

Директор КОГПОАУ «Кировский
технологический колледж пищевой
промышленности»



С.С. Печенкина
_____ С.С. Печенкина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
1 НЕДЕЛЯ												
понедельник												
завтрак												
каша рисовая с маслом	250/10	7,00	12,00	42,00	304,00	459,00	234,00	165,00	0,00	0,00	0,00	262/96
сыр порционный	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	0,00	23/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
хлеб белый	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	627/96
итого	575	22	26	97	711	1022	379	583	2	0	0	
обед												
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,00	5,00	20,00	148,00	604,00	469,00	37,00	2,00	0,00	12,00	139/4
мясо отварное	25	28,60	3,83	0,56	150,00	676,00	74,00	13,13	2,36	0,09	0,56	357/96
котлета рубленая из птицы	100	22,00	16,00	18,00	230,00	716,00	748,00	42,00	0,00	0,00	0,00	498/4
рожки отварные	180	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	66,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273/96
напиток из смеси сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	123,00	4,00	36,00	32,00	1,00	0,00	1,00	702/97
хлеб дарницкий	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02 ТТК
яблоко	1шт./200	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	214,00	12,00	12,00	2,00	3,20	
итого	830	68,00	34,23	165,36	1178,00	3446,00	1681,00	162,13	19,36	2,09	16,76	
ВСЕГО	1405	90,00	60,23	262,36	1889,00	4468,00	2060,00	745,13	21,36	2,09	16,76	
вторник												
завтрак												
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,00	296,00	197,00	1,00	0,00	0,00	257/96
яйцо вареное	1шт/40	7,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
хлеб белый	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02 ТТК
итого	582	26,00	23,00	105,00	671,00	747,00	451,00	237,00	4,00	0,00	0,00	
обед												
борщ с картофлем и капустой	250	2,00	7,00	13,00	127,00	603,00	339,00	49,00	11,00	0,00	20,00	110/4
сметана	20	0,50	0,40	0,03	41,00	0,54	0,34	1,72	0,22	1,22	0,06	-
фрикадельки из говядины	25	3,89	2,89	3,93	57,00	16,60	1,80	8,08	0,38	0,03	0,04	114/96
зразы ленивые	100	10,00	16,00	17,00	252,00	661,00	129,00	45,00	1,00	0,00	4,00	422/96

рис отварной	150	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
компот из свежих плодов (яблоки)	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	0,00	4,00	190 ттк
хлеб дарницкий	2кус./50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01 ттк
помидор свежий дополнительно	50	0,65	0,10	1,80	12,00	0,20	6,60	1,40	5,00	4,00	28,00	-
итого	845	39,04	35,39	125,76	1005,00	1843,34	1124,74	195,20	22,60	5,25	56,10	
ВСЕГО	1427	65,04	58,39	230,76	1676,00	2590,34	1575,74	432,20	26,60	5,25	56,10	
среда												
завтрак												
каша пшеничная с маслом	250/10	9,00	13,00	47,00	319,00	456,00	292,00	170,00	2,00	0,00	0,00	627/96
бутерброд с сыром и маслом	25/20/20	10,00	14,00	14,00	143,00	201,00	43,00	155,00	0,00	0,00	0,00	3/4
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
итого	525	27,00	76,00	519,00	658,00	360,00	330,00	3,00	0,00	0,00	0,00	
обед												
суп из овощей	250/10	2,00	8,00	10,00	127,00	602,00	258,00	41,00	1,00	0,00	20,00	134/4
сметана	20	0,50	0,40	0,03	41,00	0,54	0,34	1,72	0,22	1,22	0,06	-
мясо отварное	25	28,46	3,83	0,56	150,00	676,00	74,00	13,13	2,36	0,09	0,56	357/96
картофель отварной	150	3,30	0,80	25,00	125,00	0,40	23,00	1,00	5,00	8,00	22,00	200/96
биточек рубленый из свинины	100	10,00	31,00	18,00	242,00	664,00	72,00	40,00	1,00	0,00	0,00	416/96
напиток лимонный	200	0,00	0,00	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	0,00	0,00	6,00	312.01 ттк
хлеб дарницкий	2 кус./50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01 ттк
огурец свежий дополнительно	40	0,40	0,05	1,30	7,20	0,60	5,60	2,30	3,30	2,00	11,00	
сок в ассортименте	200	0,40	0,40	0,80	42,00							
итого	945	49,06	46,48	105,69	968,20	2108,54	509,94	114,15	12,88	11,31	59,62	
ВСЕГО	1470	76,06	122,48	624,69	1626,20	2468,54	839,94	117,15	12,88	11,31		
четверг												
завтрак												
каша манная с маслом	250/10	11,00	12,00	40,00	302,00	455,00	245,00	171,00	1,00	0,00	0,00	262/96
сыр порционный	20	5,00	6,00	0,00	72,00	164,00	23,00	200,00	0,00	0,00	0,00	29/97
чай с сахаром и молоком	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
хлеб белый	25	75,00	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	35.02 ттк

