|  |  |
| --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* |  |
|  |  |  |  |
| ***Меню*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | Источник рецептуры |
| ***диетические блюда*** |  |
| ***205/5*** | ***Каша вязкая пшенная 2*** | Калорийность-307, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-43, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-79, Калий-318, Кальций-196, Магний-62, Фосфор-249, Железо-2 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 257 |
|  | *молоко2, пшено2, масло сливочное2, сахар2, соль2* |  |
| ***105/5*** | ***Омлет из яиц2*** | Калорийность-225, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2, Натрий-123, Калий-157, Кальций-84, Магний-14, Фосфор-182, Железо-2 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 257 |
|  | *яйцо2, молоко2, масло растительное2, масло сливочное2, соль2* |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-532, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-45, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-202, Калий-475, Кальций-280, Магний-76, Фосфор-431, Железо-4 |  |
| ***Салаты*** |  |
| ***100*** | ***Салат закусочный2*** | Калорийность-147, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-165, Калий-155, Кальций-52, Магний-19, Фосфор-77, Железо-1 | Сборник рецептур 1996г. Составители Ананьина В.А |
|  | *капуста2, яйцо2, зеленый горошек2, майонез2, морковь2, зелень2, соль2, уксус2* |  |
| ***100*** | ***Салат Пестрый 2*** | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминА-1, ВитаминС-37, ВитаминРР-1, Натрий-13, Калий-168, Кальций-49, Магний-17, Фосфор-31, Железо-1 | № 9 Досье профактивиста № 92 Сборник ТТК на блюда и кулинарные изделия для ПОП в оздоровительных учреждениях в Свердловской области |
|  | *капуста2, огурцы2, помидоры2, масло растительное2, сахар2, зелень2, соль2* |  |
| ***100*** | ***Морковь с орехами2*** | Калорийность-99, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-6, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-19, Калий-143, Кальций-49, Магний-25, Фосфор-46, Железо-1 | ттк № 10 сборник ТТК на КП для питания школьников 2001г. |
|  | *морковь2, сметана2, арахис2, сахар2* |  |
| ***100*** | ***Салат мясной 2*** | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Натрий-110, Калий-198, Кальций-31, Магний-17, Фосфор-56, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 100 |
|  | *колбаса вареная2, картофель2, майонез2, морковь2, огурцы2, яйцо2, огурцы соленые2, соль2, зелень2* |  |
|  | **Итого за Салаты** | Калорийность-523, Белки-12, Жиры-40, Углеводы-28, ВитаминА-9, ВитаминС-70, ВитаминРР-3, Натрий-307, Калий-664, Кальций-181, Магний-78, Фосфор-210, Железо-4 |  |
| ***Супы*** |  |
| ***250/10*** | ***Суп пюре из овощей со сметаной2*** | Калорийность-147 | ттк № 27 сборник ТТК на КП для питания школьников 2001г |
|  | *хлеб2, молоко2, картофель2, капуста2, морковь2, сметана2, масло сливочное2, лук репчатый2, мука2* |  |
|  | **Итого за Супы** | Калорийность-147 |  |
| ***Горячее*** |  |
| ***100*** | ***Котлеты печеночные 2*** | Калорийность-314, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-13, ВитаминА-9, ВитаминВ2-2, ВитаминС-34, ВитаминРР-9, Натрий-125, Калий-340, Кальций-33, Магний-24, Фосфор-361, Железо-8 | сборник 1996г. №425 колонка 2 |
|  | *печень2, сухари2, масло растительное2, масло сливочное2, приправа2, соль2* |  |
| ***75/25*** | ***Горбуша отварная под маринадом2*** | Калорийность-99, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминА-1, ВитаминС-2, Натрий-4, Калий-46, Кальций-10, Магний-5, Фосфор-11 | № 19 Досье профактивиста № 92 Сборник ТТК на блюда и кулинарные изделия для ПОП в оздоровительных учреждениях в Свердловской области |
|  | *горбуша с/м с/г2, морковь2, лук репчатый2, масло растительное2, сахар2, томатная паста2, приправа2, уксус2, соль2* |  |
| ***60/25*** | ***Свиные отбивные 2*** | Калорийность-411, Белки-14, Жиры-36, Углеводы-7, ВитаминС-5, ВитаминРР-2, Натрий-202, Калий-296, Кальций-118, Магний-32, Фосфор-195, Железо-2 | №179 сборник "Кулинары предлагают" |
|  | *свинина2, помидоры2, сыр2, сухари2, масло растительное2, майонез2, яйцо2, морковь2, соль2, приправа2* |  |
| ***150/50*** | ***Бигус 2*** | Калорийность-270, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-37, ВитаминС-47, ВитаминРР-3, Натрий-836, Калий-1 276, Кальций-36, Магний-55, Фосфор-137, Железо-2 | сборник 1996г. №425 колонка 2 |
|  | *капуста2, свинина2, масло растительное2, лук репчатый2, сахар2, уксус2, томатная паста2, морковь2, соль2, мука2, приправа2* |  |
