



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГА ПОУ ГАСКК МЦК
В.А. Аристова

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся в краевом государственном автономном профессиональном образовательном учреждении «Губернаторский авиастроительный колледж г. Комсомольска-на-Амуре» (Межрегиональный центр компетенций)

Меню составлено с учетом возраста обучающихся с 15 лет до 18 лет. Вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается **4-х кратный** прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Категория: дети – сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, и лиц из числа детей-сирот и детей, оставшиеся без попечения родителей

Режим питания: завтрак - 8⁴⁵, обед – 12⁴⁰, обед – 15³⁰, ужин – 19⁰⁰.

Используемые нормативные документы:

- Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий (Пермь, 2013 год, А.Я. Перевалов)

14-ТИДНЕВНОГО МЕНЮ КГА ПОУ ГАСКК МЦК

4- X РАЗОВОЕ (льготники)

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1			
ДЕНЬ 1			
ЗАВТРАК			
Омлет с зеленым горошком	80	88	302
Каша геркулесовая молочная	200	228,4	266
Какао с молоком	200	144	495
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		664,4	
ОБЕД :			
Салат из свежих помидор	150	165	22
Борщ из свежей капусты с курицей	300/40	98,1	126
Рыба запеченая по -русски с соусом	350	298,1	340
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		953,2	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Кондитерское изделие	65	238	589
Фрукты	250	107	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		445	
УЖИН :			
Овощи порц. натуральные	120	16,8	106
Оладьи из печени по- кунцевски	100	222	109
Сложный гарнир	150/150	145	429/423
Чай с лимоном	250/8,8	61	494
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		726,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2789,4	
ДЕНЬ 2			
ЗАВТРАК:			
Овощи натуральные порцион.	100	14	106
Макарон. изд., запечен. с сыром	200/5	258	296
Кофейный напиток с молоком	200	79	501
Батон нарезной с маслом	80/15	256	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		607	
ОБЕД :			
Салат из свеклы с соленым огурцом	150	124	53
Суп картофельный с бобовыми	300	127	144
Плов из отварной говядины	280	472	370
Компот из сухих плодов или ягод	200	81	512
Хлеб пшеничный	80	152	108

Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		959	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Пирожок с капустой	60	118	541/593
Фрукты	250	107	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		325	
УЖИН :			
Салат из свежих помидоров	100	66	22
Пудинг из творога с рисом и молочным сладким соусом	200/50	387	318/440
Чай с молоком	200	81	495
Хлеб пшеничный	70	133	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		797	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2688	
ДЕНЬ 3			
ЗАВТРАК:			
Омлет натуральный с колбасой	80/5	171	305
Каша пшеничная молочая жидкая	200	243	264
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		762	
ОБЕД :			
Сельдь с луком	150	236	353
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	300/40/8	145,4	134
Жаркое по-домашнему	350	369	369
Кисель из концентрата	200	122	503
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1009	
ПОЛДНИК:			
Молоко	200	106	515
Оладьи с изюмом и сливочным маслом	160/10	471	535
Фрукты	200	94,4	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		671,4	
УЖИН :			
Овощи порционные	120	16,8	106
Суфле рыбное	120/50	202	335
Каша перловая рассыпчатая	200	223	242
Чай с сахаром	200	60	493
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		723,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3066,2	
ДЕНЬ 4			
ЗАВТРАК:			
Запеканка из творога с молочным	80/50	226	313/440

сладким соусом			
Каша манная молочная жидкая	200	215	501
Кофейный напиток с молоком	200	79	501
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		724	
ОБЕД :			
Салат из белок. капусты с морковью	150	184	4
Суп картофельный с клецками, курицей	300/30/40	95	146/172
Картофельное пюре	300	257	429
Рыбные хлебцы с томатным соусом	120/30	123	348/453
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	70	133	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1032	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Ватрушка с повидлом	70	225	540
Фрукты	250	107,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		432,8	
УЖИН :			
Овощи натуральные порцион.	100	14	106
Яйцо вареное	1 шт.	63	301
Запеканка капустная с мясом	250	379	374
Чай с сахаром	250	60	493
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		798	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2986,8	
ДЕНЬ 5			
ЗАВТРАК:			
Овощи порционные	50	7	106
Сосиски отварные	100	230	395
Макаронные изделия отварные	200	143	291
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		728	
ОБЕД :			
Салат из свеклы и моркови	100	148	51
Уха рыбацкая	300/30	108	151
Рис припущенный	200	237	415
Тефтели мясные в молоч. соусом	100	170	388
Компот из яблок и лимона	200	103	509
Хлеб пшеничный	70	133	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1029	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Кондитерское изделие	50	245	540
Фрукты	200	94,4	112

