

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГА ПОУ ГАСКК МЦК
В.А. Аристова



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся в краевом государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Губернаторский авиастроительный колледж г. Комсомольска-на-Амуре» / (Межрегиональный центр компетенций)

Меню составлено с учетом возраста обучающихся с 15 лет до 18 лет. Вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается **3-х кратный** прием пищи (завтрак, обед, ужин).

Режим питания: завтрак - 8⁴⁵, обед – 12⁴⁰, ужин – 19⁰⁰.

Используемые нормативные документы:

- Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год, А.Я. Перевалов)

14-ТИДНЕВНОГО МЕНЮ КГА ПОУ ГАСКК МЦК

3- X РАЗОВОЕ

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1			
ДЕНЬ 1			
ЗАВТРАК			
Яйцо вареное	1шт.	63	300
Каша геркулесовая молочная	180	205,5	266
Чай с молоком	250	101	495
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		666,3	
ОБЕД :			
Салат из свежих помидор	100	110	22
Борщ из свежей капусты с курицей	250/40	78,3	126
Рыба запеченная по -русски с соусом	280	274,1	340
Компот из смеси сухофруктов	250	137	508
Хлеб пшеничный	60	121,3	109
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		850,7	
УЖИН :			
Овощи порц. натуральные	50	7	106
Оладьи из печени по- кунцевски	100	222	109
Сложный гарнир	80/100	136	429/423
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	50	86	109
Фрукты	200	94,4	112
ИТОГО ЗА УЖИН:		782,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2299,7	
ДЕНЬ 2			
ЗАВТРАК:			
Овощи натуральные порцион.	50	6,7	106
Макаронные изделия, запеченные с сыром	205	258	296
Кофейный напиток на сгущ.молоке	250	141	500
Батон нарезной	60	157,2	111
с маслом	10	74	105
Фрукты	220	103,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		636,9	
ОБЕД :			
Салат из свеклы с соленым огурцом	150	124	53
Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/40	108	144
Плов из отварной говядины	280	472	370
Сок фруктовый	250	92	518
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	70	121	109

ИТОГО ЗА ОБЕД:		1018	
УЖИН :			
Салат из свежих помидоров	60	66	22
Пудинг из творога с рисом и молочным сладким соусом	150/50	387	318/440
Компот из свежих плодов или ягод	250	120	507
Хлеб пшеничный	70	140	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		799	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2453,9
ДЕНЬ 3			
ЗАВТРАК:			
Омлет натуральный	65	106	301
Каша пшеничная молочная жидкая	180	217	264
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494
Батон нарезной с сыром	60 15	157,2 39,6	111 101
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		596,1	
ОБЕД :			
Сельдь с луком	100	236	353
Рассольник ленинградский с курицей	250/40	121,2	134
Жаркое по-домашнему	280	369	369
Кисель из концентрата	250	153	503
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1101,2	
УЖИН :			
Овощи порционные	100	14	106
Суфле рыбное	100/50	177	335
Каша перловая рассыпчатая	150	209	242
Чай с сахаром	250	75	493
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		722	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2419,3
ДЕНЬ 4			
ЗАВТРАК:			
Запеканка из творога с молочным сладким соусом	70/50		198,3 313/440
Каша манная молочная жидкая	180	193	262
Чай с сахаром	250	75	493
Батон нарезной с сыром	60 15	157,2 39,6	111 101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		663,1	
ОБЕД :			
Салат из белок. капусты с морковью	100	136	4
Суп картофельный с клецками, с курицей	250/30 40	88	146/172

Картофельное пюре	180	165	429
Рыбные хлебцы с томатным соусом	100/30	119	348/453
Компот из смеси сухофруктов	250	137	508
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Фрукты	200	94,4	112
ИТОГО ЗА ОБЕД:		970,4	
УЖИН :			
Овощи натуральные порцион.	50	7	106
Запеканка капустная с мясом	200	347	374
Кофейный напиток на сгущ.молоке	250	141	500
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		742	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2375,5
ДЕНЬ 5			
ЗАВТРАК:			
Яйцо вареное	1шт.	63	300
Вермешель молочная	200	146	165
Какао с молоком сгущенным	250	183	498
Батон нарезной	60/15	157,2	111
с сыром		39,6	101
Фрукты	200	94,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		683,2	
ОБЕД :			
Салат из свеклы и моркови	100	127	51
Уха рыбацкая	300/30	108,9	151
Рис припущенный	180	237	415
Тефтели мясные в молоч. соусом	100	170	388
Сок фруктовый	250	92	518
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		956,9	
УЖИН :			
Овощи порционные	100	14	106
Мясо тушеное	100	227	363
Картофельное пюре	150	136	429
Чай с сахаром	250	75	493
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		699	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2339,1
ДЕНЬ 6			
ЗАВТРАК:			
Сырник из творога с джемом	70/50	191	320
Каша кукурузная молочная жидкая	180	216	265
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
Кисло-молочная продукция	200	100	516

