|  |  |
| --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* |  |
|  |  |  |  |
| ***Меню******Четверг 1 неделя*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),витамины (мг), микроэлементы (мг)** |  **Сборник рецептур** |
| ***диетические блюда*** |  |
| ***200/5*** | ***Каша вязкая пшеничная 2*** | Калорийность-284, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-35, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-91, Калий-394, Кальций-214, Магний-79, Фосфор-307, Железо-2 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 257 |
|  | *молоко2, крупа пшеничная2, масло сливочное2, сахар2, соль2* |  |
| ***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 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 467 |
|  | *яйцо2, молоко2, масло растительное2, масло сливочное2, соль2* |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-509, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-37, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-214, Калий-551, Кальций-298, Магний-93, Фосфор-489, Железо-4 |  |
| ***Салаты*** |  |
| ***100*** | ***Винегрет овощной2*** | Калорийность-130, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминА-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Натрий-82, Калий-255, Кальций-32, Магний-21, Фосфор-44, Железо-1 | № 60 колонка 3 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1996 |
|  | *картофель2, свекла2, огурцы соленые2, капуста2, зеленый горошек2, морковь2, масло растительное2, зелень2, соль2, уксус2, приправа2* |  |
| ***100*** | ***Салат мясной 2*** | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Натрий-110, Калий-198, Кальций-31, Магний-17, Фосфор-56, Железо-1 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.,№ 100 |
|  | *колбаса вареная2, картофель2, майонез2, морковь2, огурцы2, яйцо2, огурцы соленые2, соль2, зелень2* |  |
| ***100*** | ***Салат рыжик2 (салат с сыром)*** | Калорийность-227, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-4, ВитаминА-4, ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Натрий-262, Калий-152, Кальций-194, Магний-31, Фосфор-158, Железо-1 | ТТК |
|  | *морковь2, майонез2, яйцо2, сыр2, зелень2* |  |
|  | **Итого за Салаты** | Калорийность-549, Белки-14, Жиры-47, Углеводы-18, ВитаминА-6, ВитаминС-27, ВитаминРР-2, Натрий-454, Калий-605, Кальций-257, Магний-69, Фосфор-258, 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 | № 181 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1996г. |
|  | *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*** |  |
| ***50*** | ***Сосиски отварные2*** | Калорийность-141, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-1, Натрий-428, Калий-117, Кальций-19, Магний-11, Фосфор-84, Железо-1 | ТТК |
| ***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 | № 319 СТН СР блюд и КИ для ПОП 1996г |
|  | *горбуша с/м с/г2, морковь2, лук репчатый2, масло растительное2, сахар2, томатная паста2, приправа2, уксус2, 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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №608 |
|  | *свинина2, помидоры2, сыр2, сухари2, масло растительное2, майонез2, яйцо2, морковь2, соль2, приправа2* |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| ***050*** | ***Котлеты рубленые из птицы2*** | Калорийность-180, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминРР-3, Натрий-105, Калий-109, Кальций-32, Магний-13, Фосфор-86, Железо-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №460 |
|  | *куры2, молоко2, хлеб2, сухари2, масло растительное2, соль2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 029, Белки-48, Жиры-86, Углеводы-37, ВитаминА-1, ВитаминС-11, ВитаминРР-7, Натрий-856, Калий-781, Кальций-219, Магний-82, Фосфор-488, Железо-5 |  |
| ***Гарниры*** |  |
| ***160*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами2*** | Калорийность-333, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45, ВитаминА-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-7, Калий-312, Кальций-26, Магний-146, Фосфор-221, Железо-5 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №740 |
|  | *крупа гречневая2, масло растительное2, лук репчатый2, морковь2, томатная паста2, соль2* |  |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные2*** | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминРР-1, Натрий-2, Калий-68, Кальций-15, Магний-9, Фосфор-50, Железо-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №534,319 |
|  | *макаронные изделия2, масло сливочное2, соль2* |  |
| ***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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №472 |
|  | *картофель2, молоко2, масло сливочное2, соль2* |  |
|  | **Итого за Гарниры** | Калорийность-763, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-112, ВитаминА-1, ВитаминС-37, ВитаминРР-5, Натрий-73, Калий-1 396, Кальций-102, Магний-199, Фосфор-400, Железо-8 |  |
| ***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 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №1009 |
|  | *сахар2, чай2* |  |
| ***200*** | ***Компот из кураги2*** | Калорийность-76, Углеводы-20, Калий-1 | Сборние блюд и кулинарных изделий 1996 г №437 |
|  | *сахар2, курага2* |  |
| ***200*** | ***Сок2*** | Калорийность-54 | ГОСТ 32103-2013 |
|  | **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 | ГОСТ 34836-2022 |
|  | **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 | стр. 35 МинТорг СО |
|  | *крупа манная2, сахар2, сметана2, яйцо2, маргарин2, сода2, уксус2, ванилин2, сахарная пудра2, мак2* |  |
| ***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 |  |
|  | **Итого за Выпечка** | Калорийность-643, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-125, ВитаминРР-1, Натрий-34, Калий-104, Кальций-44, Магний-37, Фосфор-77, Железо-1 |  |
|  | **Итого за день** | Калорийность-3 935, Белки-132, Жиры-199, Углеводы-416, ВитаминА-9, ВитаминС-102, ВитаминРР-19, Натрий-1 842, Калий-4 080, Кальций-1 055, Магний-602, Фосфор-1 971, Железо-38 |  |
|  |  |  |  |
| Заведующая столовой |  | Погорелова Е.А. | Председатель комиссии |  | Ахметова Светлана Николаевна | Бухгалтер-калькулятор |  | Кобзева Екатерина Константиновна |