



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, полдник).

Режим питания: завтрак - 8⁴⁵, обед – 12⁴⁰, полдник – 15³⁰.

Используемые нормативные документы:

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

**14-ТИДНЕВНОГО МЕНЮ КГА ПОУ ГАСКК МЦК
(льготники-завтрак,обед,полдник)**

3- X РАЗОВОЕ

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1			
ДЕНЬ 1			
ЗАВТРАК			
Омлет с зеленым горошком	80	88	302
Каша геркулесовая молочная	200	228,4	266
Какао с молоком	200	144	495
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		664,4	
ОБЕД :			
Салат из свежих помидор	150	165	22
Борщ из свежей капусты с курицей,сметаной	300/40/10	78,3	126
Рыба запеченая по -русски с соусом	350	298,1	340
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		993,4	
ПОЛДНИК:			
Сок фруктовый	250	92	516
Кондитерское изделие	55	201,3	589
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		379,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2037,1	
ДЕНЬ 2			
ЗАВТРАК:			
Овощи натуральные порцион.	100	14	106
Макарон. изд., запечен. с сыром	200/5	258	296
Кофейный напиток с молоком	200	79	501
Батон нарезной с маслом	80/15	256	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		607	
ОБЕД :			
Салат из свеклы с соленым огурцом	150	124	53
Суп картофельный с бобовыми	300	127	144
Плов из отварной говядины	280	472	370
Компот из сухих плодов или ягод	200	81	512
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1019	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	250	125	516
Пирожок с капустой	60	118	541/593
Фрукты	220	94,6	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		337,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1963,6	
ДЕНЬ 3			

ЗАВТРАК:			
Омлет натуральный с колбасой	80	171	305
Каша пшеничная молочая жидкая	200	243	264
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом	80/15	164,4	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		722,4	
ОБЕД :			
Сельдь с луком	150	236	353
Рассольник ленинградский	300/40/10	145,4	134
с курицей и сметаной			
Жаркое по-домашнему	350	369	369
Кисель из концентрата	200	122	503
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1069	
ПОЛДНИК:			
Чай с молоком	200	81	495
Оладьи с изюмом и сливочным маслом	160/10	471	535
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		638	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2429,4	
ДЕНЬ 4			
ЗАВТРАК:			
Запеканка из творога с молочным сладким соусом	80/50	226	313/440
Каша манная молочная жидкая	200	215	501
Чай с молоком	200	81	495
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		726	
ОБЕД :			
Салат из белок. капусты с морковью	150	184	4
Суп картофельный с клецками, курицей	300/30/40	95	146/172
Картофельное пюре	300	257	429
Рыбные хлебцы с томатным соусом	120/30	123	348/453
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1111	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	250	125	516
Ватрушка с повидлом	70	225	540
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		436	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2273	
ДЕНЬ 5			
ЗАВТРАК:			
Овощи порционные	50	7	106
Сосиски отварные	100	230	395
Макаронные изделия отварные	200	143	291

Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом	80/15	164,4	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		688,4	
ОБЕД :			
Салат из свеклы и моркови	100	148	51
Уха рыбацкая	300/30	108	151
Рис припущенный	200	237	415
Тефтели мясные в молоч. соусом	100	204	388
Компот из яблок и лимона	200	103	509
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1142	
ПОЛДНИК:			
Сок фруктовый	250	92	518
Кондитерское изделие	50	245	540
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		423	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2253,4	
ДЕНЬ 6			
ЗАВТРАК:			
Сырник из творога с джемом	80/50	218	320
Каша кукурузная молочная жидкая	200	240	265
Чай с молоком	200	81	495
Батон нарезной с сыром	80/15	221	111/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		760	
ОБЕД :			
Салат картофел. с солен. огурцом	150	115	66
Свекольник с курицей, сметаной	300/30/10	116	131
Печень, тушенная в соусе	100/50	244	401/442
Картофель отварной в молоке	300	270	427
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1197	
ПОЛДНИК:			
Молоко	200	106	515
Булочка "Веснушка"	70	189	559
Фрукты	220	94,6	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		389,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2346,6	
ДЕНЬ 7			
ЗАВТРАК:			
Рыба, запеченная в омлете	120	156	337
Рис припущенный	150	197	415
Какао с молоком	250	144	496
Батон нарезной с маслом	80/15	256	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		753	
ОБЕД :			
Салат из сырых овощей	150	97	25
Суп лапша с курицей	250/40	111	156

