|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* | | ***17.10.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Меню*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),   витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***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 | |
|  | *яйцо2, молоко2, масло растительное2, масло сливочное2, 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 | |
|  | *молоко2, рис2, масло сливочное2, сахар2, соль2* | |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-527, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-46, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-216, Калий-457, Кальций-301, Магний-61, Фосфор-408, Железо-3 | |
| ***Салаты*** | | |  |
| ***100*** | ***Салат из капусты2*** | 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 | |
|  | *капуста2, морковь2, масло растительное2, сахар2, 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 | |
|  | *колбаса вареная2, картофель2, майонез2, морковь2, огурцы2, яйцо2, огурцы соленые2, соль2, зелень2* | |  |
| ***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 | |
|  | *морковь2, сметана2, арахис2, сахар2* | |  |
| ***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 | |
|  | *капуста2, яйцо2, зеленый горошек2, майонез2, морковь2, зелень2, соль2, уксус2* | |  |
|  | **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*** | ***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 | |
|  | *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*** | | |  |
| ***75/25*** | ***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 | |
|  | *горбуша с/м с/г2, морковь2, лук репчатый2, масло растительное2, сахар2, томатная паста2, приправа2, уксус2, соль2* | |  |
| ***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 | |
|  | *капуста2, свинина2, масло растительное2, лук репчатый2, сахар2, уксус2, томатная паста2, морковь2, соль2, мука2, приправа2* | |  |
| ***50*** | ***Сосиски отварные2*** | Калорийность-141, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-1, Натрий-428, Калий-117, Кальций-19, Магний-11, Фосфор-84, Железо-1 | |
| ***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 | |
|  | *куры2, молоко2, хлеб2, сухари2, масло растительное2, соль2, приправа2* | |  |
| ***75/40*** | ***Филе куриное с помидорами2*** | Калорийность-341, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-9, ВитаминС-8, ВитаминРР-7, Натрий-204, Калий-271, Кальций-77, Магний-29, Фосфор-185, Железо-2 | |
|  | *куры2, помидоры2, сухари2, майонез2, сыр2, масло растительное2, приправа2, соль2* | |  |
| ***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 | |
|  | *печень2, сухари2, масло растительное2, масло сливочное2, приправа2, соль2* | |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 345, Белки-69, Жиры-93, Углеводы-78, ВитаминА-10, ВитаминВ2-2, ВитаминС-91, ВитаминРР-22, Натрий-1 702, Калий-2 159, Кальций-207, Магний-137, Фосфор-864, Железо-14 | |
| ***Гарниры*** | | |  |
| ***160*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами2*** | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45, ВитаминА-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-7, Калий-312, Кальций-26, Магний-146, Фосфор-221, Железо-5 | |
|  | *крупа гречневая2, масло растительное2, лук репчатый2, морковь2, 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 | |
|  | *картофель2, молоко2, 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 | |
|  | *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 | |
|  | *рис2, морковь2, лук репчатый2, масло сливочное2, томатная паста2, соль2* | |  |
|  | **Итого за Гарниры** | Калорийность-981, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-152, ВитаминА-2, ВитаминС-40, ВитаминРР-6, Натрий-86, Калий-1 524, Кальций-125, Магний-235, Фосфор-498, Железо-9 | |
| ***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 | |
|  | *сахар2, чай2* | |  |
| ***200*** | ***Компот из сухофруктов2*** | Калорийность-116, Углеводы-29, Натрий-3, Калий-117, Кальций-45, Магний-6, Фосфор-15, Железо-1 | |
|  | *сахар2, сухофрукты2* | |  |
| ***200*** | ***Сок2*** | Калорийность-54 | |
|  | **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 | |
|  | **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 | |
|  | *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-4 656, Белки-158, Жиры-202, Углеводы-551, ВитаминА-22, ВитаминВ2-2, ВитаминС-223, ВитаминРР-36, Натрий-2 551, Калий-5 569, Кальций-1 060, Магний-687, Фосфор-2 353, Железо-50 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  | Кобзева Екатерина Константиновна |