

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУПО «СевМК»

Баранов Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Багоян А. Г.

Багоян А.Г.



Примерное меню ГБОУПО «СевМК»

на 2023-2024 гг.

для обучающихся, обучающихся детей с ОВЗ,
детей-инвалидов, детей участников СВО

Составлено на основании сборников рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях

* Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного и студенческого питания ООО Фирма Партнер, Уфа 2014.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe		
	1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
Рец.302сб.2004 №181	Каша овсяная	1/200	7,2	9,1	31,5	238	0,18	0,45	121,5	-	59,53	1,47		
Рец.3сб.2004 №2	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/25	5	7,1	14,5	144	0,05	0,07	107,5	-	15,4	0,68		
Рец.631сб.2004№294	Компот из свежих яблок и ягод	1/200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	6,03	-	3,13	0,80		
	ОБЕД													
Рец.138сб.2004 №61	Суп гороховый с картофелем	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91		
Рец.436сб.2004 №97	Жаркое по-домашнему	50/150	19,3	19,9	18,9	334	0,16	8,77	23,88	-	48,35	3,59		
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22		
	Сок	1/200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2		
	2 й день ВТОРНИК ЗАВТРАК													
Рец.297сб.2004 №177	Каша рисовая со сл. маслом	1/150	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0,00	46,17	-	27,90	1,03		
Рец.289сб.2011 №108	Биточки в соусе	80/30	11,9	9,5	9,7	172	0,06	0,30	44,84	-	23,42	0,96		
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22		
Рец.686сб.2004 №284	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12	2,73	-	0,73	0,06		
	ОБЕД													
Рец.138сб.2004 №61	Суп картофельный с крупой	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91		
Рец.451сб.2004 №98	Котлета рыбная	80-100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	34,65	-	28,56	1,48		
Рец.203сб.2004 №136	Картофель отварной со сл. маслом	1/150	3,5	3,9	26,5	159	0,15	7,29	16,88	-	37,73	1,48		
ПР	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22		
	Сок	1/200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2		
	3й день СРЕДА ЗАВТРАК													
Рец.311сб.2004 №190	Каша манная молочная жидкая	1/200	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	114,40	-	17,03	0,38		
Рец.277сб.2003 №245	Блины с повидлом	1/120	6,0	8,2	36,8	245	0,07	0,98	94,42	-	16,81	1,24		
Рец.276сб.2008 №307	Кисель из ягод	1/200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	19,2	10,11	-	6,74	0,31		
	ОБЕД													
Рец.110сб.2004 №56	Борщ из свежей капусты	1/250	1,7	5,0	11,6	97	0,04	7,94	28,94	-	20,97	0,95		
Рец.492сб.2004 №131	Плов из курицы	1/180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55	18,39	-	33,90	1,54		