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		439,4	
УЖИН :			
Овощи порционные	100	14	106
Мясо тушеное	100	227	363
Картофельное пюре	300	257	429
Чай с молоком	200	81	495
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		861	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3057,4	
ДЕНЬ 6			
ЗАВТРАК:			
Сырник из творога с джемом	80/50	218	320
Каша кукурузная молочная жидкая	200	240	265
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		806	
ОБЕД :			
Салат картофел. с солен. огурцом	150	115	66
Свекольник с курицей, сметаной	300/30/7	116	131
Печень, тушеная в соусе	100/50	204	401/442
Картофель отварной в молоке	300	270	427
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1097	
ПОЛДНИК:			
Молоко	200	106	515
Булочка "Веснушка"	70	189	559
Фрукты	250	107,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		402,8	
УЖИН :			
Овощи натуральные	120	16,8	106
Кнели из говядины с молоч. соусом	100/30	212	379/434
Капуста тушеная	250	125	423
Чай с лимоном	200/7	61	494
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		696,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3002,6	
ДЕНЬ 7			
ЗАВТРАК:			
Рыба, запеченная в омлете	120	156	337
Рис припущенный	150	197	415
Какао с молоком	250	144	496
Батон нарезной с маслом	80/15	256	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		753	
ОБЕД :			

Салат из сырых овощей	150	97	25
Суп лапша с курицей	250/40	111	156
Азу	280	428	364
Кисель из концентрата	200	122	503
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1040	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Кондитерское изделие	50	208,6	540
Фрукты	250	107,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		416,4	
УЖИН :			
Колбаса отварная	100	230	395
Рагу из овощей с кабачками	250	178	196
Чай с сахаром	200	60	493
Хлеб пшеничный	70	133	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		731	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2940,4	
НЕДЕЛЯ 2			
ДЕНЬ 8			
ЗАВТРАК:			
Омлет с зеленым горошком	80	88	302
Каша рисовая молочная жидкая	180	229	268
Кофейный напиток с молоком	200	79	501
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	
ОБЕД :			
Салат из свежих помидоров и огурцов	150	92	19
Борщ с капустой,картоф., курицей, сметаной	300/40/7	114	128
Кнели из говядины с молоч.соусом	100/50	212	379/434
Макаронные изделия отварные	200	173	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	81	512
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		954	
ПОЛДНИК:			
Молоко	200	106	515
Блинчики с повидлом	150/30	389	530
Фрукты	250	107	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		602	
УЖИН :			
Овощи натуральные	100	14	106
Котлета из говядины с овощами	100	204	380
Картофельное пюре	300	257	429
Чай с сахаром	200	60	493
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518

ИТОГО ЗА УЖИН:		817	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2973	
ДЕНЬ 9			
ЗАВТРАК:			
Пудинг из творога паровой с джемом	250/50	432	317
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом	80/15	256	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		832	
ОБЕД :			
Салат сельдь с картофелем	150	204	68
Суп картофельный с фрикадельками	300/30	113	149
Биточек мясной с соусом томатным	100/50	248	381
Капуста тушеная	250	125	423
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	60	114	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		931	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Булочка "Розовая"	70	189	562
Фрукты	250	107,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		396,8	
УЖИН :			
Овощи натуральные	100	24	106
Плов из отварной птицы	300	393	406
Чай с сахаром	200	60	493
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА УЖИН:		759	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2918,8	
ДЕНЬ 10			
ЗАВТРАК:			
Овощи порционные	50	7	106
Сосиски отварные	100	230	395
Макаронные изделия отварные	150	143	291
Чай с молоком	200	81	495
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		665	
ОБЕД :			
Салат из картофеля с соленым огурцом	150	144	66
Щи из свежей капусты со сметаной	300/8	83	140
Рагу из птицы	350	496	407
Кисель из концентрата	200	122	503
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1127	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Кондитерское изделие	50	245	588
Фрукты	250	107,8	112