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		780,1	
ОБЕД :			
Салат картофел. с солен. огурцом	100	96	<i>66</i>
Свекольник с курицей	250/30	97	<i>131</i>
Печень, тушенная в соусе	100/50	204	<i>401/442</i>
Картофель отварной в молоке	180	180	<i>427</i>
Компот из смеси сухофруктов	250	137	<i>508</i>
Хлеб пшеничный	60	121,3	<i>108</i>
Хлеб ржаной	70	121	<i>109</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД:		956,3	
УЖИН :			
Овощи натуральные	100	14	<i>106</i>
Кнели из говядины с молоч. соусом	100/30	212	<i>379/434</i>
Макаронные изделия отварные	160	153	<i>291</i>
Сок фруктовый	250	92	<i>518</i>
Хлеб пшеничный	70	140	<i>108</i>
Хлеб ржаной	50	86	<i>109</i>
Фрукты	200	94,4	<i>112</i>
ИТОГО ЗА УЖИН:		791,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2527,8
ДЕНЬ 7			
ЗАВТРАК:			
Рыба, запеченная в омлете	100	147	<i>337</i>
Рис припущенный	150	197	<i>415</i>
Кофейный напиток на сгущ.молоке	250	141	<i>500</i>
Батон нарезной	60	157,2	<i>111</i>
с маслом	10	74	<i>105</i>
Фрукты	220	103,8	<i>112</i>
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		716,2	
ОБЕД :			
Салат из сырых овощей	100	65	<i>25</i>
Суп лапша с курицей	250/40	111	<i>156</i>
Азу	280	428	<i>364</i>
Кисель из концентрата	250	153	<i>503</i>
Хлеб пшеничный	50	101	<i>108</i>
Хлеб ржаной	70	121	<i>109</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД:		979	
УЖИН :			
Фрикадельки из птицы	100	212	<i>410</i>
Рагу из овощей с кабачками	180	144	<i>196</i>
Компот из свежих плодов или ягод	250	120	<i>507</i>
Хлеб пшеничный	70	140	<i>108</i>
Хлеб ржаной	50	86	<i>109</i>
ИТОГО ЗА УЖИН:		702	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2397,2
НЕДЕЛЯ 2			
ДЕНЬ 8			
ЗАВТРАК:			
Омлет с зеленым горошком	65	72	<i>302</i>
Каша гречневая молочная вязкая	180	254	<i>248</i>

Чай с молоком	250	101	495
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
маслом	10	74	105
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		697,8	
ОБЕД :			
Салат из свежих помидоров и	100	64	19
огурцов			
Борщ с капустой,картоф.,курицей	250/30	95	128
Кнели из говядины с молоч.соусом	100/50	212	379/434
Макаронные изделия отварные	180	173	291
Сок фруктовый	250	92	518
Хлеб пшеничный	60	121,3	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		887,3	
УЖИН :			
Овощи натуральные	100	14	106
Котлета из говядины с овощами	100	244	380
Картофельное пюре	160	146	429
Кисель из концентрата	250	153	503
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		804	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2389,1
ДЕНЬ 9			
ЗАВТРАК:			
Пудинг из творога паровой с джемом	200/50	482	317
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494
Батон нарезной	60	157,2	111
с маслом	10	74	105
Фрукты	220	103,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		789,5	
ОБЕД :			
Салат сельдь с картофелем	100	176	68
Суп картофельный с фрикадельками	250/30	94,2	149
Сердце в сметанном соусе	120/50	234	403/445
Капуста тушеная	180	113	423
Компот из смеси сухофруктов	250	137	508
Хлеб пшеничный	60	121,3	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		996,5	
УЖИН :			
Овощи натуральные	100	24	106
Плов из отварной птицы	230	393	406
Чай с сахаром	250	75	493
Хлеб пшеничный	70	140	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		718	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2504

