

СОГЛАСОВАНО:

Директор Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры

«Нижневартовский медицинский колледж»

Исупов П.В.

2024г.

Основное (организованное) меню для учащихся «Нижневартовский медицинский колледж»

Возрастная категория: Школьники 12 лет и старше.



УТВЕРЖАЮ
Директор ООО «Меридиан»

Гусейнов С.Н.о

2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стученым)	150	22,00	17,22	56,37	468,71	222
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	30,3	20,9	83,37	756,59	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Борщ с картофелем	250	3,7	5,1	13,83	116	84
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	11,13	21,38	11,24	282,18	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	157
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	30,28	42,43	88,96	1083,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	60,58	63,33	172,33	1840,04	
День 2(вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	181
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376

	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	16,56	19,06	78,35	664,64	
ОБЕД	Салат "Студенческий" (морковка отварная, горошек, картофель, яйцо, растительное масло)	100	3,67	10,50	6,70	133,4	24
	Суп с макаронными(лапша) изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	157
	Азу из отварного мяса птицы	100	22,20	21,30	4,54	296,3	508а
	Рис отварной (с овощами)	150	3,50	9,70	32,80	233	414
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,52	0,18	28,86	71,6	7\10
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	40,37	48,02	92	1133,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	56,93	67,08	170,35	1797,91	
День 3(среда)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200	5,46	9,86	48,12	303,64	2\4
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	10,74	18,13	73,27	612,74	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с кукурузой,луком и растительным маслом	100	1,50	6,70	10,33	106,67	22
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3,55	4,6	18,8	144,25	43
	Тефтели мясные (2й вариант)	100	8,55	12,32	11,48	190,77	287
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Напиток ягодный	200	0,12	0,02	26,56	106,8	539
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	30,42	30,99	108,51	1070,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	41,16	49,12	181,78	1683,2	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	19,66	21,08	60,52	625,5	

ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	4,51	7,86	7,25	117,7	501
	Рассольник ленинградский	250	2,08	4,98	14,83	113,78	54
	Жаркое по-домашнему(говядина, картофель, лук репчатый, томат паста)	250	13,89	15,51	14,21	252,86	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	48,58	31,61	96,99	1092,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	68,24	52,69	157,51	1718,06	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	12,74	51,3	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	13,12	11,08	73,16	558,58	
ОБЕД	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	2,52	5,00	8,46	85,7	20
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	102
	Голубцы ленивые (с мясом птицы)	100	10,13	7,01	3,05	127,2	298
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	27,36	22,97	98,05	941,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	40,48	34,05	171,21	1500,2	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)(пшенная)	200	7,90	10,08	46,50	308,18	173
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	17,12	14,62	75,14	614,06	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	6,08	11,44	96,7	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	189,75	88
	Куриная грудка отварная в сметанном соусе	100	17,30	14,80	4,80	270	405
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203

	Компот из свежесзамороженных ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	128
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,07	32,9	86,13	1148,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	51,19	47,52	161,27	1762,45	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с кукурузой отварной	150	11,51	14,24	14,84	232,94	233
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	16,79	22,51	39,99	542,04	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	2,98	5,19	6,25	83,6	5
	Свекольник из свежей капусты с картофелем	250	2,13	5,5	14,63	136,25	5\2
	Шницель натуральный рубленый	100	14,55	16,79	2,89	180	9\8
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	165
	Компот из яблок и слив или яблок и айвы (яблоки и айвы)	200	0,12	0,10	27,50	112	344
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	39,08	35,8	100,29	1087,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	55,87	58,31	140,28	1629,71	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	3,28	3,00	20,64	122,6	384
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	13,96	21,11	79,95	679,52	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5\1
	Солянка	250	7,68	12,23	2,98	152,5	136
	Рыба запеченная под сыром	100	16,51	7,94	0,66	139,64	226
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	321
	Кисель из плодов или ягод	200	0,44	0,10	34,00	141,2	350

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26		140,28		Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44		137,94		Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,46	33	70,62		953,81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,42	54,11	150,57		1633,33		
День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК		Запеканка творожная	200	5,80	10,36	45,70	300		79
	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65		20,3		351
	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80		75,34		378
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26		140,28		Н
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47		338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	12,75	13,52	74,21		582,92		
ОБЕД		Салат "Степной"(морковка отварная, соленный огец,картофель отварной,горошек зеленый консервированный,лук,масло растительное)	100	1,42	6,03	6,28	85		38
	Суп крестьянский с овощами	250	2,13	5,1	14,55		112,5		160
	Котлеты домашние (с соусом)	100	10,50	11,70	8,20		124		130
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45		195,72		203
	Компот из свежих плодов (Черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20		116,6		342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26		140,28		Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44		137,94		Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	28,05	30,04	90,38		912,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,8	43,56	164,59		1494,96		
День 10 (пятница)									
ЗАВТРАК		Каша пшенная или гречневая	200	5,80	10,36	45,70	300		177
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94		100,6		379
	Сыр (порциими) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00		72		15
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47		338
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44		137,94		Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	17,36	20	72,88		657,54		
ОБЕД		Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	52,3		41
	Суп картофельный с яичными хлопьями	250	3,05	3,25	13,93		97,25		79
	Плов (филе индейки,рис,томатная паста,морковь,лук)	250	16,48	16,89	26,03		322		265
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330		389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26		140,28		Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44		137,94		Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	48,88	23,5	112,27		1079,77		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	66,24	43,5	185,15		1737,31		

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14890	532,91	513,27	1655,04		16797,17
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	8195	299,575	278,385	920,095		9267,24

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог:

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. \ Тутельян В.А. \2012г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов. (допускаются замены: 1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп; 2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот; 3. Блюда из клетчатной массы на натуральные; 4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов; для приготовления блюд используются: - соль йодированная; - дрожжи йодированные.).