итого	505	93,00	26,00	72,00	500,00	851,00	600,00	510,00	15,00	1,00	1,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/20	2,00	8,00	9,00	120,00	601,00	310,00	50,00	1,00	0,00	30,00	120/96
фрикадельки	25	3,89	2,89	3,93	57,00	16,60	1,80	8,08	0,38	0,03	0,04	
котлета домашняя	100	14,00	19,00	12,00	247,00	695,00	254,00	16,00	2,00	0,00	0,00	476/97
каша гречневая рассыпчатая	150	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	465/96
компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
хлеб дарницкий	2кус./ 50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01 ТТК
апельсин	200	1,80	0,40	19,20	86,00	1,00	7,80	3,40	1,70	2,70	6,70	-
итого	995,00	32,69	44,29	132,13	1023,00	2200,60	859,60	121,48	10,08	2,73	36,74	
ВСЕГО	1500,00	125,69	70,29	204,13	1523,00	3051,60	1459,60	631,48	25,08	3,73	37,74	
пятница												
завтрак												
запеканка из творога	200	27,84	18,00	32,40	279,00	330,00	60,00	226,40	0,84	0,00	0,00	297/96
сгущеное молоко	20	2,88	34,00	22,40	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
яйцо вареное	1шт/40	7,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
чай с сахаром и молоком	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02 ТТК
итого	535	45,72	61,00	124,80	766,00	644,00	288,00	326,40	3,84	0,00	1,00	
обед												
суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	3,00	3,00	21,00	124,00	606,00	475,00	23,00	1,00	0,00	17,00	140/4
сосиска отварная	2шт./180	18,72	36,00	38,16	403,00	578,00	196,00	43,20	3,24	0,07	0,00	-
картофельное пюре	150	4,00	7,00	23,00	180,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	226.03 ТТК
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	0,00	0,00	6,00	312.01 ТТК
хлеб дарницкий	2кус./ 50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01 ТТК
помидор свежий дополнительно	50	0,65	0,10	1,80	12,00	0,20	6,60	1,40	5,00	4,00	28,00	-
сок в ассортименте	200	0,42	0,40	9,80	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
итого	1080	30,37	48,10	133,96	953,00	2158,20	1777,60	114,60	10,24	4,07	87,00	
ВСЕГО	1615	76,09	109,10	258,76	1719,00	2802,20	2065,60	441,00	14,08	4,07	88,00	

