

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской
области «Ирбитский мотоциклетный техникум» (ГАПОУ СО «ИМТ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «ИМТ»



С. А. Катцина С. А. Катцина

августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Свердловской области «Ирбитский мотоциклетный техникум»

на 2023 – 2024 учебный год

Утверждено
Приказом директора ГАПОУ СО «ИМТ»

№ 372-ог от «31» августа 2023 г.

Примерное пятнадцатидневное меню горячих обедов столовой государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Ирбитский мотоциклетный техникум» на 2023-2024 учебный год составлено в целях обеспечения организации питания обучающихся согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», согласно Сборника рецептов учащихся образовательных учреждений Свердловской области 2006 г., в соответствии с ассортиментным минимумом столовой ГАПОУ СО «ИМТ» на 2023-2024 учебный год.

ГАПОУ СО «ИМТ», 2023 г.

1 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность , Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежей капусты	50	34	0,64	2,0	3,3
Суп с фрикадельками	250	94	2,22	2,95	14,7
Ватрушка мясная	60	95	6,7	5,9	1,68
Макаронь отварные	150	300	7,2	16,65	29,7
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Компот из сухофруктов	200	75	-	-	18,0
Булочка дорожная	75	291	5,32	11,1	42,07
Итого:		957	25,68	39,08	131,07

2 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность , Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат «Бурячок»	100	164	1,06	15,08	5,78
Суп лапша домашняя	250	185	7,5	7,7	21,42
Гуляш по-венгерски	50/50	144	9,14	8,82	7,16
Пюре картофельное	150	140	3,05	4,97	20,7
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
Чай черный с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1
Пирожок с капустой	75	161	3,5	7,65	19,4
Итого:		960	28,05	44,8	111,18

3 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат «Изыюминка»	50	66	0,6	0,04	15,63
Борщ из свежей капусты	250/10	134	2,78	7,22	14,57
Бедро куриное запечёное	50	138	10,73	10,57	0,06
Рис припущенный	150	204	3,6	4,8	36,6
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Гребешок «Сластена»	100	278	5,2	2,0	60,3
Сок натуральный (яблочный)	200	94	1,0	-	21,2
Итого:		982	27,51	25,11	169,98

4 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Помидоры с сыром	50	81,5	2,3	7,2	3,9
Щи из свежей капусты	250/10	106	2,53	6,85	8,57
Булгур с овощами	150	172	5,55	2,0	32,55
Рыба припущенная с маслом	75/5	112	11,19	7,47	-
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
Компот из кураги	200	137	1,04	-	31,61
Самса с курицей	75	243	8,25	18,0	12,75
Итого:		959,5	34,46	42,0	111,0

5 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	152	0,82	15,0	3,44
Рассольник «Ленинград.»	250	148	5,5	4,75	21,0
Картофель запеченный	100	93	2,0	2,8	15,7
Зразы «Верх-исетские»	100	247	21,8	15,39	5,29
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Чай с лимоном	200/15/7	60	0,3	0,1	15,4
Булочка «Домашняя»	50	197	3,75	6,6	30,45
Итого:		965	37,77	45,12	112,9

6 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из разных овощей	75	134	1,12	11,39	5,9
Суп сырный	250	131	5,7	8,75	8,0
Печень, тушённая в соусе сметанном	75/75	238	20,25	13,8	8,25
Каша рассыпчатая гречневая	150	267	8,55	6,9	42,6
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Компот из сухофруктов	200	75	-	-	18,0
Итого:		913	39,22	41,32	104,37

7 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность , Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат Свекла сыр	50	108	2,48	9,51	3,16
Суп пюре из картофеля с гренками	250/10	183	5,2	5,15	29,0
Плов	150	227	12,0	6,0	31,35
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Сок фруктовый	200	94	1,0	-	21,2
Гребешок с повидлом	75	231	4,7	2,2	48,4
Итого:		911	28,98	23,34	154,73

8 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность , Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат «Витаминный»	75	51	0,97	3,0	5,03
Свекольник со сметаной	250/10	134	2,78	7,22	14,57
Пюре картофельное	150	140	3,05	4,97	20,7
Рыба (филе) припущенная с маслом	75/5	112	11,19	7,47	-
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Ватрушка «Лакомка»	75	264	7,81	12,75	29,52
Компот из кураги	200	137	1,04	-	31,61
Итого:		906	30,44	35,89	123,05

9 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность , Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Винегрет овощной	100	124	1,4	11,10	6,8
Суп с рисом	250	116	2,25	4,85	16,0
Биточки куриные	50/50	153	10,0	7,8	10,8
Макаронные отварные	150	192	8,25	4,8	31,05
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Чай черный с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1
Расстегай с рыбой	100	237	11,0	5,6	35,9
Итого:		948	36,7	34,73	137,27

10 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность , Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из свежей капусты с варёной свеклой	100	140	1,40	10,06	10,92
Суп овощной со сметаной	250/10	117	2,53	6,35	12,57
Гуляш из говядины	50/50	120	12,4	6,0	4,1
Перловка отварная с овощ	150	142	5,9	4,8	28,6
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Компот из апельсинов	200	114	0,2	-	28,2
Коржик молочный	75	288	4,8	8,5	48,4
Итого:		989	30,83	36,19	154,41

11 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность , Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
С-т картофельный с сельд	50/30	89	6,15	4,2	6,7
Суп картофельный с горохом	250	154	5,75	5,35	20,7
Азу из говядины	110/5	266,43	13,95	18,45	10,8
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Сок натуральный	200	106	0,06	-	26,2
Пирожок с яблоком	100	250	6,0	2,2	51,33
Итого:		933,43	35,51	30,68	137,35

12 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность , Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат из морской капусты	100	69,13	0,93	6,01	2,84
Суп фасолевый	250	158	6,2	5,4	21,3
Колбаски «Витаминные»	100	251	15,72	19,48	3,14
Капуста тушёная	150	111	3,0	4,2	15,6
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Компот из сухофруктов	200	75	-	-	18,0
Булочка с маком	70	193	5,67	2,17	36,82
Итого:		925,13	35,12	37,74	119,32

13 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат «Здоровье»	75	99	0,93	7,49	6,9
Суп-лапша домашняя	250/10	185	7,5	7,7	21,42
Рыба запеченная	75/50	215	17,38	9,74	3,66
Рис припущенный с овощами	150	221	3,8	5,79	38,12
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Чай с лимоном	200/15/7	60	0,3	0,1	15,4
Булочка с изюмом	50	138	1,05	1,55	26,3
Итого:		986	34,56	32,85	133,42

14 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат капустный со сладким перцем	100	161	1,26	14,99	5,32
Борщ из сежей капусты	250/10	134	2,78	7,22	14,57
Бифштекс рубленый	55	123	12,5	6,62	3,52
Овощное рагу	150	115	2,25	5,7	13,8
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Сок натуральный	200	106	0,06	-	26,2
Ватрушка со сметаной	75	218	21,48	24,0	119,54
Итого:		925	43,93	59,01	204,57

15 день

Наименование блюда	Выход, в г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
			Белки	Жиры	Углеводы
Салат «Рыжик»	100	223	5,87	20,0	4,77
Рассольник «Домашний»	250/5	126	2,64	5,6	16,41
Филе куриное запечённое	75/5	200	12,86	16,52	0,06
Картофель по-деревенски	150	169	3,8	8,7	13,5
Хлеб пшеничный	30	68	3,6	0,48	21,62
Компот из кураги	200	137	1,04	-	31,61
Итого:		923	29,81	51,3	87,97