

Утверждаю:
Директор ГБПОУ РО АККАТТ

Д.В. Романченко

« 26 » августа 2024г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 4-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ГБПОУ РО «АККАТТ»**

День I : Понедельник

Неделя: Первая

Сезон ; всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД:					
102	Суп с бобовыми	300	9,0	3,9	20,70	153,90
202/2 03	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,8	28,5	201,9
243	Сосиска отварная	100	9,21	14,7	0,78	172,28
75	Икра кабачковая СП/консервированная	100	2,012	7,568	11,354	121,895
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
-----	Кондитерские изд /пряник,печенье,зефир	45	1,70	2,26	13,94	182,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Итого					1207,775

день II: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
94	Рассольник с перловой крупой	250	2,6	2,5	16,98	100,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15
255	Печень-по строгановски	100	13,5	3,10	8,6	171,2
48/49	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,33	6,08	8,52	94,12
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Итого					1091,35

День III: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: всесезонное
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
83	Борщ с картофелем и капустой	300	2,19	5,88	14,10	118,08
128	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30
234	Котлеты, биточки рыбные	100	13,38	4,40	9,38	130,38
338	Фрукты свежие	75	0,33	0,33	15,75	70,88
75	Икра свекольная СП	100	2,164	7,568	15,556	127,898
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
376/3 77	Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,53	9,87	9,60	41,50
	Итого					821,438

День IV: Четверг

Неделя: Первая

Сезон всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,33	17,49	108,81
244	Плов из говядины	250	27,0	14,7	47,2	437,0
45/46	Салат из капусты белокачанной	100	0,54	2,12	3,47	46,80
456	Корж молочный	75	7,9	8,12	54,48	322,0
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
389	Сок яблочный	200	1	-----	20,1	42,4
338	Фрукты свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50
	Итого					1183,91

День V: Пятница

Неделя: Первая

Сезон всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
289	Рагу из птицы	350	25,12	23,44	14,47	434
222/22 3	Запеканка из творога	170	27,8	19,2	40,2	444,80
338	Фрукты свежие	75	0,33	0,33	15,75	70,88
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Итого					1291,28

День VI: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
119	Суп с бобовыми (фасоль конс)	300	4,90	5,33	19,23	144,43
296	Котлеты рубленые из птицы запеченные в сметанном соусе	125	10,25	7,44	10,07	192,01
202/2 03	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,8	28,5	201,9
321	Капуста тушеная	100	2,90	8,0	22,14	172,160
429	Булка «Веснушка»	100	7,8	6,12	53,86	302,00
1/1	Хлеб пшеничный СП 1с	80	6,32	0,8	38,48	186,4
376/3 77	Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,53	9,87	9,60	41,50
	Итого					1240,04

День VII: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон ВСЕСЕЗОННОЕ

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
115	Суп с перловой крупой	300	2,19	5,88	14,10	118,08
246	Гуляш из отварной говядины в томатно-сметанном соусе	100	11,50	8,57	2,90	134,70
171	Рис припущенный	150	3,67	5,42	36,67	210,11
338	Фрукты свежие	75	0,33	0,33	15,75	70,88
136	Овощи припущенные с маслом	100	6,42	7,24	41,2	255,64
1/1	Хлеб пшеничный СП 1с	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Компот из сухофруктов	200	7,50	7,62	10,25	137,50
	Итого					1113,31

День VIII: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон всесезонное
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД:					
108	Суп карт с клецками	300	4,13	6,39	25,08	174,84
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	4,10	3,10	25,50	142,5
76	сельдь соленая с луком	50	5,06	6,9	0,91	87
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63
----	Кондитерские изделия /пряник / печенье/зефир	40	6,5	3,5	76,0	162,80
75	Икра свекольная СП	100	2,33	0,1	22,8	185,3
1/1	Хлеб пшеничный СП 1с	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,440	0,02	31,76	126,400
	Итого					1128,28

День IX: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон всесезонное
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	обед					
115	Суп картофельный с рисом	250	0,84	2,05	6,64	48,3
251	Поджарка из свинины	75	12,33	3 1,67	11,00	288,33
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,43	3,58	24,46	139,80
75	Капуста тушеная	50	1,006	3,78	5,76	60,824
1/1	Хлеб пшеничный СП 1с	80	6,32	0,80	38,48	186,40
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
376/3 77	Чай с сахаром	200	2,088	1,615	30,407	153,954
	Итого					1064,866

День X : Пятница

Неделя: Вторая

Сезон всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<i>обед</i>					
99	Суп из замороженных овощей	300	1,95	6,045	12,2	116,06
218	Вареники ленивые из творога отварные со сметаной/сгущеное молоко	220	29,	17,6	24,42	444,80
338	Фрукты свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50
----	Кондитерские изделия/пряник/печенье/зефир	20	3,2	1,5	38,0	122,60
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 с	80	6,32	0,80	38,48	186,40
591	Кисель из концентрата	200	-----	-----	31,220	120,460
	Итого					1030,82

