УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ИМТ
_____
П.В. Звягинцев
«_01_» _09_ 2023 г.

МЕНЮ

Десятидневное по столовой

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Ипатовский многопрофильный техникум»
г.Ипатово

на 2023 – 2024 учебный год.

1 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Суп картофельный с рисом на курином бульоне***	**138**			**250**	2.5	3	18.3	**113**	0.12	8.95			32.18			2.35
	Крупа рис		5	5													
	Картофель		100	75													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		3	3													
	Соль		2,5	2,5													
	Бульон		190	190													
2	***Котлета рубленная из бройлер-цыплят***	**295**			**100**	16,1	15,1	15,1	**262**					26,2		14,6	1,5
	Мясо цыпленка бройлера		170	70													
	Хлеб		16	16													
	Масло растительное		6	6													
	Соль		2	2													
3	***Макаронные изделия отварные с маслом***	**203**			**200/10**	7,2	8,4	48,8	**300**	0,08		28	0,03	6,48	49,5	28,2	1,48
	Макаронные изделия		70	70													
	Соль		2	2													
	Масло сливочное		10	10													
4	***Соус томатный***	**587**			**100**	2,6	4,8	8,4	**88**	2	0,7	44,4	4,7	7,7		1,7	1,7
	Мука пшеничная		4,5	4,5													
	Томатная паста		25	25													
	Морковь		7,5	6													
	Лук репчатый		2,4	2													
	Масло растительное		4,5	4,5													
	Сахар		1	1													
	Соль		1	1													
5	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**960**				**1063**								

2 день																		
Обед																		
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Суп картофельный с горохом***	**306**			**250**	5,1	5,3	24	**164**	0,2	7	1,1	0,088	39,4	138	38,6	2,8
	Горох сухой		20	20													
	Картофель		67	50													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		5	5													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		175	175													
2	***Птица тушеная в соусе***	**290**			**100**	26,6	34,2	6,8	**364**	0,37	0,02			54,39			1,59
	Мясо цыпленка бройлера		198	142													
	Масло растительное		4	4													
	Соль		3	3													
3	***Соус сметанный***	**330**			**100**	1,5	5,2	6,2	**77,8**	2	0,7	44,4	4,7	7,7		1,7	1,7
	Сметана		25	25													
	Мука пшеничная		7,5	7,5													
	Вода		75	75													
	Соль		1	1													
4	***Каша гречневая***	**510**			**200**	6,1	7,3	33	**222**	0,16	17,6	0,04	0,16	77,8	119	34	0,12
	Крупа гречневая		50	50													
	Масло сливочное		7	7													
	Соль		3	3													
5	***Компот из сухофруктов***	**349**			**200**	0,1	0	22	**88**	0,02	0,8			41,14			0,68
	Смесь из сухофруктов		20	20													
	Сахар		20	20													
	Вода питьевая		200	200													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**950**				**1158**								

3 день

Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Суп картофельный с мясными фрикадельками***	**104**			**250**	9,5	6,6	23,3	**191**	0,14	10,7			31,7			2,98
	Фарш говяжий		40	40													
	Картофель		133	100													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		17	15													
	Масло растительное		2,5	2,5													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		170	170													
2	***Сельдь с картофелем***	**213**			**250/50/10**	6,2	7,9	15,4	**158**	5,3	9	10	1,3	3,4	12	8,2	7,8
	Сельдь с/с		104	50													
	Картофель		274	206													
	Соль		4	4													
	Масло растительное		10	10													
3	***Икра свекольная***	**75**			**50**	2,3	6,8	15,4	**66**		8,3			22,5		25	0,9
	Свекла		48	37,5													
	Лук репчатый		10,4	8,8													
	Паста томатная		12,5	12,5													
	Масло растительное		3,8	3,8													
	Сахар		0,6	0,6													
	Соль		2	2													
4	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
5	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
6	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**910**				**715**								

