



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Пензенской области
«Сердобский многопрофильный техникум»

г. Сердобск

Примерное двухнедельное меню для двухразового питания студентов ГБПОУ ПО «СМТ» с 15 лет и старше в учебном году, осенне-зимний сезон. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Киев ООО "Издательство "Арий", Москва ООО ИКТЦ "Лада" 2005.

№ по сборнику Рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг.ц енност ь, ккал	Витамины	
							В I, мг	С, мг
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак								
378	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	200/10	8,14	7,60	41,86	272,00	0,07	0,00
640	Птица отварная	100	15,20	9,73	0,00	152,00	0,03	0,00
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		29,64	18,9	90,13	631,10	0,21	0
Обед								
79	Салат из белокачанной капусты (до 1	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	32,45
204	Суп картофельный с крупой и мясом	250/12,5	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00
608	Биточки из мяса говядины	100	10,10	19,40	3,30	227,40	0,10	0,15
958	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		32,53	40,68	113,03	951,40	0,52	40,93
	Всего за день:		62,17	59,58	203,16	1582,50	0,73	40,93
ВТОРНИК								
Завтрак								
645	Плов	280	19,40	9,50	34,70	301,00	0,04	0,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		25,69	15,86	93,52	614,70	0,22	0,00
Обед								
26	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	0,05	5,12
87	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/12,5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46
42	Рагу из птицы	100/180	18,60	21,30	26,70	375,00	0,21	13,80
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02
	Булочка (промышленного производства в	100	5,1	2,1	2,1	102	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		32,50	33,79	87,22	847,95	0,42	37,40
	Всего за день:		58,19	49,65	180,74	1462,65	0,64	37,40
СРЕДА								
Завтрак								
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	11,40	9,64	54,90	360,68	0,28	0,00
668	Котлеты из птицы	100	8,40	8,48	7,84	99,80	0,04	0,08

883	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		26,10	19,69	129,61	771,58	0,43	0,08

Обед

126	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,03	0,00
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/12,5	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,40	7,90	6,40	130,70	0,03	11,00
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	Фрукты (яблоко или апельсин, или груша или банан, или др.)	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60
	ИТОГО:		23,81	28,50	116,75	796,05	0,53	48,07
	Всего за день:	-	49,91	48,19	246,36	1567,63	0,96	48,15

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

409	Гороховое пюре	200	48,40	3,60	87,50	553,60	0,34	0,00
619	Тефтели	100	17,50	21,10	11,90	304,50	0,07	1,13
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
			72,20	26,27	147,67	1065,20	0,52	1,13

Обед

79	Салат из белокачанной капусты (до 1	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	32,45
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/17,5	8,25	5,50	16,25	144,00	0,15	12,34
682	Рис отварной	200	11,40	12,20	45,80	327,20	0,39	0,00
486	Рыба, тушеная в соусе с овощами	75/75	10,80	2,77	6,37	92,03	0,10	3,35
960	Какао с молоком сгущенным	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	Кондитерские изделия (печенье или вафли или пряники)	50	3,76	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00
	ИТОГО:		47,88	35,13	188,40	1242,53	0,82	49,44
	Всего за день:		120,08	61,40	336,07	2307,73	1,34	50,57

ПЯТНИЦА

Завтрак

688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00
640	Птица отварная	100	15,20	9,73	0,00	152,00	0,03	0,00
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	Итого:	-	28,45	22,11	79,08	607,10	0,29	0,00

Обед

126	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	0,05	5,12
170	Борщ со свежей капустой и картофелем и	250/12,5	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,75

645	Плов	280	19,40	9,50	34,70	301,00	0,04	0,00
883	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	Булочка (промышленного производства в ассортименте)	100	5,1	2,1	2,1	102	0	0
	Итого:		37,06	23,55	255,22	988,90	0,25	15,87
	Всего за день:		65,51	45,66	334,30	1596,00	0,54	15,87

СУББОТА

Завтрак

463	Сырники из творога со сметаной	200/20	26,00	38,80	39,20	600,40	0,11	0,39
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
	Итого:	-	26,20	38,80	53,20	628,40	0,11	0,39

Обед

126	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,03	0,00
204	Суп картофельный с крупой и мясом	250/12,5	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33
642	Рагу из птицы	100/180	18,60	21,30	26,70	375,00	0,21	13,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	Фрукты (яблоко или апельсин, или груша или банан, или др.)	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60
	Итого:		33,82	35,96	122,30	948,80	0,53	26,73
	Всего за день:		60,02	74,76	175,50	1577,20	0,64	27,12

