

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ «КТТиЖТ»
В.А. Шахбазян

08.12.2022г.



Перспективное циклическое меню

**для организации горячего питания обучающихся в образовательных
учреждениях среднего профессионального образования
при 2-х разовом питании.**

**Анализ
набора продуктов к 12-дневному меню для обучающихся образовательных учреждений
при 2-х разовом питании.**

Наименование продукта	норма в день													Итого за 12 дней	Итого на 1 день (гр)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1.440	120
хлеб пшеничный	180	200	200	160	220	200	218	160	180	160	160	160	177	2.195	182,9	
сухари пшеничн.	5			10			10	10		10	10		10	0,060	5	
мука пшеничная	15		19	27	5	5	14	19		20	10	65	14	0,198	16	
крахмал	2				12							12		24	2	
крупы	40	58	85	83	9	91		72	8				72	0,478	39,8	
бобовые	5	12		28			12			28			18	0,098	8,1	
макаронные изд.	15		12		63	24	63		24					0,186	15,5	
картофель	210	241	120	105	188	120	162	185	211	310	290	205	348	2.485	207,0	
овощи св., зелень	250	343	397	133	364	155	174	329	221	155	270	175	284	3,0	250,0	
Фрукты св. и сок	60	60	200			200		200	200	60	200			1,120	93,3	
сухофрукты	10	20	20				20	20			20		20	0,120	120,0	
мясо	130	143	31	31	176	138	210	142	162	155	121	138	114	1,561	130,0	
рыба	60	114	120		93			140			147		106	0,720	60,0	
сельдь	5						60							0,060	5,0	
субпродукты	9			107										0,107	8,9	
колбасные изд.	5		60											0,060	5,0	
творог	35			142						142		142		0,426	35,5	
Молоко и кисло.продукты.	100	24		100	121	250			357	124	79	124		1,179	98,2	
Сметана	10	14		16		15	14			6	10	50		0,125	10,4	
Масло сливочное	25	36,5	33	44	38,3	34	38,3	37	28	43	40,3	35	46	0,4534	37,7	
Масло подсолне	10	5	10					8	6		16		4	0,049	4,0	
Яйцо диетическо.	26			44		40		40	40	10	121	16		0,311	25,9	
Сахар, в т.ч. кондитер.изд.	40	40	20	45	15	22	35	38	2	45	38	30	35	0,365	30,4	
Томат- пюре	10	20	11	6	7	8	18	15,8	8		10,8	8		112,6	93,8	
Чай	1			2	2		2	2		2	2		2	0,014	1,1	
Какао	0,5			4		4								0,008	0,6	
Кофейный напиток	2	8								8		8		0,024	2,0	
Соль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84	7,0	
Сыр	10	11	16	16	11	11	11		11	11	11	11		120	10,0	

391	Шницель рыбный натуральный	<i>масло слив.</i> <i>рыба с/м</i> <i>лук репчатый</i> <i>яйца</i> <i>мука пшеничная</i> <i>масло раст.</i>	0,004 0,120 0,022 0,004 0,012 0,01	1/100	19,03	34,23	52,79	356,13	0,156	11,46	0,27	0	567,28	542,44	37,92	1,38
297	Каша гречневая рассыпчатая	<i>крупа гречневая</i> <i>масло слив.</i>	0,085 0,004	1/180	8,64	6,88	45,49	381,38	0,22	0	0	2,74	0,86	189,29	0,28	1,31
	Хлеб ржаной		0,120	1/120	9,87	0,8	38,48	191,2	1,2	0	0	0	18,4	69,6	58,4	1,6
	Хлеб пшеничный		0,100	1/100	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	48,4	5,4
	Сок фруктово-ягодный		0,2	1/200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	2,6	40	36	20	0,4
	итого				55,2	57,41	262,49	1480,3	9,223	56,26	1,37	6,71	712,69	1224,51	218,74	12,84
	всего				87,75	96,25	424,81	2469,34	10,71	104,07	1,838	11,52	1156,09	1904,95	311,63	21,82