преим пищи, наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	микроэлементы				витамины		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		Na	K	Ca	Fe	B	C	
2 НЕДЕЛЯ												
понедельник												
завтрак												
каша пшеничная с маслом	250/10	9,00	13,00	47,00	319,00	456,00	292,00	170,00	2,00	0,00	0,00	627/96
бутерброд с сыром и маслом	25/20/20	10,00	14,00	14,00	143,00	201,00	43,00	155,00	0,00	0,00	0,00	3/4
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
итого	575	19	27	76	519	658	360	330	3	0	0	
обед												
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,00	5,00	20,00	148,00	604,00	469,00	37,00	2,00	0,00	12,00	139/4
мясо отварное	25	28,60	3,83	0,56	150,00	676,00	74,00	13,13	2,36	0,09	0,56	357/96
биточек рубленый из свинины	100	10,00	31,00	18,00	242,00	664,00	72,00	40,00	1,00	0,00	0,00	416/96
рис отварной	150	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	465/96
напиток лимонный	200	0,00	0,00	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	0,00	0,00	6,00	312.01 ТТК
хлеб дарницкий	50	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.02 ТТК
яблоко	1 шт./200	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	214,00	12,00	12,00	2,00	32,00	-
сок в ассортименте	200	0,42	0,40	9,80	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-
итого	975	67,00	49,23	149,36	1156,00	2574,00	1458,00	200,13	22,36	2,09	50,56	
ВСЕГО	1550	86,00	76,23	225,36	1675,00	3232,00	1818,00	530,13	25,36	2,09	50,56	
вторник												
завтрак												
каша ячневая с маслом	250/10	13,00	16,00	50,00	345,00	458,00	296,00	197,00	1,00	0,00	0,00	257/96
сыр порционный	40	9,00	12,00	0,00	144,00	328,00	46,00	400,00	0,00	0,00	0,00	23/97
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
итого	532	25,00	29,00	81,00	631,00	1074,00	482,00	618,00	4,00	0,00	0,00	
обед												
борщ сибирский	250	2,00	7,00	13,00	127,00	603,00	339,00	49,00	11,00	0,00	20,00	110/4
сметана	20	0,50	0,40	0,03	41,00	0,54	0,34	1,72	0,22	1,22	0,06	-
фрикадельки из говядины	25	3,89	2,89	3,93	57,00	16,60	1,80	8,08	0,38	0,03	0,04	114/96
котлета из говядины	100	17,00	16,00	18,00	247,00	664,00	72,00	643,00	0,00	0,00	3,00	451/4
каша гречневая рассыпчатая	150	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	465/96
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
хлеб дарницкий	2кус./50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01 ТТК
помидор свежий дополнительно	50	0,65	0,10	1,80	12,00	0,20	6,60	1,40	5,00	4,00	28,00	
апельсин	200	1,80	0,40	13,20	8,60	1,00	7,80	3,40	1,70	2,70	6,70	
итого	1045	36,84	40,79	124,96	953,60	2149,34	706,54	739,60	23,30	7,95	57,80	
ВСЕГО	1577	61,84	69,79	205,96	1584,60	3223,34	1188,54	1357,60	27,30	7,95	57,80	