4 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Борщ сибирский со сметаной***	**111**			**250/20**	4,5	8,3	16,6	**160**	0,08	8,2	0,8	0,2	46	151,6	35	3
	Свекла		50	40													
	Капуста белокачанная		25	20													
	Картофель		26	20													
	Фасоль сухая		10	10													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Томатная паста		8	8													
	Масло растительное		4	4													
	Сметана		20	20													
	Соль		2,5	2,5													
	Сахар		3	3													
	Вода		200	200													
2	***Котлета рубленная из бройлер-цыплят***	**295**			**100**	16,1	15,1	15,1	**262**					26,2		14,6	1,5
	Мясо цыпленка бройлера		170	70													
	Хлеб		16	16													
	Масло растительное		6	6													
	Соль		2	2													
3	***Каша кукурузная с маслом***	**303**			**200**	6	8,2	32,2	**238**	0,05			0,08	11,22			1,52
	Крупа кукурузная		50	50													
	Масло сливочное		7	7													
	Соль		3	3													
4	***Салат из квашенной капусты***	**47**			**50**	1,6	4,9	11	**95**	0,02	12,1			23,2			0,28
	Капуста квашеная		58	40,5													
	Сахар		2,5	2,5													
	Масло растительное		2,5	2,5													
	Лук репчатый		6	5													
5	***Кисель из повидла***	**647**			**200**	0,4		24,3	**99**								
	Повидло		40	40													
	Сахар		10	10													
	Крахмал картофельный		7	7													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**920**				**1096**								

5 день																		
Обед																		
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Суп с макаронными изделиями и курицей***	**111**			**250/50**	8,6	4,7	21,15	**163**	0,12	8,7			31,6			3,8
	Макаронные изделия		20	20													
	Морковь		10	8													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		5	5													
	Мясо цыпленка бройлера		88	63													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		213	213													
2	***Колбаса вареная***	**234**			**50**	4,7	11,7	0,5	**126**		11,6			11,6			0,7
	Колбаса вареная		51	50													
3	***Каша пшенная с маслом***	**303**			**200**	5,6	7,3	33,8	**223**	0,14			0,08	11,8			3,2
	Крупа пшено		50	50													
	Масло сливочное		7	7													
	Соль		3	3													
4	***Икра кабачковая***	**101**	106	100	**100**	2	9	5,52	**96**	0,01	1,66			5,45			0,18
5	***Компот из сухофруктов***	**349**			**200**	0,1	0	22	**88**	0,02	0,8			41,14			0,68
	Смесь из сухофруктов		20	20													
	Сахар		20	20													
	Вода питьевая		250	250													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**950**				**938**								

6 день																		
Обед																		
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Рассольник Ленинградский***	**96**			**250**	2,1	5,1	20,5	**137**	0,12	8,95			32,18			2,35
	Огурец соленый		17	15													
	Картофель		100	75													
	Морковь		12,5	10													
	Лук репчатый		6	5													
	Масло растительное		5	5													
	Крупа перловая		5	5													
	Соль		2	2													
	Бульон		190	190													
2	***Котлета рубленная из мяса птицы***	**295**			**100**	16,1	15,1	15,1	**262**					26,2		14,6	1,5
	Мясо цыпленка бройлера		170	70													
	Хлеб		16	16													
	Масло растительное		6	6													
	Соль		2	2													
3	***Каша пшеничная с маслом***	**303**			**200**	5,6	6,3	34,9	**219**	0,14			0,08	11,8			3,2
	Крупа пшеничная		50	50													
	Масло сливочное		7	7													
	Соль		3	3													
4	***Помидоры сезонные***	**70/71**			**50**	1,2	0,2	4,6	**26/30**	0,02	12,1			23,2			0,28
	Помидоры свежие		59	50													
	Помидоры соленые		55	50													
5	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**900**				**944**								

7 день																		
Обед																		
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	**103**			**250**	2,5	2,7	21,7	**121,3**	0,06	9,6	0,8	0,2	34	10	28	2
	Вермишель		10	10													
	Картофель		100	75													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		5	5													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		180	180													
2	***Рагу из птицы***	**289**			**250/50**	13,4	16,2	18,3	**273**	0,12	3,1			23,1			1,77
	Мясо цыпленка бройлера		96	68													
	Картофель		214	160													
	Лук репчатый		24	20													
	Масло растительное		10	10													
	Томатная паста		12	12													
	Соль		2	2													
	Морковь		42	34													
	Мука пшеничная		2	2													
3	***Огурцы сезонные***	**70/71**			**50**	0,65	0,11	3,13	**16/30**	0,03	10	0,06	0,1	141		14	0,6
	Огурцы свежие		52,5	50													
	Огурцы соленые		55	50													
4	***Компот из сухофруктов***	**349**			**200**	0,6	0	31,4	**88**	0,02	0,8			41,14			0,68
	Смесь из сухофруктов		20	20													
	Сахар		20	20													
	Вода питьевая		200	200													
5	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
6	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**900**				**740,3**								

