|  |  |
| --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* |  |
|  |  |  |  |
| ***Меню******Вторник 1 неделя*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** | **Сборник рецептур**  |
| ***диетические блюда*** |  |
| ***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.,№ 467 |
|  | *яйцо2, молоко2, масло растительное2, масло сливочное2, соль2* |  |
| ***.200/5*** | ***Каша манная вязкая с маслом2*** | Калорийность-296, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-85, Калий-300, Кальций-211, Магний-31, Фосфор-188, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 411 |
|  | *молоко2, крупа манная2, масло сливочное2, сахар2, соль2* |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-521, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-44, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-208, Калий-457, Кальций-295, Магний-45, Фосфор-370, Железо-3 |  |
| ***Салаты*** |  |
| ***100*** | ***Сельдь под шубой2*** | Калорийность-155, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-2, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-92, Калий-263, Кальций-28, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1 | Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е,№ 227 |
|  | *картофель2, морковь2, свекла2, сельдь2, майонез2, лук репчатый2* |  |
| ***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 | Сборник ТТК на блюда и кулинарные изделия для ПОП в оздоровительных учреждениях в Свердловской области,№9 |
|  | *капуста2, огурцы2, помидоры2, масло растительное2, сахар2, зелень2, соль2* |  |
| ***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-432, Белки-9, Жиры-32, Углеводы-23, ВитаминА-4, ВитаминС-53, ВитаминРР-2, Натрий-215, Калий-629, Кальций-108, Магний-55, Фосфор-135, Железо-3 |  |
| ***Супы*** |  |
| ***250*** | ***Борщ с капустой и картофелем2*** | Калорийность-130, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-24, Калий-378, Кальций-58, Магний-28, Фосфор-61, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 175 |
|  | *свекла2, капуста2, картофель2, говядина тушеная2, морковь2, лук репчатый2, сметана2, томатная паста2, чеснок2, масло растительное2, уксус2, сахар2, приправа2, зелень2, соль2* |  |
|  | **Итого за Супы** | Калорийность-130, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-24, Калий-378, Кальций-58, Магний-28, Фосфор-61, Железо-1 |  |
| ***Горячее*** |  |
| ***100*** | ***Кабачки фаршированные мясом и рисом2*** | Калорийность-163, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Натрий-44, Калий-317, Кальций-29, Магний-22, Фосфор-96, Железо-1 | № 437 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1996г. |
|  | *кабачки2, говядина котлетное мясо2, сметана2, лук репчатый2, рис2, масло растительное2, сухари2, соль2, приправа2* |  |
| ***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 | № 319 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1996г. |
|  | *горбуша с/м с/г2, морковь2, лук репчатый2, масло растительное2, сахар2, томатная паста2, приправа2, уксус2, соль2* |  |
| ***50*** | ***Сосиски отварные2*** | Калорийность-141, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-1, Натрий-428, Калий-117, Кальций-19, Магний-11, Фосфор-84, Железо-1 | ТТК |
| ***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* |  |
| ***75*** | ***Кура отварная2*** | Калорийность-181, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-1, ВитаминРР-6, Натрий-53, Калий-146, Кальций-19, Магний-14, Фосфор-125, Железо-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №697 |
|  | *куры2, соль2, приправа2* |  |
| ***70*** | ***Зразы рубленные говяжьи2*** | Калорийность-198, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-11, ВитаминС-4, ВитаминРР-2, Натрий-117, Калий-213, Кальций-40, Магний-21, Фосфор-112, Железо-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №664 |
|  | *говядина котлетное мясо2, лук репчатый2, молоко2, масло растительное2, хлеб2, сухари2, яйцо2, соль2, приправа2, зелень2* |  |
| ***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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №608 |
|  | *свинина2, помидоры2, сыр2, сухари2, масло растительное2, майонез2, яйцо2, морковь2, соль2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 373, Белки-71, Жиры-110, Углеводы-47, ВитаминА-1, ВитаминС-22, ВитаминРР-15, Натрий-953, Калий-1 244, Кальций-267, Магний-118, Фосфор-709, Железо-7 |  |
| ***Гарниры*** |  |
| ***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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №749 |
|  | *рис2, морковь2, лук репчатый2, масло сливочное2, томатная паста2, 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*** | ***Овощная смесь в соусе 2*** | Калорийность-55, Жиры-5, Углеводы-2, ВитаминС-1, Натрий-1, Калий-29, Кальций-8, Магний-2, Фосфор-5 | ТТК |
|  | *овощная смесь с/м2, томатная паста2, масло растительное2, мука2, соль2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Гарниры** | Калорийность-480, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-71, ВитаминА-1, ВитаминС-39, ВитаминРР-3, Натрий-78, Калий-1 173, Кальций-92, Магний-82, Фосфор-232, Железо-3 |  |
| ***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 сухофруктов2*** | Калорийность-116, Углеводы-29, Натрий-3, Калий-117, Кальций-45, Магний-6, Фосфор-15, Железо-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №437 |
|  | *сахар2, сухофрукты2* |  |
| ***200*** | ***Сок2*** | Калорийность-54 | ГОСТ 32103-2013 |
|  | **Итого за Напитки** | Калорийность-284, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-60, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-11, Калий-118, Кальций-145, Магний-94, Фосфор-180, Железо-17 |  |
| ***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-4 063, Белки-139, Жиры-201, Углеводы-425, ВитаминА-7, ВитаминС-141, ВитаминРР-25, Натрий-1 693, Калий-4 135, Кальций-1 016, Магний-464, Фосфор-1 786, Железо-35 |  |
|  |  |  |  |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  | Кобзева Екатерина Константиновна |