среда												
завтрак												
запеканка из творога	200	27,84	18,00	32,40	279,00	330,00	60,00	226,40	0,84	0,00	0,00	297/96
сметана	20	0,50	0,40	0,03	41,00	0,54	0,34	1,72	0,22	1,22	0,06	-
яйцо вареное	1шт/40	7,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
чай с сахаром и молоком	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
батон	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
итого	485	23,40	32,43	383,00	384,54	116,34	250,12	2,06	1,22	0,06	0,00	
обед												
рассольник ленинградский (перловая крупа) со сметаной	250/20	2,00	8,00	17,00	150,00	609,00	470,00	37,00	1,00	0,00	17,00	129/96
шницель рыбный натуральный	100	16,00	13,00	16,00	221,00	664,00	74,00	42,00	1,00	0,00	0,00	3,38
пюре картофельное	150	4,00	6,00	29,00	191,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	0,00	36,00	226.03 ТТК
напиток апельсиновый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	2,00	27,00	7,00	0,00	0,00	6,00	312.01 ТТК
хлеб дарницкий	2 кус./50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01 ТТК
огурец свежий дополнительно	40	0,40	0,05	1,30	7,20	0,60	5,60	2,30	3,30	2,00	11,00	-
яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	1214,00	12,00	12,00	2,00	9,20	-
итого	1010	26,80	29,45	123,10	850,20	2249,60	2863,60	140,30	18,30	4,00	79,20	
ВСЕГО	1495	50,20	61,88	506,10	1234,74	2365,94	3113,72	142,36	19,52	4,06		
четверг												
завтрак												
каша рисовая с маслом	250/10	11,00	12,00	40,00	302,00	455,00	245,00	171,00	1,00	0,00	0,00	262/96
сыр порционный	20	5,00	6,00	0,00	72,00	164,00	23,00	200,00	0,00	0,00	0,00	29/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
итого	505	19,00	19,00	71,00	516,00	907,00	408,00	392,00	4,00	0,00	0,00	
обед												
суп суюк-ом	250	8,40	2,70	8,38	115,00	200,00	97,00	130,00	3,70	0,00	0,00	
фрикадельки из говядины	25	3,89	2,89	3,93	57,00	16,60	1,80	8,08	0,38	0,03	0,04	
котлета домашняя	100	19,00	10,00	18,00	234,00	788,00	311,00	54,00	2,00	0,00	0,00	498/4
рожки отварные	150	4,00	7,00	46,00	274,00	1210,00	66,00	13,00	1,00	0,00	0,00	273/96
хлеб дарницкий	2кус./ 50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01 ТТК
сок в ассортименте	200	0,42	0,40	9,80	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
апельсин	200	1,80	0,40	19,20	86,00	1,00	7,80	3,40	1,70	2,70	6,70	
итого	975,00	41,51	25,39	131,31	946,00	2378,60	533,60	216,48	8,78	2,73	6,74	
ВСЕГО	1480,00	60,51	44,39	202,31	1462,00	3285,60	941,60	608,48	12,78	2,73	6,74	

пятница												
завтрак												
каша манная с маслом	200	5,00	6,60	26,00	184,00	300,00	78,00	138,00	1,90	1,40	0,30	
яйцо вареное	1шт/40	7,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96
чай с сахаром и молоком	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	0,00	1,00	685/4
батон	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
итого	465	17,00	14,60	72,00	418,00	667,00	347,00	241,00	5,90	1,40	1,30	
обед												
рассольник домашний	250	3,00	3,00	21,00	124,00	606,00	475,00	23,00	1,00	0,00	17,00	140/4
сметана	20	0,50	0,40	0,03	41,00	0,54	0,34	1,72	0,22	1,22	0,06	
фрикадельки из говядины	25	3,89	2,89	3,93	57,00	16,60	1,80	8,08	0,38	0,03	0,04	
колбаса отварная	100	18,72	36,00	38,16	403,00	578,00	19,60	43,20	3,24	0,07	0,00	
картофель отварной	150	3,30	0,80	25,00	125,00	40,00	230,00	10,00	0,10	0,00	0,00	
компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
хлеб дарницкий	2кус./ 50	4,00	2,00	26,00	138,00	163,00	50,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01 ттк
огурец свежий дополнительно	40	0,40	0,05	1,30	7,20	0,60	5,60	2,30	3,30	2,00	11,00	
яблоко	200	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	1214,00	12,00	12,00	2,00	9,20	
итого	1035	34,21	45,54	153,22	1051,20	1430,74	2028,34	124,30	21,24	5,32	37,30	
ВСЕГО	1500	51,21	60,14	225,22	1469,20	2097,74	2375,34	365,30	27,14	6,72	38,60	

Примечание: для приготовления блюд используются:

-соль йодированная; - рекицен РД;

При составлении меню использованна нормативная документация: сборники рецептур 1996,1997,2004 г. ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценноттси и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

зав.столовой Ардащева С.В.