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		452,8	
УЖИН :			
Салат из свежих помидоров	100	110	22
Сырники из творога и картофеля с молочным сладким соусом	250/50	503	322/440
Кофейный напиток с молоком	200	79	501
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		974	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3010,8	
ДЕНЬ 11			
ЗАВТРАК:			
Омлет натуральный	65	106	301
Каша "Дружба"	200	226	260
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом	80/15	256	111/105
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		732	
ОБЕД :			
Салат из свежих огурцов	150	133	17
Рассольник ленинградский со сметаной	300/8	145	134
Рулет из говядины с молоч. соусом	100/50	200	385
Капуста тушеная	250	125	423
Компот из плодов или ягод сушеных	200	81	512
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		966	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Пицца школьная	100	259	549
Фрукты	300	129	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		488	
УЖИН :			
Рыба, запеченная в сметанном соусе	275	386	338
Чай с лимоном	2007	61	494
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		729	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2915	
ДЕНЬ 12			
ЗАВТРАК:			
Вареники ленивые с маслом	300/15	424	325
Кофейный с молоком	200	79	501
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		707	
ОБЕД :			
Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	204	73
Суп с рыбными консервами	300	199	153
Шницель мясной	100	268	381

Рагу из овощей с кабачками	250	178	196/442
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1241	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Кондитерское изделие	50	208,6	590
Фрукты	250	107,8	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		416,4	
УЖИН :			
Овощи натуральные	120	16,8	106
Котлета из птицы припущенн.	100	188	412
Макаронные изделия отварные	200	162	291
Чай с молоком	200	81	495
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		729,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3086	
ДЕНЬ 13			
ЗАВТРАК:			
Яйцо вареное	1шт.	63	301
Каша рисовая молочная жидкая	200	229	268
Какао с молоком	200	144	496
Батон нарезной с маслом,сыром	80/15/15	204	111/105/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		640	
ОБЕД :			
Винегрет овощной	150	160	76
Суп крестьянский с крупой, курицей, сметаной	300/40/7	134	154
Рыба,тушеная в томате с овощами	140	143	343
Картофель отварной	300	204	426
Компот из плодов или ягод сушеных	200	81	512
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1004	
ПОЛДНИК:			
Молоко	200	106	515
Ватрушка с творогом	70	225	541/608
Фрукты	300	129	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		460	
УЖИН :			
Икра кабачковая промышлен.	100	118	115
Тефтели мясные в молочном соусе	100	170	388/434
Сложный гарнир	150/150	145	429/423
Чай с сахаром	200	60	493
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		775	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2879	
ДЕНЬ 14			
ЗАВТРАК:			
Омлет с колбасой	80/5	171	305
Каша пшеничная молочная жидкая	200	283	264
Кофейный с молоком	200	79	501
Батон нарезной с сыром	80/15	221	111/101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		754	
ОБЕД :			
Саалат из свеклы с зеленым горошком	150	139	58
Суп картоф.с макар.издел. с курицей	300/30	133	147
Голубцы ленивые	100/50	125	372/439
со молочным соусом с морковью			
Картофельное пюре	300	257	429
Компот из смеси сухофруктов	200	110	508
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1046	
ПОЛДНИК:			
Кисломолочная продукция	200	100	516
Шанежка с яблоками	70	214	551
Фрукты	300	129	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		443	
УЖИН :			
Овощи порц. натуральные	120	16,8	106
Капуста тушеная с мясом	350	136,5	
Чай с лимоном	200/7	61	494
Хлеб пшеничный	80	152	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Сок фруктовый	250	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН:		588,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2831,3	
<i>Средний показатель за 14 дней</i>		2938,9	