День 11 : Понедельник

Неделя: третья

Сезон ; всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД:					
119	Суп с бобовыми	300	10,40	64,9	21,25	153,90
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,31	4,50	38,84	221,27
296	Котлеты рубленые из птицы запеченные в сметанном соусе	125	10,25	7,44	10,07	192,01
23/24	Салат из свежих помидор с маслом растительным/салат витаминный с растительным маслом	100	0,95	5,06	1,154	70,7
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
-----	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
-----	Кондитерские изд /пряник/печенье/зефир	45	1,70	2,26	13,94	182,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,04	2,59	132,8
	Итого					1173,28

День 12: Вторник

Неделя: третья

Сезон: всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	17,45	118,24
147	Картофель запеченный	200	5,48	18,03	3,94	370
250	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	23,10	0,86	290,00
----	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
75	Салат из свежих огурцов с маслом растительным/салат витаминный	100	0,95	5,06	1,154	70,7
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Кисель из концентрата	200	1,16	0,30	47,26	196,38
	Итого					1265,02

День 13: Среда

Неделя: третья

Сезон: всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
83	Борщ с фасолью на мясном бульоне	300	4,04	10,6	27,86	154,85
125	Картофель отварной	200	4,10	7,92	27,98	210
226	Рыба отварная	100	18,38	4,40	0,9	148
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63
338	Фрукты свежие	75	0,33	0,33	15,75	70,88
48/49	Горошек зеленый консервированный	50	1,5		3	35
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
376/3 77	Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,53	9,87	9,60	41,50
	Итого					909,63

День 14: Четверг

Неделя: третья

Сезон всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
98	Суп крестьянский с крупой	300	2,24	6,16	20,44	92,42
278/2 79	Тефтели мясные с соусом молочным с сыром	110	41,01	7,7	18,62	223,5
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	8,85	9,56	39,86	280
45/46	Салат из капусты белокачанной	100	0,54	2,12	3,47	46,80
456	Корж молочный	75	7,9	8,12	54,48	322,0
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
389	Сок яблочный	200	1	-----	20,1	42,4
338	Фрукты свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50
	Итого					1234,02

День 15: Пятница

Неделя: третья

Сезон всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
289	Рагу из птицы с овощами	350	25,12	23,44	14,47	434
210/21 1	Омлет натуральный, запеченный/ с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278
72	Икра из баклажан СП/консервированная	100	1,65	4,86	6,29	75,6
338	Фрукты свежие	75	0,33	0,33	15,75	70,88
406	Пирожок с яблоком	80	2,88	1,24	23,94	118
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
380/38 1	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Итого					1318,08

День 16: Понедельник

Неделя: четвертая

Сезон всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э/цен.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
119	Суп картофельный с фасолью консервированной	300	7,15	48,15	15,61	547,25
266	Бифштекс рубленый	100	20,30	26,54	0,48	308
203	Макароны отварные с маслом	200	12,35	15,02	35,26	274,6
139	Капуста тушеная	100	2,34	3,68	27,89	77
429	Кондитерские изд (пряник/печенье /зефир)	50	7,8	6,12	53,86	302,00
1/1	Хлеб пшеничный СП 1с	80	6,32	0,8	38,48	186,4
376/3 77	Чай с лимоном/ с сахаром	200	0,53	9,87	9,60	41,50
	Итого					1736.75

День 17: Вторник

Неделя: четвертая

Сезон ВСЕСЕЗОННОЕ

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
115	Суп с перловой крупой	300	2,19	5,88	14,10	118,08
251	Поджарка из свинины	100	11,50	28,57	2,67	310
171/1 36	Рис припущенный с овощами	150	3,67	5,42	36,67	210,11
338	Фрукты свежие	75	0,33	0,33	15,75	70,88
1/1	Хлеб пшеничный СП 1с	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Компот из сухофруктов	200	7,50	7,62	10,25	137,50
	Итого					1033,69

День 18: Среда

Неделя: четвертая

Сезон: все сезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД:					
108	Суп карт с клецками	300	4,13	6,39	25,08	174,84
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	4,10	3,10	25,50	142,5
268/2 73	Котлеты мясные с соусом томатным	50	3,35	8,57	9,42	130
----	Кондитерские изделия/печенье/пряник/зефир	40	6,5	3,5	76,0	162,80
67/68	Винегрет овощной/с фасолью	100	2,33	0,1	22,8	185,3
1/1	Хлеб пшеничный СП 1с	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,440	0,02	31,76	126,400
	Итого					1108,24

День 19: Четверг

Неделя: четвертая

Сезон: все сезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	обед					
115	Суп крестьянский с крупой	250	0,84	2,05	6,64	48,3
	Тефтели мясные с соусом	110	12,33	3 1,67	11,00	288,33
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,43	3,58	24,46	139,80
73	Икра кабачковая СП/консервированная	100	2,73	7,187	14,54	133,8
1/1	Хлеб пшеничный СП 1с	80	6,32	0,80	38,48	186,40
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
376/3 77	Чай с сахаром	200	2,088	1,615	30,407	153,954
422	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283
	Итого					1271,88

День 20: Пятница
 Неделя: четвертая
 Сезон: все сезонное
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ОБЕД					
289	Рагу из птицы с замороженными овощами	350	25,12	23,44	14,47	434
397/399	Блинчики (сгущенное молоко/джем фруктовый)	170	12,34	9,18	68,72	407
338	Фрукты свежие	75	0,33	0,33	15,75	70,88
1/1	Хлеб пшеничный СП 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
380	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	-	15,2	59
386	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	102
	Итого					1259,28