Азу	280	428	364
Кисель из концентрата	200	122	503
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1100	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	250	125	516
Кондитерское изделие	50	208,6	540
Фрукты	220	94,6	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		428,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2281,2	
НЕДЕЛЯ 2			
ДЕНЬ 8			
ЗАВТРАК:			
Омлет с зеленым горошком	80	88	302
Каша рисовая молочная жидкая	180	229	268
Кофейный напиток с молоком	200	79	501
Батон нарезной с сыром	80/15/15	221	111/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		617	
ОБЕД :			
Салат из свежих помидоров и огурцов	150	92	19
Борщ с капустой,картоф., курицей, сметаной	300/40/7	114	128
Кнели из говядины с молоч.соусом	100/50	254	379/434
Макаронные изделия отварные	200	173	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	81	512
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1056	
ПОЛДНИК:			
Чай с молоком	200	81	495
Блинчики с повидлом	150/30	389	530
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		556	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2229	
ДЕНЬ 9			
ЗАВТРАК:			
Пудинг из творога паровой с джемом	250/50	432	317
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом	80/15	256	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		832	
ОБЕД :			
Салат сельдь с картофелем	150	204	68
Суп картофельный с фрикадельками	300/30	113	149
Биточек мясной с соусом томатным	100/50	297	381
Капуста тушеная	250	125	423
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1078	
ПОЛДНИК:			

Кисломолочная продукция	250	125	516
Булочка "Розовая"	70	189	562
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		400	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2310	
ДЕНЬ 10			
ЗАВТРАК:			
Овощи порционные	50	7	106
Сосиски отварные	100	230	395
Макаронные изделия отварные	150	143	291
Чай с молоком	200	81	495
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		665	
ОБЕД :			
Салат из картофеля с соленым огурцом	150	144	66
Щи из свежей капусты со сметаной	300/8	83	140
Рагу из птицы	350	496	407
Кисель из концентрата	200	122	503
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1187	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	250	125	516
Кондитерское изделие	50	245	588
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		456	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2308	
ДЕНЬ 11			
ЗАВТРАК:			
Омлет натуральный	65	106	301
Каша "Дружба"	200	226	260
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом	80/15	256	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		732	
ОБЕД :			
Салат из свежих огурцов	150	133	17
Рассольник ленинградский со сметаной	300/8	145	134
Рулет из говядины с молоч. соусом	100/50	240	385
Капуста тушеная	250	125	423
Компот из плодов или ягод сушеных	200	81	512
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1066	
ПОЛДНИК:			
Чай с молоком	200	81	495
Пицца школьная	100	259	549
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		426	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2224	
ДЕНЬ 12			

ЗАВТРАК:			
Вареники ленивые с маслом	300/15	424	325
Кофейный с молоком	200	79	501
Батон нарезной с маслом	80/15	164,4	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		667,4	
ОБЕД :			
Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	204	73
Суп с рыбными консервами	300	199	153
Шницель мясной	100	254,4	381
Рагу из овощей с кабачками	250	178	196/442
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1287,4	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	250	125	516
Кондитерское изделие	50	208,6	590
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		419,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2374,4	
ДЕНЬ 13			
ЗАВТРАК:			
Яйцо вареное	1шт.	63	301
Каша рисовая молочная жидкая	200	229	268
Чай с молоком	200	81	495
Батон нарезной с маслом	80/15	164,4	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		537,4	
ОБЕД :			
Винегрет овощной	150	160	76
Суп крестьянский с крупой, курицей, сметаной	300/40/10	134	154
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	143	343
Картофель отварной	300	204	426
Компот из плодов или ягод сушеных	200	81	512
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1064	
ПОЛДНИК:			
Молоко	250	132	515
Ватрушка с творогом	70	225	541/608
Фрукты	220	94,6	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		451,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2053	
ДЕНЬ 14			
ЗАВТРАК:			
Омлет с колбасой	80	171	305
Каша пшеничная молочная жидкая	200	283	264
Кофейный с молоком	200	79	501
Батон нарезной с сыром	80/15	221	111/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		754	
ОБЕД :			

Салат из свеклы с зеленым горошком	150	139	58
Суп картоф.с макар.издел. с курицей	300/30	133	147
Голубцы ленивые	120/50	150	372/439
со молочным соусом с морковью			
Картофельное пюре	300	257	429
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	110	190	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1131	
ПОЛДНИК:			
Чай с молоком	200	81	495
Шанежка с яблоками	70	214	551
Фрукты	200	86	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		381	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2266
<i>Средний показатель за 14 дней</i>			2239,2