|  |  |
| --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* | ***19.10.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню***  |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***диетические блюда*** |  |
| ***105/5*** | ***Омлет из яиц2*** | Калорийность-225, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-2, Натрий-123, Калий-157, Кальций-84, Магний-14, Фосфор-182, Железо-2 |
|  | *яйцо2, молоко2, масло растительное2, масло сливочное2, соль2* |  |
| ***200\10*** | ***Каша кукурузная вязкая с маслом слив 2*** | Калорийность-139, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-8, ВитаминС-1, Натрий-430, Калий-126, Кальций-107, Магний-12, Фосфор-79 |
|  | *молоко2, крупа кукурузная2, масло сливочное2, сахар2, соль2* |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-364, Белки-13, Жиры-30, Углеводы-10, ВитаминС-1, Натрий-553, Калий-283, Кальций-191, Магний-26, Фосфор-261, Железо-2 |
| ***Салаты*** |  |
| ***100*** | ***Салат Латгале2*** | Калорийность-157, Белки-2, Жиры-14, Углеводы-7, ВитаминА-2, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-176, Калий-221, Кальций-36, Магний-22, Фосфор-50, Железо-1 |
|  | *морковь2, зеленый горошек2, колбаса вареная2, зелень2, майонез2, соль2* |  |
| ***100*** | ***Салат из печени 2*** | Калорийность-194, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-5, ВитаминА-2, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Натрий-119, Калий-164, Кальций-45, Магний-20, Фосфор-113, Железо-1 |
|  | *печень2, картофель2, майонез2, огурцы соленые2, яйцо2, лук репчатый2, соль2* |  |
| ***100*** | ***Сельдь под шубой2*** | Калорийность-155, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-2, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Натрий-92, Калий-263, Кальций-28, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1 |
|  | *картофель2, морковь2, свекла2, сельдь2, майонез2, лук репчатый2* |  |
|  | **Итого за Салаты** | Калорийность-506, Белки-13, Жиры-40, Углеводы-21, ВитаминА-6, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-387, Калий-648, Кальций-109, Магний-63, Фосфор-211, Железо-3 |
| ***Супы*** |  |
| ***250/25*** | ***Суп с горбушей2*** | Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-33, Калий-609, Кальций-28, Магний-29, Фосфор-72, Железо-1 |
|  | *картофель2, горбуша с/м с/г2, лук репчатый2, морковь2, масло растительное2, соль2, зелень2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Супы** | Калорийность-117, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Натрий-33, Калий-609, Кальций-28, Магний-29, Фосфор-72, Железо-1 |
| ***Горячее*** |  |
| ***75*** | ***Шницель рубленый 2*** | Калорийность-243, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Натрий-95, Калий-281, Кальций-23, Магний-25, Фосфор-158, Железо-2 |
|  | *говядина котлетное мясо2, свинина2, сухари2, лук репчатый2, яйцо2, молоко2, соль2, приправа2* |  |
| ***75/45*** | ***Тефтели русские2*** | Калорийность-182, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминС-3, ВитаминРР-2, Натрий-38, Калий-196, Кальций-17, Магний-18, Фосфор-96, Железо-1 |
|  | *говядина котлетное мясо2, лук репчатый2, мука2, томатная паста2, крупа гречневая2, молоко2, масло растительное2, маргарин2, соль2* |  |
| ***60/25*** | ***Свиные отбивные 2*** | Калорийность-411, Белки-14, Жиры-36, Углеводы-7, ВитаминС-5, ВитаминРР-2, Натрий-202, Калий-296, Кальций-118, Магний-32, Фосфор-195, Железо-2 |
|  | *свинина2, помидоры2, сыр2, сухари2, масло растительное2, майонез2, яйцо2, морковь2, соль2, приправа2* |  |
| ***75/25*** | ***Горбуша отварная под маринадом2*** | Калорийность-99, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминА-1, ВитаминС-2, Натрий-4, Калий-46, Кальций-10, Магний-5, Фосфор-11 |
|  | *горбуша с/м с/г2, морковь2, лук репчатый2, масло растительное2, сахар2, томатная паста2, приправа2, уксус2, соль2* |  |