ДЕНЬ 10			
ЗАВТРАК:			
Каша пшеничная молочная жидкая	200	283	267
Какао с молоком сгущенным	250	183	498
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		662,8	
ОБЕД :			
Салат из моркови с зелен. горошком	100	122	25
Щи из свежей капусты	250	74,2	140
Рагу из птицы	280	396	407
Кисель из концентрата	250	153	503
Хлеб пшеничный	60	121,3	108
Хлеб ржаной	75	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		987,5	
УЖИН :			
Салат из свежих помидоров	60	66	22
Сырники из творога и картофеля	150/50	338	322/440
с молочным сладким соусом			
Кофейный напиток на сгущ.молоке	250	141	500
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	30	51	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		757	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2407,3
ДЕНЬ 11			
ЗАВТРАК:			
Омлет натуральный	65	106	301
Каша "Дружба"	180	282	260
Чай с сахаром	250	75	493
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
Фрукты	200	94,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		659,8	
ОБЕД :			
Салат из свежих огурцов	100	102	17
Рассольник ленинградский	250/30	121,2	134
с курицей			
Рулет из говядины с молоч. соусом	100/50	200	385
Капуста тушеная	180	113	423
Сок фруктовый	250	92	518
Хлеб пшеничный	60	121,3	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870,5	
УЖИН :			
Рыба, запеченная в сметанном соусе	245	385,6	338
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		708,9	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2239,2	
ДЕНЬ 12			
ЗАВТРАК:			
Вареники ленивые с маслом	220/15	359	<i>325</i>
Кофейный напиток на сгущ.молоке	250	141	<i>500</i>
Батон нарезной	60	157,2	
с сыром	15	39,6	<i>101</i>
Кисло-молочная продукция	200	100	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		796,8	
ОБЕД :			
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	162	<i>73</i>
Суп с рыбными консервами	250	166	<i>153</i>
Шницель мясной	100	268	<i>381</i>
Рагу из овощей с кабачками	180	144	<i>196/442</i>
Компот из смеси сухофруктов	250	137	<i>508</i>
Хлеб пшеничный	50	101	<i>108</i>
Хлеб ржаной	70	121	<i>109</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1099	
УЖИН :			
Овощи натуральные	100	14	<i>106</i>
Котлета из птицы припущенн.	100	188	<i>412</i>
Макаронные изделия отварные	170	162	<i>291</i>
Кисель из концентрата	250	153	<i>503</i>
Хлеб пшеничный	70	140	<i>108</i>
Хлеб ржаной	50	86	<i>109</i>
ИТОГО ЗА УЖИН:		743	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2638,8	
ДЕНЬ 13			
ЗАВТРАК:			
Яйцо вареное	1шт.	63	<i>301</i>
Каша рисовая молочная жидкая	180	206,4	<i>268</i>
Чай с молоком	250	101	<i>495</i>
Батон нарезной	60	157,2	<i>111</i>
с сыром	15	39,6	<i>101</i>
Фрукты	200	94,4	<i>112</i>
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		661,6	
ОБЕД :			
Винегрет овощной	100	130	<i>76</i>
Суп крестьянский с крупой, курицей	250/40	112	<i>154</i>
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	143	<i>343</i>
Картофель отварной	180	183	<i>426</i>
Сок фруктовый	250	92	<i>518</i>
Хлеб пшеничный	60	121,3	<i>108</i>
Хлеб ржаной	75	130	<i>109</i>
ИТОГО ЗА ОБЕД:		911,3	
УЖИН :			
Икра кабачковая промышлен.	60	71	<i>115</i>
Тефтели мясные в молочном соусе	100	170	<i>388/434</i>
Сложный гарнир	80/100	136	<i>429/423</i>

Чай с сахаром	250	75	493
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		699	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2271,9
ДЕНЬ 14			
ЗАВТРАК:			
Омлет с зеленым горошком	65	72	302
Каша пшеничная молочая жидкая	180	217	264
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		662,1	
ОБЕД :			
Саалат из капусты и свеклы	100	94	44
Суп картоф.с макар.издел. с курицей	250/30	111	147
Голубцы ленивые	100/50	125	372
со молочным соусом с морковью		58	439
Картофельное пюре	180	165	429
Компот из смеси сухофруктов	250	137	508
Хлеб пшеничный	60	121,3	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		932,3	
УЖИН:			
Сердце в сметанном соусе	100/50	234	403/445
с томатом и луком			
Каша ячневая рассыпчатая	180	245	244
Какао с молоком сгущенным	250	183	498
Хлеб пшеничный	80	161	108
Хлеб ржаной	50	86	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		909	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2503,4
<i>Средний показатель за 14 дней</i>			2321

норма САНПИН

2312