8 день																		
Обед																		
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Суп картофельный с пшеном***	**138**			**250**	2,5	3	18,3	**113**	0,12	8,95			32,18			2,35
	Крупа пшено		5	5													
	Картофель		100	75													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		3	3													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		190	190													
2	***Рыба тушеная в томате с овощами***	**229**			**100/100**	8,4	4,3	3,4	**99**	0,05	2,6	21,3	0,08	82,88	139	46,5	0,81
	Минтай с/м		246	124													
	Морковь		46	36													
	Лук репчатый		20	16													
	Томатная паста		20	20													
	Масло растительное		10	10													
	Сахар		4	4													
	Соль		4	4													
	Вода		38	38													
3	***Картофельное пюре со сливочным маслом***	**128**			**200**	4,2	9	29,2	**218**	0,08		28	0,03	6,48	49,5	28,2	1,48
	Картофель		234	176													
	Соль		3	3													
	Масло сливочное		6	6													
	Молоко		32	32													
4	***Чай с сахаром***	**685**			**200**	0,2	0	15	**58**	0	6			11,6			0,54
	Чай		1	1													
	Сахар		15	15													
	Вода питьевая		200	200													
5	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
6	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**950**				**730**								

9 день																	
Обед																	
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Борщ с капустой и картофелем***	**82**			**250/15**	1,83	4,92	15,2	**138**	0,06	9,6	0,8	0,2	34	10	28	2
	Капуста		25	20													
	Картофель		27	20													
	Морковь		12,5	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Свекла		50	840													
	Масло растительное		5	5													
	Сметана		15	15													
	Томатная паста		7,5	7,5													
	Соль		2,5	2,5													
	Сахар		2,5	2,5													
	Вода		200	200													
2	***Курица отварная***	**288**			**100**	15,7	8,9	0,4	**144**	0,37	0,2			54,39			1,59
	Мясо цыпленка бройлера		182	128													
	Лук репчатый		5	4													
	Соль		6	6													
3	***Рис отварной со сливочным маслом***	**301**			**200**	3,7	12,3	28	**204**	0,02	0			0,91			0,35
	Крупа рисовая		72	72													
	Масло сливочное		9	9													
	Соль		3	3													
4	***Соус сметанный***	**330**			**100**	1,5	5,2	6,2	**77,8**	2	0,7	44,4	4,7	7,7		1,7	1,7
	Сметана		25	25													
	Мука пшеничная		7,5	7,5													
	Бульон		75	75													
	Соль		1	1													
5	***Кофейный напиток с молоком сгущенным***	**380**			**200**	3,76	3,2	26,74	**150,8**								
	Кофейный напиток		5	5													
	Молоко сгущенное с сахаром		40	40													
	Вода		200	200													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**965**				**956,60**								

10 день																		
Обед																		
№	**Наименование блюд и продуктов**	**№ рецептуры**	**Брутто г.**	**Нетто г.**	**Выход г.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
						Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	***Суп картофельный с рыбными консервами***	**142**			**250**	2	4,9	14,3	**141**	0,1	9,1			45,3			1,28
	Сардина консервированная		40	40													
	Картофель		133	100													
	Морковь		13	10													
	Лук репчатый		12	10													
	Масло растительное		3	3													
	Соль		2,5	2,5													
	Вода		180	180													
2	***Птица тушеная в соусе***	**290**			**100**	26,6	34,2	6,8	**364**	0,37	0,02			54,39			1,59
	Мясо цыпленка бройлера		198	142													
	Масло растительное		4	4													
	Соль		3	3													
3	***Макаронные изделия отварные с маслом***	**203**			**200/10**	7,2	8,4	48,8	**300**	0,08		28	0,03	6,48	49,5	28,2	1,48
	Макаронные изделия		70	70													
	Соль		2	2													
	Масло сливочное		10	10													
4	***Соус томатный***	**587**			**100**	2,6	4,8	8,4	**88**	2	0,7	44,	4,7	7,7		1,7	1,7
	Мука пшеничная		4,5	4,5													
	Томатная паста		25	25													
	Морковь		7,5	6													
	Лук репчатый		2,4	2													
	Масло растительное		4,5	4,5													
	Сахар		1	1													
	Соль		1	1													
	Вода		90	90													
5	***Компот из сухофруктов***	**349**			**200**	0,6	0	22	**88**	0,02	0,8			41,14			0,68
	Смесь из сухофруктов		20	20													
	Сахар		20	20													
	Вода питьевая		200	200													
6	***Хлеб пшеничный 1 сорт***		80	80	**80**	5,04	2,1	45,8	**190**	0,02	0	0	0,049	28	113,8	33,6	2,85
7	***Хлеб ржаной***		20	20	**20**	1,98	0,36	10,02	**52**	0,05			0,024	10,5			1,17
	Итого:				**960**				**1223**								