



«Утверждаю»
Директор ГБПОУ ПО «СМТ»

Е.Н.Сынкова



«Согласовано»
- РОСПОТРЕБНАДЗОР

Е.В.Хромых

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ

Государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения
Пензенской области
«Сердобский многопрофильный техникум»

Примерное двухнедельное меню для двухразового питания студентов ГБПОУ ПО «СМТ» с 15 лет и старше в учебном году, осенне-зимний сезон. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Киев ООО "Издательство "Арий", Москва ООО ИКТЦ "Лада" 2005.

№ по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	
							В1, мг	С, мг
ПОНЕДЕЛЬНИК								
<i>Завтрак</i>								
424	Яйцо вареное	60	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.00
378	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200/10	4.40	2.92	23.51	142.47	0.07	0.00
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.00	14	28	0.00	0.00
1	Бутерброд с маслом	40/15	4.90	4.40	26.50	198.20	0.08	0.00
	ИТОГО:		14.6	11.92	64.31	431.67	0.18	0
<i>Обед</i>								
79	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)	100	2.60	5.00	3.10	69.00	0.04	15.90
204	Суп картофельный с крупой и мясом	250/15	2.18	2.84	14.29	91.50	0.11	8.25
688	Макаронные изделия отварные	200	3.40	5.00	19.00	135.00	0.04	0.00
536	Сосиски отварные	100	5.20	10.00	10.60	112.00	0.04	0.00
	Сок	200	0.5	0.40	9.7	42	0.00	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:		22.23	25.68	106.38	707.20	0.34	24.17
	Всего за день:		36.83	37.60	170.69	1138.87	0.52	24.17
ВТОРНИК								
<i>Завтрак</i>								
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	4.97	3.74	23.89	153.63	0.12	0.00
868	Компот из сухофруктов	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00
3	Бутерброд с сыром	40/20/7	5.70	3.90	18.60	129.50	0.09	0.20
	ИТОГО:		10.87	7.64	56.49	311.13	0.21	0.20
<i>Обед</i>								
126	Икра морковная	100	2.20	4.60	10.88	93.70	0.05	5.12
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/15	2.00	2.50	3.75	47.50	0.03	12.50
601	Плов	250	7.10	5.70	6.50	107.00	0.04	0.00
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:		18.67	17.22	65.47	493.90	0.26	18.92
	Всего за день:		29.54	24.86	121.96	805.03	0.47	19.12
СРЕДА								
<i>Завтрак</i>								
469	Запеканка из творога со сметаной	200/25	24.40	6.30	21.30	252.00	0.08	0.50
882	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.00	0.00
1	Бутерброд с маслом	40/15	4.90	4.40	26.50	198.20	0.08	0.00
	ИТОГО:		24.60	6.30	53.90	384.00	0.08	0.50

Обед

126	Икра свекольная	100	2.35	4.60	12.33	100.10	0.03	0.00
204	Суп рисовый с мясом	250/15	6.18	4.30	14.65	113.00	0.11	8.33
694	Пюре картофельное	200	2.10	0.80	14.70	75.00	0.18	24.22
486	Рыба, тушеная в соусе с овощами	75/75	13.87	7.85	6.53	150.00	0.10	3.35
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.00	14	28	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:		28.55	18.25	81.06	566.60	0.52	35.90
	Всего за день:	-	53.15	24.55	134.96	950.60	0.60	36.40

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

384	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/10	2.39	2.78	23.56	133.39	0.00	0.00
951	Кофейный напиток	200	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	0.00
3	Бутерброд с сыром	40/20/7	5.70	3.90	18.60	129.50	0.09	0.20
	Итого:	-	9.49	8.68	64.56	378.89	0.11	0.20

Обед

79	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)	100	2.60	5.00	3.10	69.00	0.04	15.90
170	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1.45	3.93	100.20	82.00	0.05	10.29
682	Рис отварной	200	6.20	8.40	55.50	361.70	0.39	0.00
591	Гуляш	80/75	22.98	14.14	34.68	381.67	0.24	5.13
882	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:		37.28	32.17	244.93	1126.87	0.82	31.32
	Всего за день:		46.77	40.85	309.49	1505.76	0.93	31.52

ПЯТНИЦА**Завтрак**

235	Суп молочный с рисовой крупой	200/10	4.40	3.80	15.90	116.00	0.06	0.14
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30
1	Бутерброд с маслом	40/15	4.90	4.40	26.50	198.20	0.08	0.00
	Итого:	-	8.42	8.12	51.99	343.40	0.12	1.30