№ рец.	Наименование	блюдо	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва.			
									B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3. ЗАВТРАК																
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	<i>творог</i> <i>мука пшеничная или крупа манная</i> <i>изюм</i> <i>сахар</i> <i>яйца</i> <i>масло слив.</i> <i>сметана</i> <i>сгущ. Молоко</i> <i>сухари или мука</i>	0,142 0,020 0,01 0,01 0,004 0,004 0,006 0,05 0,01	1/170	30,09	13,46	73,93	544,35	0,139	1,48	1,25	0,11	364,44	238,58	65,16	1,78
693	Какао	<i>молоко цельное</i> <i>сахар</i> <i>какао-порошок</i>	0,1 0,02 0,004	1/200	3,39	3,64	24,65	136,8	0,04	1,3	0	0,03	224,4	0	14	0,9
3	Бутерброд с сыром и маслом	<i>хлеб пшеничный</i> <i>сыр</i> <i>масло слив.</i>	0,04 0,016 0,02	1/75	5,83	5,54	14,49	187,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	239,74	26,34	1,25
	Яйца вареные		0,04	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0	0	122	76,8	4,8	1
	итого				44,39	27,24	113,35	931,45	0,299	3,35	1,288	0,14	894,37	555,12	110,3	4,93
ОБЕД																
139	Икра кабачковая (пром. произв) Суп картофельный с бобовыми	<i>икра кабачковая (консерва)</i>	0,1	1/100 1/300	2,5 17,34	11,25 15,7	10,67 23,98	185 177,24	0,037 0,24	8,75 13,8	0 1,09	0 2,28	53,7 37,92	38,75 103,74	18,75 39,88	0,87 1,14

431	Печень по-строгановски	картофель (25% отх.)	0,105	1/100	23,5	23,5	3,88	294,11	0	0,3	0	0	170,5	300	6,59	0,69
		горох	0,028													
		цыпленок	0,031													
		лук репчатый	0,014													
		морковь	0,019													
		масло слив.	0,006													
511	Рис отварной	печень гов.	0,107	1/180	5,07	0,49	31,45	354,43	0,058	0	0,04	0	6,6	109,33	36,03	2,73
		масло слив.	0,008													
		Соус №600 1/40														
		сметана	0,01													
		мука пшеничная	0,007													
		томат.паста	0,006													
686	Чай с сахаром и лимоном	крупа рисовая	0,063	1/200/7	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	0	16,03	25,08	8,4	1,05
		масло сливочное	0,006													
		чай-заварка	0,002													
		сахар-песок	0,015													
		лимон свежий	0,007													
		Хлеб пшеничный	0,12	1/120	9,48	1,2	57,72	286,8	1,8	0	0	0	27,6	104,4	42,6	1,4
		Хлеб ржаной	0,12	1/120	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	48,4	5,4
		итого			67,49	53,82	200,99	1648,03	7,565	22,85	1,13	2,28	351,95	914,1	200,65	13,28
		всего			111,88	81,06	314,34	2579,48	7,864	26,2	2,418	2,42	1246,32	1469,22	310,95	18,21

№ рец.	Наименование	блюد	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва.				
									В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	4. ЗАВТРАК																
224	Овощи по сезону (огурец) порцион.		0,101	100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,03	0	23	124	14	0,6	
	Рагу из овощей			1/200	5,12	17,47	62,9	369,22	0,8	43,21	1,077	10,03	257,4	415,57	35,05	3,7	
		лук репчатый		0,018													
		масло слив		0,005													
		картофель		0,115													
		морковь		0,038													
		капуста свежая		0,049													
		Томатный соус №587 1/50															
		масло слив.		0,002													
		мука пшеничная		0,005													
		морковь		0,003													
646	Кисель из сиропа плодового	лук репчатый	0,001	1/200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,34	3,4	4	0	0	
		томат.паста	0,007														