| ***50*** | ***Сосиски отварные2*** | Калорийность-141, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-1, Натрий-428, Калий-117, Кальций-19, Магний-11, Фосфор-84, Железо-1 |
| ***75*** | ***Кура отварная2*** | Калорийность-181, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-1, ВитаминРР-6, Натрий-53, Калий-146, Кальций-19, Магний-14, Фосфор-125, Железо-1 |
|  | *куры2, соль2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 257, Белки-69, Жиры-105, Углеводы-32, ВитаминА-1, ВитаминС-11, ВитаминРР-13, Натрий-820, Калий-1 082, Кальций-206, Магний-105, Фосфор-669, Железо-7 |
| ***Гарниры*** |  |
| ***200*** | ***Пюре картофельное2*** | Калорийность-207, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминС-35, ВитаминРР-2, Натрий-64, Калий-1 016, Кальций-61, Магний-44, Фосфор-129, Железо-2 |
|  | *картофель2, молоко2, масло сливочное2, соль2* |  |
| ***150*** | ***Перловка отварная с овощами2*** | Калорийность-252, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39, ВитаминА-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-12, Калий-169, Кальций-41, Магний-31, Фосфор-197, Железо-1 |
|  | *крупа перловая2, морковь2, лук репчатый2, масло растительное2, соль2, томатная паста2* |  |
| ***150*** | ***Рис отварной с овощами2*** | Калорийность-218, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40, ВитаминА-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-13, Калий-128, Кальций-23, Магний-36, Фосфор-98, Железо-1 |
|  | *рис2, морковь2, лук репчатый2, масло сливочное2, томатная паста2, соль2* |  |
|  | **Итого за Гарниры** | Калорийность-677, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-108, ВитаминА-2, ВитаминС-41, ВитаминРР-4, Натрий-89, Калий-1 313, Кальций-125, Магний-111, Фосфор-424, Железо-4 |
| ***Напитки*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 2*** | Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-1, Кальций-100, Магний-88, Фосфор-165, Железо-16 |
|  | *сахар2, чай2* |  |
| ***200*** | ***Компот из кураги2*** | Калорийность-76, Углеводы-20, Калий-1 |
|  | *сахар2, курага2* |  |
| ***200*** | ***Сок2*** | Калорийность-54 |
|  | **Итого за Напитки** | Калорийность-244, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-2, Кальций-100, Магний-88, Фосфор-165, Железо-16 |
| ***Хлеб*** |  |
| ***34*** | ***Хлеб2 витаминизированный (Валетек 8)*** | Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-17, Натрий-170, Калий-32, Кальций-7, Магний-5, Фосфор-22 |
|  | **Итого за Хлеб** | Калорийность-81, Белки-3, Углеводы-17, Натрий-170, Калий-32, Кальций-7, Магний-5, Фосфор-22 |
| ***Выпечка*** |  |
| ***100*** | ***Манник на сметане2*** | Калорийность-286, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-53, ВитаминРР-1, Натрий-34, Калий-104, Кальций-44, Магний-37, Фосфор-77, Железо-1 |
|  | *крупа манная2, сахар2, сметана2, яйцо2, маргарин2, сода2, уксус2, ванилин2, сахарная пудра2, мак2* |  |
| ***90*** | ***Сметанник2 90Г*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |
| ***120*** | ***Наполеон2*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |
| ***100*** | ***Пицца с колбасой2*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |
| ***90*** | ***Пирожное с суфле2*** | Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24 |
| ***75*** | ***Пирожок слоеный с повидлом2*** | Калорийность-6, Углеводы-1, Натрий-2, Калий-3, Кальций-1, Фосфор-4 |
|  | *тесто слоеное2, повидло2, яйцо2, мука2* |  |
|  | **Итого за Выпечка** | Калорийность-768, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-150, ВитаминРР-1, Натрий-36, Калий-107, Кальций-45, Магний-37, Фосфор-81, Железо-1 |
|  | **Итого за день** | Калорийность-4 014, Белки-143, Жиры-205, Углеводы-408, ВитаминА-10, ВитаминС-105, ВитаминРР-25, Натрий-2 096, Калий-4 076, Кальций-811, Магний-464, Фосфор-1 905, Железо-34 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  | Кобзева Екатерина Константиновна |