| ***050*** | ***Котлеты рубленые из птицы2*** | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминРР-3, Натрий-105, Калий-109, Кальций-32, Магний-13, Фосфор-86, Железо-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №460 |
|  | *куры2, молоко2, хлеб2, сухари2, масло растительное2, соль2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 274, Белки-60, Жиры-90, Углеводы-75, ВитаминА-10, ВитаминВ2-2, ВитаминС-88, ВитаминРР-17, Натрий-1 272, Калий-2 067, Кальций-229, Магний-129, Фосфор-790, Железо-13 |  |
| ***Гарниры*** |  |
| ***200*** | ***Пюре гороховое2*** | Калорийность-339, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-49, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-2, Натрий-27, Калий-703, Кальций-90, Магний-85, Фосфор-219, Железо-7 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №555 |
|  | *горох2, масло сливочное2, соль2* |  |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные2*** | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминРР-1, Натрий-2, Калий-68, Кальций-15, Магний-9, Фосфор-50, Железо-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №534,319 |
|  | *макаронные изделия2, масло сливочное2, соль2* |  |
| ***150*** | ***Рис отварной с овощами2*** | Калорийность-218, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40, ВитаминА-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-13, Калий-128, Кальций-23, Магний-36, Фосфор-98, Железо-1 | Сборник рецептур 1996г. Составители Ананьина В.А |
|  | *рис2, морковь2, лук репчатый2, масло сливочное2, томатная паста2, соль2* |  |
| ***200/10*** | ***Пельмени со сметаной2*** | Калорийность-479, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-38, Натрий-3, Калий-10, Кальций-9, Магний-1, Фосфор-6 | ТТК |
|  | *пельмени2, сметана2* |  |
| ***200*** | ***Рагу овощное2*** | Калорийность-245, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-23, ВитаминА-3, ВитаминС-44, ВитаминРР-2, Натрий-39, Калий-657, Кальций-65, Магний-44, Фосфор-92, Железо-2 | Сборник рецептур 1996г. Составители Ананьина В.А |
|  | *картофель2, капуста2, морковь2, масло растительное2, лук репчатый2, мука2, сахар2, соль2, приправа2, томатная паста2, зелень2* |  |
|  | **Итого за Гарниры** | Калорийность-1 504, Белки-52, Жиры-58, Углеводы-188, ВитаминА-4, ВитаминВ1-1, ВитаминС-47, ВитаминРР-6, Натрий-84, Калий-1 566, Кальций-202, Магний-175, Фосфор-465, Железо-11 |  |
| ***Напитки*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 2*** | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-1, Кальций-100, Магний-88, Фосфор-165, Железо-16 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №1009 |
|  | *сахар2, чай2* |  |  |
| ***200*** | ***Компот из шиповника2*** | Калорийность-76, Углеводы-20, Калий-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №1051 |
|  | *сахар2, шиповник2* |  |  |
| ***200*** | ***Сок2*** | Калорийность-54 | ГОСТ 32103-2013 |
|  | **Итого за Напитки** | Калорийность-244, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-2, Кальций-100, Магний-88, Фосфор-165, Железо-16 |  |
| ***Хлеб*** |  |
| ***34*** | ***Хлеб2 витаминизированный (Валетек 8)*** | Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-17, Натрий-170, Калий-32, Кальций-7, Магний-5, Фосфор-22 | ГОСТ 34836-2022 |
|  | **Итого за Хлеб** | Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-17, Натрий-170, Калий-32, Кальций-7, Магний-5, Фосфор-22 |  |
| ***Выпечка*** |  |
| ***100*** | ***Манник на сметане2*** | Калорийность-286, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-53, ВитаминРР-1, Натрий-34, Калий-104, Кальций-44, Магний-37, Фосфор-77, Железо-1 | стр. 35 МинТорг СО |
|  | *крупа манная2, сахар2, сметана2, яйцо2, маргарин2, сода2, уксус2, ванилин2, сахарная пудра2, мак2* |  |
| ***75*** | ***Слойка с творогом*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |  |
| ***75*** | ***Слойка с повидлом*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Итого за Выпечка** | Калорийность-762, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-149, ВитаминРР-1, Натрий-34, Калий-104, Кальций-44, Магний-37, Фосфор-77, Железо-1 |  |
|  | **Итого за день** | Калорийность-5 067, Белки-174, Жиры-224, Углеводы-553, ВитаминА-23, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-209, ВитаминРР-30, Натрий-2 077, Калий-4 910, Кальций-1 043, Магний-588, Фосфор-2 160, Железо-49 |  |
|  |  |  |  |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  | Кобзева Екатерина Константиновна |