Обед

126	Икра свекольная	100	2.35	4.60	12.33	100.10	0.03	0.00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7.29	5.70	16.99	148.50	0.15	12.34
679	Каша пшенная рассыпчатая	200	4.40	2.92	23.51	142.47	0.07	0.00
619	Тефтели	100	11.78	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13
868	Компот из сухофруктов	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	Итого:		29.87	26.83	100.58	742.57	0.42	13.47
	Всего за день:		38.29	34.95	152.57	1085.97	0.54	14.77

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак**

384	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/10	2.39	2.78	23.56	133.39	0.00	0.00
882	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.00	0.00
1	Бутерброд с маслом	40/15	4.90	4.40	26.50	198.20	0.08	0.00
	Итого:		7.49	7.18	82.66	463.59	0.08	0.00

Обед

79	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)	100	2.60	5.00	3.10	69.00	0.04	15.90
200	Суп картофельный с рыбой	250/20	5.37	6.08	17.47	166.08	0.15	12.96
409	Гороховое пюре	200	60.80	14.40	109.40	783.00	0.34	0.00
472	Рыба отварная	100	12.51	0.56	0.00	55.07	0.05	0.37
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.00	14	28	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:	-	85.33	26.74	162.82	1201.65	0.68	29.23
	Всего за день		92.82	33.92	245.48	1665.24	0.76	29.23

ВТОРНИК**Завтрак**

462	Вареники ленивые с маслом	200/10	22.40	24.00	47.60	346.00	0.10	0.40
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30
3	Бутерброд с сыром	40/20/7	5.70	3.90	18.60	129.50	0.09	0.20
	ИТОГО:		31.62	31.62	91.69	620.70	0.23	1.90

Обед

126	Икра свекольная	100	2.35	4.60	12.33	100.10	0.03	0.00
202	Суп из овощей с мясом	250/15	2.10	7.48	11.69	122.96	0.14	8.50
708	Капуста тушеная	200	2.00	3.30	9.20	75.00	0.03	17.00
608	Биточки из мяса говядины	100	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15
882	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:		26.05	27.63	100.37	759.31	0.40	25.65
	Всего за день:		57.67	59.25	192.06	1380.01	0.63	27.55

СРЕДА**Завтрак**

463	Сырники из творога со сметаной	200/20	27.90	5.40	27.30	274.00	0.12	0.50
951	Кофейный напиток	200	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	0.00
1	Бутерброд с маслом	40/15	4.90	4.40	26.50	198.20	0.08	0.00
	ИТОГО:		34.20	11.80	76.20	588.20	0.22	0.50

Обед

126	Икра морковная	100	2.20	4.60	10.88	93.70	0.05	5.12
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/15	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25
642	Рагу из птицы	80/150	18.60	21.30	26.70	375.00	0.21	13.80
	Сок	200	0.5	0.40	9.7	42	0.00	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:		27.84	29.84	83.27	715.95	0.47	27.19
	Всего за день:		27.84	29.84	83.27	1304.15	0.47	27.19

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

235	Суп молочный с рисовой крупой	200/10	4.40	3.80	15.90	116.00	0.06	0.14
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.00	14	28	0.00	0.00
3	Бутерброд с сыром	40/20/7	5.70	3.90	18.60	129.50	0.09	0.20
	ИТОГО:		10.30	7.70	48.50	273.50	0.15	0.34

Обед

79	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)	100	2.60	5.00	3.10	69.00	0.04	15.90
216	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	4.97	3.74	23.89	153.63	0.12	0.00
608	Котлета из мяса говядины	100	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:		35.98	29.99	103.36	831.83	0.63	23.16
	Всего за день:		46.28	37.69	151.86	1105.33	0.78	23.50

ПЯТНИЦА**Завтрак**

384	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200/10	10.40	3.25	69.40	347.00	0.00	0.00
882	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.00	0.00
1	Бутерброд с маслом	40/15	4.90	4.40	26.50	198.20	0.08	0.00
	ИТОГО:	-	15.50	7.65	128.50	677.20	0.08	0.00

Обед

126	Икра морковная	100	2.20	4.60	10.88	93.70	0.05	5.12
170	Борщ со капустой, картофелем и мясом	250/15	2.50	2.75	13.51	90.00	0.05	10.75
601	Плов	250	7.10	5.70	6.50	107.00	0.04	0.00
868	Компот из сухофруктов	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.85	100.50	0.10	0.00
	Батон нарезной	60	4.50	1.74	30.84	157.20	0.01	0.00
	ИТОГО:	-	15.85	13.75	63.74	419.20	0.24	15.87
	Всего за день:		31.35	21.40	192.24	1096.40	0.32	15.87

_____ повар Редькина О.В.