	крахмал	0,012														
	сироп плодовый	0,034														
	лимонная к-та	0,00006														
	Бутерброд с сыром и маслом		1/70	5,83	5,54	14,49	187,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	239,7	26,34	1,25	
	хлеб пшеничный	0,04											4			
	сыр	0,011														
	масло слив.	0,02														
	Хлеб пшеничный	0,08	1/80	2,32	0,8	38,48	191,2	0,12	0	0	0	18,4	69,6	26,4	1,6	
	итого			14,07	23,91	270,14	834,92	1,33	68,78	1,265	12,37	485,73	856,87	101,8	7,15	
	ОБЕД															
	Овощи свежие порционно (по сезону квашеные) (помидор)		1/120	1,1	0,2	3,8	23	0,06	25	0	0	14	126	20	0,9	
	помидор свежий	0,122														
181	Уха с перловой крупой		1/300	14,53	25,05	18,35	287,34	0,17	14,4	0,36	0	330,53	394,1	38,14	2,06	
	рыба с/м	0,093											3			
	лук репчатый	0,026														
	картофель	0,073														
	крупя перловая	0,009														
	масло слив.	0,005														
487	Птица отварная		1/100	32,99	28,3	1,52	424,87	0,163	0,7	0	0	126,81	285,66	34,42	1,34	
	бройлер-цыпленок	0,176														
	лук репчатый	0,006														
516	Макаронные изд. отварные		1/180	6,79	5,64	43,92	355,71	10,61	0	0	2,28	12,57	55,42	10,22	1,12	
	макаронные изд.	0,063														
	масло слив.	0,0063														
685	Чай с сахаром и молоком		1/200	0,26	0,52	15,22	159,16	0	2,9	0	0	107,78	9,78	5,24	1,31	
	молоко	0,121														
	чай-заварка	0,002														
	сахар-песок	0,015														
	Хлеб пшеничный	0,1	1/100	7,9	1	48,1	239	1,5	0	0	0	23	87	85,5	2	
	Хлеб ржаной	0,12	1/120	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	68,4	5,4	
	итого			72,81	62,39	176,03	1730,28	17,903	43	0,36	2,28	654,29	1190,79	261,92	13,23	
	всего			86,88	86,3	446,17	2565,2	19,233	111,78	1,625	14,65	1140,02	2047,66	363,72	20,38	

№ реп.	Наименование	блюдо	брутто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва.			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5. ЗАВТРАК																
	Бутерброд с сыром и маслом			1/70	5,83	5,54	14,49	187,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	239,74	26,34	1,25
	хлеб пшеничный		0,04													
	сыр		0,011													
	масло слив.		0,02													
	Уха изд.			1/300	6,79	22,5	56,32	299,42	4,14	1,95	0,045	0,91	334,86	206,33	24,93	0,6

3	Какао	молоко цельное	0,15	1/200	3,39	3,64	24,65	136,8	0,04	1,3	0	0,03	324,4	0	14	0,9
		мак.изд.	0,024													
		масло слив.	0,002													
		сахар	0,002													
		молоко цельное	0,1													
		сахар	0,02													
		какао-порошок	0,004													
	Яйца вареные		0,04	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0	0	122	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный		0,08	1/80	6,32	0,8	38,48	191,2	0,12	0	0	0	18,4	69,6	26,4	1,6
	итого				27,41	37,08	134,22	877,72	4,42	3,82	0,083	0,94	983,19	592,47	96,47	5,35
	ОБЕД															
	Квашенная капуста (пром. произ.)			1/100	2,25	9,99	2,75	23,75	0,025	17,5	0	0	60	138,7	20	0,75
		Капуста квашенная	0,1										5			
132	Суп рассольник по-ленинградски			1/300/15	24,57	15,44	46,96	328,22	0,04	10,7	1,1	2,28	123,7	71,22	28,19	2,84
		картофель(25% отх.)	0,12													
		крупя перловая	0,006													
		морковь	0,016													
		лук репчатый	0,007													
		огурцы соленые	0,02													
		цыпленок	0,031													
		масло слив.	0,003													
		сметана	0,015													
437	Гуляш(50/50)			1/100	15,42	26,85	33,96	326	0,45	3,08	1,22	0	111,47	363,38	18,19	1,22
		мясо гов.	0,107													
		масло слив.	0,005													
		лук репчатый	0,012													
		томат пюре	0,008													
		мука пшеничная	0,005													
297	Каша гречневая рассыпчатая			1/180	10,94	8,71	52,22	381,38	0,36	0	0,012	2,73	17,66	11,69	48,29	2,77
		крупя гречневая	0,085													
		масло слив.	0,004													
	Сок фруктовый-ягодный		0,2	1/200	1,4	0	25,6	108	0,08	80	0	0	36	26	22	0,6
	Хлеб пшеничный		0,08	1/80	6,32	0,8	38,48	191,2	0,12	0	0	0	18,4	69,6	26,4	1,6
	Хлеб ржаной		0,12	1/120	9,24	1,68	45,12	241,2	0,4	0	0	0	39,6	232,8	68,4	5,4
	итого				70,14	63,47	245,09	1599,75	6,475	111,28	2,332	5,01	406,83	913,44	231,47	15,8
	всего				97,55	100,55	379,31	2477,45	10,89	115,10	2,415	5,95	1390,02	1505,91	327,94	20,53