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

645	Плов	280	19,40	9,50	34,70	301,00	0,04	0,00
883	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		25,29	15,86	97,12	635,50	0,22	0,00

Обед

79	Салат из белокачанной капусты (до 1	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	32,45
206	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/12,5	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81
378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	11,40	9,64	54,90	360,68	0,28	0,00
608	Котлета из мяса говядины	100	10,10	19,40	3,30	227,40	0,10	0,15
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
	Кондитерские изделия (печенье или вафли	50	3,76	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		41,10	45,26	183,02	1284,93	0,75	38,41
	Всего за день:		66,39	61,12	280,14	1920,43	0,97	38,41

ВТОРНИК

Завтрак

378	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	200/10	8,14	7,60	41,86	272,00	0,07	0,00
640	Птица отварная	100	15,20	9,73	0,00	152,00	0,03	0,00
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00

	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		29,64	18,90	90,13	631,10	0,21	0,00
Обед								
126	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	0,05	5,12
204	Суп картофельный с крупой и мясом	250/12,5	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22
54,3м	Голубцы ленивые	100	8,40	7,90	6,40	130,70	0,03	11,00
960	Какао с молоком сгущенным	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,84	5,66	10,97	102,00	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		30,07	32,28	114,50	868,10	0,59	49,97
	Всего за день:		59,71	51,18	204,63	1499,20	0,80	49,97

СРЕДА

Завтрак

409	Гороховое пюре	200	48,40	3,60	87,50	553,60	0,34	0,00
486	Рыба, тушеная в соусе с овощами	75/75	10,80	2,77	6,37	92,03	0,10	3,35
868	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		65,90	7,94	157,14	935,93	0,55	3,35

Обед

126	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,03	0,00
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/12,5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46
642	Рагу из птицы	100/180	18,60	21,30	26,70	375,00	0,21	13,80
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:		32,05	33,43	117,41	909,55	0,41	32,28
	Всего за день:		97,95	41,37	274,55	1845,48	0,96	35,63

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00
668	Котлеты из птицы	100	8,40	8,48	7,84	99,80	0,04	0,08
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	Итого:		22,06	16,07	91,37	531,50	0,23	0,08

Обед

79	Салат из белокачанной капусты (до 1	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	32,45
208	Суп картофельный с макаронными	250/12,5	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25
682	Рис отварной	200	11,40	12,20	45,80	327,20	0,39	0,00
608	Биточки из мяса говядины	100	10,10	19,40	3,30	227,40	0,10	0,15
883	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00
	Булочка (промышленного производства в ассортименте)	100	5,1	2,1	2,1	102	0	0
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00

ИТОГО:	-	39,64	42,58	158,23	1218,95	0,74	40,85
Всего за день		61,70	58,65	249,60	1750,45	0,97	40,93

ПЯТНИЦА

Завтрак

378	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	11,40	9,64	54,90	360,68	0,28	0,00
619	Тефтели	100	17,50	21,10	11,90	304,50	0,07	1,13
868	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,00	0,00
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:	-	35,60	32,31	130,07	955,48	0,46	1,13

Обед

126	Икра морковная	100	2,20	4,60	10,88	93,70	0,05	5,12
202	Суп из овощей с мясом	250/12,5	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50
645	Плов	280	19,40	9,50	34,70	301,00	0,04	0,00
958	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,00
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	Фрукты (яблоко или апельсин, или груша или банан, или др.)	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60
	ИТОГО:	-	33,85	26,42	139,16	938,36	0,36	18,22
	Всего за день:		69,45	58,73	269,23	1893,84	0,82	19,35

СУББОТА

Завтрак

463	Сырники из творога со сметаной	200/20	26,00	38,80	39,20	600,40	0,11	0,39
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
	Итого:	-	26,20	38,80	53,20	628,40	0,11	0,39

Обед

204	Суп картофельный с крупой и мясом	250/12,5	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00
591	Гуляш	125/100	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,10	0,00
	ИТОГО:	-	41,81	29,65	118,36	791,50	0,47	9,61
	Всего за день:		67,81	68,45	171,56	1419,90	0,58	10,00

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Киев ООО

"Издательство "Арий" Москва ООО ИКТЦ "Лада" 2005

Выход порций готовых блюд соответствует СанПин 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены

Рассмотрено членами бракерской комиссии

Любавская Т.П.

Кочеткова Т.А.

Красюк Т.И.

Лобанова О.Н.

Шахова Н.П.

Шерыхалин А.И.

Бутрова Е.В.