

СОГЛАСОВАНО

Начальника территориального
отдела ТУ Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
г. Невинномыска



И.М. Устинова

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Директор Государственного
бюджетного профессионального
образовательного учреждения
«Невинномысский энергетический-
техникум»



Минайло И.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Арнест-Сервис"

З.Д. Плотвина



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

обедов на 2025г-2026г.

возрастная группа с 12 лет и старше.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

№ раск- ладки	Наименование блюда и продук- тов	ВЫХОД порци	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ОБЕД														
101-05	Суп картофельный с рисом	250	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00		18,44	50,04	20,00	0,71
278-05	Тефтели из говядины	100	14,77	16,38	19,51	400	0,09	1,27	58,5		65,85	160,05	32,4	1,44
331-05	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,54	3,36	40,26	0,02	0,94	0,05		11,83	12,09	2,60	0,13
302-05	Каша гречневая с маслом	180	8,96	6,73	43,01	276,53	0,19		0,02		13,85	222,40	72,00	4,21
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08			6,40	3,60		0,18
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			29,69	28,95	120,85	992,91	0,46	9,89	58,57	0,00	126,03	483,82	140,86	7,41
ОБЕД														
57фирм.	Борщ Ставропольский	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,04	8,25	0,00	-	35,50	42,58	21,00	0,95
295-05	Котлета рубленая из птицы	100	16,17	18,11	15,07	393,67	0,11	0,00	0,02	-	15,96	129,81	21,91	1,19
304-05	Рис отварной с маслом	180	6,62	9,75	66,02	378,21	0,05		43,20	-	4,17	98,40	30,42	0,85
389-05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08		25,74	100,8	0,036	3,6			36	21,6	16,2	0,72
70,71-05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,144	0,018	0,45	2,4	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6	0,3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			29,32	33,90	251,08	1086,90	0,32	19,35	43,58	0,00	105,49	335,83	109,39	4,74
СРЕДА														
ОБЕД														
102-05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	5,28	16,32	134,75	0,18	4,65	0,00	-	30,46	69,74	28,24	1,62
234-05	Котлета рыбная	100	13,30	4,70	9,58	267,51	0,08	0,38	23,63		48,04	165,15	27,00	0,66
312-05	Картофельное пюре с маслом	180	6,68	5,76	24,54	216,00	0,15	19,38	27,20	-	39,45	92,37	29,60	1,08
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,13	0,04	24,75	99,72	0,01	1,65		-	12,58	8,15	3,74	0,13
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			29,07	16,89	93,74	827,30	0,49	26,06	50,83	0,00	140,19	371,05	102,44	4,22
ЧЕТВЕРГ														
ОБЕД														
96-05	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,08	6,03		-	19,96	50,64	21,12	0,75
290-05	Цыплята тушеные в томатном соусе с овоща	100	22,40	18,22	7,03	281,24	0,07	0,61	48,38		63,11	155,48	26,88	1,99

	Каша пшеничная с маслом	180	7,92	5,25	47,03	25,46	0,12		0,02	-	1,30	172,80	0,03	2,59
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08			6,40	3,60		0,18
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		35,86	29,69	114,30	631,97	0,35	7,72	48,40	0,00	100,43	418,16	61,89	6,24	
ОБЕД														
99-05	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,68	122,96	0,11	6,80		-	25,71	69,47	43,02	0,07
291-05	Плов из филе куриного	250	39,65	33,20	69,70	736,33	0,10	1,58	75,00		70,48	311,42	74,22	3,43
342-05	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02			-	10,80	2,16	0,00	0,72
70,71-05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	0,288	0,036	0,9	7,2	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6	0,3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		45,72	42,01	120,90	1074,81	0,32	15,88	75,36	0,00	120,85	426,49	137,10	5,25	
2 НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ОБЕД														
101-05	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,08	6,60	0,00		18,44	50,04	20,00	0,71
278-05	Тефтели из говядины	100	14,77	16,38	19,51	400	0,09	1,27	58,5		65,85	160,05	32,4	1,44
331-05	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,54	3,36	40,26	0,02	0,94	0,05	-	11,83	12,09	2,60	0,13
312-05	Картофельное пюре с маслом	180	6,68	5,76	24,54	216,00	0,15	19,38	27,20	-	39,45	92,37	29,60	1,08
342-05	Компот из сух/ фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,02			-	10,80	2,16	0,00	0,72
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		27,81	28,52	105,30	950,53	0,43	28,19	85,75	0,00	156,03	352,35	98,46	4,81	
ВТОРНИК														
ОБЕД														
96-05	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,08	6,03		-	19,96	50,64	21,12	0,75
289-05	Рагу картофельное с овощами из птицы	250	36,34	39,55	33,99	643,04	0,31	38,83	2,71	-	52,88	324,18	68,12	2,45
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,02			-	10,80	2,16	0,00	0,72
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		41,88	45,77	94,23	968,31	0,48	44,86	2,71	0,00	93,30	412,62	103,10	4,65	
СРЕДА														
ОБЕД														
103-05	Суп картофельный с макаронами	250	2,68	2,83	17,28	104,75	0,09	6,60	0,00	-	19,68	53,32	21,60	0,87
290-05	Цыплята тушеные в томатном соусе с овоща	100	22,40	18,22	7,03	281,22	0,07	0,61	48,38		63,11	155,48	26,88	1,99
302-05	Каша гречневая с маслом	180	8,96	6,73	43,01	276,53	0,19		0,02		13,85	222,40	72,00	4,21
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	1,00	-	13,98	0,06	4,16	0,14

	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			37,68	28,93	113,37	882,62	0,43	9,04	49,40	0,00	120,28	466,90	138,50	7,95
ЧЕТВЕРГ														
ОБЕД														
102-05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	5,28	16,32	134,75	0,18	4,65	0,00	-	30,46	69,74	28,24	1,62
234-05	Биточек рыбный	100	13,30	4,70	9,58	267,51	0,08	0,38	23,63		48,04	165,15	27,00	0,66
304-05	Рис отварной с маслом	180	6,62	9,75	66,02	378,21	0,05		43,20	-	4,17	98,40	30,42	0,85
389/05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08		25,74	100,8	0,036	3,6			36	21,6	16,2	0,72
70,71-05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,144	0,018	0,45	2,4	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6	0,3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			30,11	20,86	136,66	992,99	0,43	16,13	67,19	0,00	132,53	398,33	121,72	4,88
ПЯТНИЦА														
ОБЕД														
57фирм.	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,25	0,00	-	35,50	42,58	21,00	0,95
291-05	Плов из филе куриного	200	31,72	26,56	55,76	589,06	0,10	1,58	75,00		70,48	311,42	74,22	3,43
342-05	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02			-	10,80	2,16	0,00	0,72
70,71-05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	0,288	0,036	0,9	7,2	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6	0,3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			37,14	31,82	195,48	886,58	0,25	17,33	75,36	0,00	130,64	399,60	115,08	6,13
Итого за две недели:			344,27	307,32	1345,87	9294,92	3,96	194,45	557,16	0,00	1225,76	4065,16	1128,55	56,28
Итого в среднем за один день:			34,43	30,73	134,59	929,49	0,40	19,44	55,72	0,00	122,58	406,52	112,85	5,63

Используемая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.
3. Рецептуры на фирменные, новые, национальные блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания Ставропольского края. Ставрополь 1984г.