

**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 2024г-2025г.**

**возрастная группа с 12 лет и старше.**

## ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

№ раск- ладки	Наименование блюда и продук- тов	БЫХОД 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
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>ОБЕД</b>														
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
<b>Всего:</b>			<b>29,69</b>	<b>28,95</b>	<b>120,85</b>	<b>992,91</b>	<b>0,46</b>	<b>9,89</b>	<b>58,57</b>	<b>0,00</b>	<b>126,03</b>	<b>483,82</b>	<b>140,86</b>	<b>7,41</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
<b>Всего:</b>			<b>29,32</b>	<b>33,90</b>	<b>251,08</b>	<b>1086,90</b>	<b>0,32</b>	<b>19,35</b>	<b>43,58</b>	<b>0,00</b>	<b>105,49</b>	<b>335,83</b>	<b>109,39</b>	<b>4,74</b>
<b>СРЕДА</b>														
<b>ОБЕД</b>														
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
<b>Всего:</b>			<b>29,07</b>	<b>16,89</b>	<b>93,74</b>	<b>827,30</b>	<b>0,49</b>	<b>26,06</b>	<b>50,83</b>	<b>0,00</b>	<b>140,19</b>	<b>371,05</b>	<b>102,44</b>	<b>4,22</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>ОБЕД</b>														
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

145-05	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
<b>Всего:</b>		<b>35,86</b>	<b>29,69</b>	<b>114,30</b>	<b>631,97</b>	<b>0,35</b>	<b>7,72</b>	<b>48,40</b>	<b>0,00</b>	<b>100,43</b>	<b>418,16</b>	<b>61,89</b>	<b>6,24</b>	
<b><u>ОБЕД</u></b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>45,72</b>	<b>42,01</b>	<b>120,90</b>	<b>1074,81</b>	<b>0,32</b>	<b>15,88</b>	<b>75,36</b>	<b>0,00</b>	<b>120,85</b>	<b>426,49</b>	<b>137,10</b>	<b>5,25</b>	
<b><u>2 НЕДЕЛЯ</u></b>														
<b><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></b>														
<b><u>ОБЕД</u></b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>27,81</b>	<b>28,52</b>	<b>105,30</b>	<b>950,53</b>	<b>0,43</b>	<b>28,19</b>	<b>85,75</b>	<b>0,00</b>	<b>156,03</b>	<b>352,35</b>	<b>98,46</b>	<b>4,81</b>	
<b><u>ВТОРНИК</u></b>														
<b><u>ОБЕД</u></b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>41,88</b>	<b>45,77</b>	<b>94,23</b>	<b>968,31</b>	<b>0,48</b>	<b>44,86</b>	<b>2,71</b>	<b>0,00</b>	<b>93,30</b>	<b>412,62</b>	<b>103,10</b>	<b>4,65</b>	
<b><u>СРЕДА</u></b>														
<b><u>ОБЕД</u></b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>37,68</b>	<b>28,93</b>	<b>113,37</b>	<b>882,62</b>	<b>0,43</b>	<b>9,04</b>	<b>49,40</b>	<b>0,00</b>	<b>120,28</b>	<b>466,90</b>	<b>138,50</b>	<b>7,95</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>ОБЕД</b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>30,11</b>	<b>20,86</b>	<b>136,66</b>	<b>992,99</b>	<b>0,43</b>	<b>16,13</b>	<b>67,19</b>	<b>0,00</b>	<b>132,53</b>	<b>398,33</b>	<b>121,72</b>	<b>4,88</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>ОБЕД</b>														
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
<b>Всего:</b>		<b>37,14</b>	<b>31,82</b>	<b>195,48</b>	<b>886,58</b>	<b>0,25</b>	<b>17,33</b>	<b>75,36</b>	<b>0,00</b>	<b>130,64</b>	<b>399,60</b>	<b>115,08</b>	<b>6,13</b>	
<b>Итого за две недели:</b>		<b>344,27</b>	<b>307,32</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>
<b>Итого в среднем за один день:</b>		<b>34,43</b>	<b>30,73</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>

Используемая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
2. Сборник рецептур 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.