|  |  |
| --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* |  |
|  |  |  |  |
|  ***Меню*** ***Понедельник 1 неделя*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |  **Сборник рецептур** |
| ***диетические блюда*** |  |
| ***75/10*** | ***Запеканка творожная с молоком сгущеным2*** | Калорийность-280, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-18, ВитаминА-7, Натрий-62, Калий-133, Кальций-145, Магний-22, Фосфор-187, Железо-1 | Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могильный М.П.2013,№326 |
|  | *творог2, молоко сгущеное2, сахар2, крупа манная2, сухари2, сметана2, масло растительное2, яйцо2, соль2* |  |
| ***200/5*** | ***Каша рисовая вязкая с маслом 2*** | Калорийность-302, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-44, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-93, Калий-300, Кальций-217, Магний-47, Фосфор-226, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 257 |
|  | *молоко2, рис2, масло сливочное2, сахар2, соль2* |  |  |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-582, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-62, ВитаминА-7, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-155, Калий-433, Кальций-362, Магний-69, Фосфор-413, Железо-2 |  |
| ***Салаты*** |  |
| ***100*** | ***Салат Мимоза 2*** | Калорийность-209, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-2, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Натрий-115, Калий-219, Кальций-35, Магний-19, Фосфор-74, Железо-1 | Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могильный М.П.2013,№174 |
|  | *картофель2, морковь2, сайра2, яйцо2, майонез2, соль2, зелень2* |  |  |  |
| ***100*** | ***Салат из сырых овощей2*** | Калорийность-155, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-2, ВитаминС-21, Натрий-10, Калий-184, Кальций-43, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 63 |
|  | *помидоры2, огурцы2, морковь2, капуста2, масло растительное2, зелень2, соль2, уксус2, приправа2* |  |  |  |
| ***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-556, Белки-13, Жиры-49, Углеводы-16, ВитаминА-5, ВитаминС-35, ВитаминРР-1, Натрий-235, Калий-601, Кальций-109, Магний-57, Фосфор-167, Железо-3 |  |
| ***Супы*** |  |
| ***250*** | ***Суп картофельный с горохом2*** | Калорийность-153, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминА-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Натрий-25, Калий-511, Кальций-50, Магний-40, Фосфор-94, Железо-2 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 221 |
|  | *картофель2, горох2, говядина тушеная2, лук репчатый2, морковь2, зелень2, масло растительное2, томатная паста2,**соль2, приправа2* |  |  |  |
|  | **Итого за Супы** | Калорийность-153, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-21, ВитаминА-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Натрий-25, Калий-511, Кальций-50, Магний-40, Фосфор-94, Железо-2 |  |
| ***Горячее*** |  |
| ***75/20*** | ***Филе куриное с сыром 2*** | Калорийность-410, Белки-22, Жиры-34, Углеводы-5, ВитаминА-1, ВитаминРР-8, Натрий-233, Калий-237, Кальций-128, Магний-30, Фосфор-240, Железо-2 | №167 сборник "Кулинары предлагают" |
|  | *куры2, майонез2, сыр2, морковь2, масло растительное2, сухари2, соль2, 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* |  |  |  |
| ***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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №425, колонка 2 |
|  | *печень2, сухари2, масло растительное2, масло сливочное2, приправа2, соль2* |  |  |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-904, Белки-52, Жиры-65, Углеводы-27, ВитаминА-10, ВитаминВ2-2, ВитаминС-34, ВитаминРР-20, Натрий-463, Калий-686, Кальций-193, Магний-67, Фосфор-687, Железо-11 |  |
| ***Гарниры*** |  |
| ***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* |  |  |  |
| ***200*** | ***Пюре картофельное2*** | Калорийность-207, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминС-35, ВитаминРР-2, Натрий-64, Калий-1 016, Кальций-61, Магний-44, Фосфор-129, Железо-2 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №472 |
|  | *картофель2, молоко2, масло сливочное2, соль2* |  |  |  |
| ***150*** | ***Каша гречневая рассыпчатая2*** | Калорийность-279, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-45, ВитаминРР-1, Натрий-3, Калий-275, Кальций-22, Магний-144, Фосфор-217, Железо-5 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №523 |
|  | *крупа гречневая2, масло сливочное2, соль2* |  |  |  |
| ***250*** | ***Плов с говядиной2*** | Калорийность-461, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-52, ВитаминА-2, ВитаминС-6, ВитаминРР-5, Натрий-73, Калий-456, Кальций-44, Магний-68, Фосфор-255, Железо-2 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №642 |
|  | *говядина котлетное мясо2, рис2, морковь2, лук репчатый2, масло растительное2, томатная паста2, соль2, приправа2* |  |  |  |
|  | **Итого за Гарниры** | Калорийность-1 170, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-164, ВитаминА-2, ВитаминС-41, ВитаминРР-9, Натрий-142, Калий-1 815, Кальций-142, Магний-265, Фосфор-651, Железо-10 |  |
| ***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 №1047 |
|  | *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* |  |  |  |
| ***90*** | ***Сметанник2 90Г*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |  |
| ***120*** | ***Наполеон2*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |  |
| ***100*** | ***Пицца с колбасой2*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |  |
| ***90*** | ***Пирожное с суфле2*** | 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-4 452, Белки-159, Жиры-192, Углеводы-507, ВитаминА-25, ВитаминВ2-2, ВитаминС-132, ВитаминРР-35, Натрий-1 232, Калий-4 184, Кальций-1 007, Магний-628, Фосфор-2 276, Железо-45 |  |
|  |  |  |  |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  |  | Кобзева Екатерина Константиновна |