|  |  |
| --- | --- |
| *ГАПОУ СО «УКТП»* | ***20.10.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Меню***  |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***диетические блюда*** |  |
| ***75/10*** | ***Запеканка творожная с молоком сгущеным2*** | Калорийность-280, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-18, ВитаминА-7, Натрий-62, Калий-133, Кальций-145, Магний-22, Фосфор-187, Железо-1 |
|  | *творог2, молоко сгущеное2, сахар2, крупа манная2, сухари2, сметана2, масло растительное2, яйцо2, соль2* |  |
| ***.200/5*** | ***Каша манная вязкая с маслом2***  | Калорийность-296, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-42, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-85, Калий-300, Кальций-211, Магний-31, Фосфор-188, Железо-1 |
|  | *молоко2, крупа манная2, масло сливочное2, сахар2, соль2* |  |
|  | **Итого за диетические блюда** | Калорийность-576, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-60, ВитаминА-7, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-147, Калий-433, Кальций-356, Магний-53, Фосфор-375, 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 Мимоза 2*** | Калорийность-209, Белки-7, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-2, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Натрий-115, Калий-219, Кальций-35, Магний-19, Фосфор-74, Железо-1 |
|  | *картофель2, морковь2, сайра2, яйцо2, майонез2, соль2, зелень2* |  |
|  | **Итого за Салаты** | Калорийность-366, Белки-9, Жиры-31, Углеводы-13, ВитаминА-4, ВитаминС-16, ВитаминРР-2, Натрий-291, Калий-440, Кальций-71, Магний-41, Фосфор-124, Железо-2 |
| ***Супы*** |  |
| ***250/10*** | ***Рассольник ленинградский2*** | Калорийность-154, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Натрий-44, Калий-520, Кальций-36, Магний-28, Фосфор-81, Железо-1 |
|  | *картофель2, говядина тушеная2, огурцы соленые2, морковь2, сметана2, крупа перловая2, лук репчатый2, масло растительное2, томатная паста2, соль2* |  |
|  | **Итого за Супы** | Калорийность-154, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-18, ВитаминА-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Натрий-44, Калий-520, Кальций-36, Магний-28, Фосфор-81, Железо-1 |
| ***Горячее*** |  |
| ***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 |
|  | *куры2, молоко2, хлеб2, сухари2, масло растительное2, соль2, приправа2* |  |
| ***100*** | ***Бифштекс "По-казачьи" 2*** | Калорийность-193, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминС-6, ВитаминРР-4, Натрий-61, Калий-370, Кальций-22, Магний-29, Фосфор-149, Железо-1 |
|  | *говядина котлетное мясо2, свинина2, помидоры2, сыр2, майонез2, масло растительное2, лук репчатый2, мука2, соль2, приправа2* |  |
| ***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 запеченая с луком и сыром2*** | Калорийность-153, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-6, ВитаминС-1, Натрий-109, Калий-22, Кальций-107, Магний-7, Фосфор-60 |
|  | *горбуша с/м с/г2, сыр2, лук репчатый2, масло растительное2, майонез2, соль2, приправа2* |  |
| ***50*** | ***Сосиски отварные2*** | Калорийность-141, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-1, Натрий-428, Калий-117, Кальций-19, Магний-11, Фосфор-84, Железо-1 |
| ***75/12*** | ***Крылья куриные запеченные2*** | Калорийность-355, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-8, Натрий-96, Калий-213, Кальций-22, Магний-20, Фосфор-170, Железо-2 |
|  | *куры2, масло растительное2, майонез2, томатная паста2, соль2, приправа2* |  |
|  | **Итого за Горячее** | Калорийность-1 433, Белки-75, Жиры-122, Углеводы-30, ВитаминС-13, ВитаминРР-17, Натрий-1 001, Калий-1 127, Кальций-320, Магний-112, Фосфор-744, 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*** | ***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 |
|  | *макаронные изделия2, масло сливочное2, соль2* |  |
| ***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 |
|  | *крупа гречневая2, масло растительное2, лук репчатый2, морковь2, томатная паста2, 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 |
|  | *сахар2, чай2* |  |
| ***200*** | ***Компот из сухофруктов2*** | Калорийность-116, Углеводы-29, Натрий-3, Калий-117, Кальций-45, Магний-6, Фосфор-15, Железо-1 |
|  | *сахар2, сухофрукты2* |  |
| ***200*** | ***Сок2*** | Калорийность-54 |
|  | **Итого за Напитки** | Калорийность-284, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-60, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-11, Калий-118, Кальций-145, Магний-94, Фосфор-180, Железо-17 |
| ***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-4 425, Белки-156, Жиры-220, Углеводы-460, ВитаминА-13, ВитаминС-88, ВитаминРР-29, Натрий-1 773, Калий-4 173, Кальций-1 082, Магний-569, Фосфор-2 007, Железо-38 |
|  |  |  |  |

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