		томатная паста	0,006													
		мясо цыпленка	0,031													
		масло слив.	0,004													
491	Чахохбили			1/120	20,67	23,02	36,31	402,27	0,27	0,27	1	28,15	122,95	285	18,16	0,42
		куры	0,111													
		масло слив.	0,006													
		томатная п.	0,007													
		лук репчатый	0,058													
		помидор свежий	0,034													
		мука пшеничная	0,004													
		зелень	0,006													
297	Каша пшеничная рассыпчатая			1/180	10,94	8,71	52,22	335,26	0,36	0	0,012	2,73	17,66	11,69	48,29	0,77
		крупа пшеничная	0,072													
		масло слив.	0,004													
640	Компот из кураги			1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	0	16,03	25,08	8,4	1,05
		курага	0,02													
		сахар	0,02													
		пимонная кислота	0,00006													
	Хлеб пшеничный		0,12	1/120	9,48	1,2	57,72	286,8	1,8	0	0	0	27,6	104,4	102,6	2,4
	Хлеб ржаной		0,12	1/120	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	68,4	5,4
	Фрукты по сезону		0,200	1/200	0,45	0	12,9	60	0,045	16,5	0,045	0,03	24	16,5	13,5	0,6
		итого			54,97	65,72	338,19	1744,68	7,92	31,95	1,074	30,91	493,26	868,05	312,99	13,37
		всего			101,41	89,73	403,22	2342,03	8,21	36,45	1,734	39,31	1151,74	1540,53	389,21	18,72

№ рец.	Наименование	блюды	брутто	выход	белк и	жир ы	угле в.	Ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва.			
									В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
8. ЗАВТРАК																
3	Бутерброд с сыром и маслом			1/70	5,83	5,54	14,49	187,5	0,09	0,57	0,038	0	183,53	239,74	26,34	1,25
		хлеб	0,04													
		сыр	0,011													
		масло слив.	0,02													
160	Суп молочный с мак.изд.			1/300	6,79	22,5	56,32	299,42	4,14	1,95	0,45	0,91	234,86	6,33	24,93	0,6
		мак.изд.	0,024													
		мслоко цельное	0,15													
		масло слив.	0,002													
		сахар	0,002													
698	Напиток кисломолочный			1/200	6	12	8,2	168	0,044	0,6	0,08	0	214,6	50,7	28	0,2
		ряженка	0,207													
	Яйца вареные		0,04	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0	0	122	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный		0,06	1/60	5,74	5,5	28,83	143,4	0,9	0	0	0	13,8	52,2	51,3	1,2
		итого			29,44	45,24	108,15	861,12	5,204	3,12	0,508	0,91	768,79	425,77	135,37	4,25

394	Тефтели рыбные	горох	0,018	1/120	15,19	21,53	16,2	422,52	0,135	3,07	0	0,015	342,51	423,24	6,03	2,4
		масло сливочное	0,006													
		рыба с/м	0,106													
		лук репчатый	0,022													
		хлеб пшеничный	0,017													
		мука пшеничная	0,01													
		масло раст.	0,004													
		соус №587 1/30	0,001													
		масло слив.	0,004													
		мука пшеничная	0,002													
511	Рис отварной	морковь	0,001	1/180	4,94	7,33	46,33	354,43	0,048	0	0	0	6,16	98,74	32,72	0,82
		лук репчатый	0,001													
		крупа рисовая	0,063													
705	Напиток из плодов шиповника	масло слив.	0,006	1/200	0,36	0	28,17	109,25	0,03	0	0	0	16,03	25,08	8,4	1,05
		плоды шиповника сушеные	0,02													
		сахар	0,02													
		лимонная к-та	0,0002													
	Хлеб пшеничный	0,100	1/100	9,48	1,2	57,72	286,8	1,8	0	0	0	27,6	104,4	62,6	1,4	
	Хлеб ржаной	0,12	1/120	9,24	1,68	45,12	241,2	5,4	0	0	0	39,6	232,8	68,4	5,4	
	Итого				52,74	66,46	231,06	1859,57	7,963	58,74	0,92	0,175	511,94	1712,44	230,85	14,33
	всего				75,12	109,93	323,09	2577,93	8,153	70,20	1,150	6,865	808,95	2180,38	329,36	19,33

Всего за 12 дней

В среднем за каждый день

белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг.)				Минеральные в-ва.			
				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1081,84	1155,64	4458,65	31285,99	130,35	895,83	24,163	138,097	13722,66	21023,43	4121,74	249,38
90,15	96,30	371,55	2607,16	10,86	74,65	2,01	11,51	1143,55	1751,95	343,47	20,78

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634741016

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025