,03	0,03	-
	Котлета Московская	70	9	9,4	3	152,1	0,128	0,128	-
333	Соус красный основной	30	0,363	1,26	2,4	22,35	0,006	0,005	0,714
45	Салат из свежей капусты огурцов -	50 40	0,65	1,62	1,23	30,2	0,011	0,019	8,55
350	Кисель фруктово-ягодный	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,024	2,4
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 5 (завтрак)									
182	Каша жидкая молочная из пшённой крупы с маслом сл.	240\10	11,98	1,5	42,34	325,7	0,21	0,19	1,3
2	Бутерброд с повидлом на батоне	20\30	4,5	5,2	49,86	191,5	0,04	0,11	0,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	-	15,2	62	-	-	2,83

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 5 (обед)									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,35	2,78	15,69	109	0,05	0,057	6,07
128	Картофельное пюре	150	3,92	9,6	18,9	181,5	0,15	0,12	18,7
409/3	Рыба жаренная Минтай	75	13,7	1,14	3,37	119,6	0,64	0,64	-
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03
	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,32	0,32	9,2	36	2	2	4
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 6 (завтрак)									
291	Плов из птицы	250	21,11	12,33	45,57	378,3	0,17	0,17	7,5
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 7 (завтрак)									
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сл.	230\10	15,06	1,5	40,2	337,1	0,24	0,33	1,9
3	Бутерброд с маслом и сыром на батоне	20\20\30	12,33	10,37	25,44	235	7,72	0,61	0,61
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 7 (обед)									
116	Суп с крупой и томатом	250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,007	0,005	1,5
203	Макаронные изделия с маслом сл.	150	5,6	0,7	31,9	156,3	0,06	0,01	-
	Тефтеля припущенная	80	10,3	10,7	3,4	173,82	7,58	6	-
333	Соус красный основной	30	0,363	1,26	2,4	22,35	0,006	0,005	0,714
20	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3,2	0,9	26,6	0,01	0,015	1,88
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 8 (завтрак)									
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сл.	230\10	10,3	12,4	49	336	0,26	0,17	149,3
2	Бутерброд с маслом и повидлом на батоне	10\20\30	4,51	12,4	50	257	0,04	0,12	0,5
382	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 8 (обед)									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,057	0,047	15,77
289	Рагу из куриного окорочка	250	31	14	21,7	300	0,1	0,2	16,1
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,05	2,28	38,85	0,024	0,015	9,03
388	Компот из сухофруктов	200	173,38	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 9 (завтрак)									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	240\10	10,4	0,35	37	287	0,091	0,19	1,3
	Печенье	2\30	4,04	3,06	23,90	139	0,07	0,04	-
379	Кофейный напиток	200	9,6	2,8	29,2	155,2	0,05	0,017	137,0

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 9 (обед)									
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	136,8	0,13	0,08	12
171	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	9,03	11,85	36,86	280	0,21	0,12	-
	Котлета Московская	70	9	9,4	3	152,1	0,128	0,128	-
333	Соус красный основной	30	0,363	1,26	2,4	22,35	0,006	0,005	0,714
350	Кисель фруктово –ягодный	200	0,31	-	39,4	160	0,012	0,024	2,4
45	Салат из свежей капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,2	0,011	0,019	8,55
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 10 (завтрак)									
182	Каша жидкая молочная из пшённой крупы с маслом сл.	240\10	11,98	1,5	42,34	325,7	0,21	0,19	1,3
2	Бутерброд с повидлом на батоне	20\30	4,5	5,2	49,86	191,5	0,04	0,11	0,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	-	15,2	62	-	-	2,83

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 10 (обед)									
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,712	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25
171	Каша рассыпчатая перловая (гарнир)	150	4,72	7,79	32,91	220	0,04	0,04	-
290	Птица тушеная в сметано-томатном соусе	125	27,9	1,4	4,4	200	0,05	0,11	0,83
	Икра кабачковая	50	0,5	3	5,92	45	0,024	0,023	5,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	-	15,2	62	-	-	2,83
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 11 (завтрак)									
204	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	250\20\30	31,55	1,08	51,17	501,6	0,12	0,19	0,33
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 11 (обед)									
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,72	4,92	2,59	103,75	0,05	0,05	10,67
128	Картофельное пюре	150	3,92	9,6	18,9	181,5	0,15	0,12	18,7
234	Котлета рыбная	75	6,92	9,24	9,61	115	0,046	0,07	0,51
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03
	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,32	0,32	9,2	36	2	2	4
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С
ДЕНЬ 12 (завтрак)									
291	Плов из птицы	250	37,44	12,33	45,57	378,3	0,17	0,17	7,5
376	Чай с сахаром	200\15	0,7	0,02	0,15	60	-	-	0,03
	Хлеб	50	3,5	0,5	22	105	0,07	0,07	-