

СОГЛАСОВАНО:

Директор БПОУ ВО «ЧЛМТ»



Ревина Е.Д.

02.12.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Ловцова Т.В.

Ловцова

Ловцова Т.В.

02.12.2024 г.

Десятидневное меню для двухразового питания студентов

БПОУ ВО «Череповецкий лесомеханический техникум

им. В.П. Чкалова»

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Капа рисовая на молоке с маслом	250/10	14	6	68	323
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		25,2	11	127	655
<i>Обед</i>					
Суп гороховый из свиных копченостей	300/20	15	10	20	189
Помидор	100	5	9	6	102
Греча отварная с маслом	180/20	13	3	72	343
Гуляш из свинины	100/50	27	14	5	149
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		71,2	41	162	1115
<i>Итого</i>		96,4	52	289	1770

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда - +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Капша геркулес на молоке с маслом	250/10	4	3	16	103
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,3	0	16	60
Итого		15,3	8	76	437
<i>Обед</i>					
Суп Куриный с рисом	300	3	7	15	130
Салат из огурцов и помидор	100	0,8	5	3	58
Отварные макароны с маслом	180/20	7	5	46	264
Котлета мясная	100/50	13	15	14	280
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		35	37	137	1064
<i>Итого</i>		50,3	45	213	1501

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда - +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша ячневая на молоке с маслом	250/10	4	6	40	232
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		15,2	11	99	564
<i>Обед</i>					
Суп с фрикадельками	300	15	9	9	150
Салат из свежей капусты и морковки с маслом	150	2	5	11	102
Отварная греча с маслом	180/20	13	3	72	343
Гуляш из куриного филе	100/50	28	6	4	203
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Морс ягодный	200	0,2	0	36	142
Итого		69,2	28	176	1214
<i>Итого</i>		84,4	39	275	1778

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда - +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша пшеничная на молоке с маслом	250/10	10	11	25	302
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		21,2	16	84	634
<i>Обед</i>					
Суп рассольник с курицей	300/20	12	9	13	180
Салат из свеклы с маслом	100	2	2	11	65
Макароны по-Флотски	180/12 0	36	45	84	889
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		61,2	61	167	1466
<i>Итого</i>		82,4	77	251	2100

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда - +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша молочная с маслом	250/10	18	33	60	186
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,3	0	16	60
Итого		29,3	38	120	520
<i>Обед</i>					
Суп ПЦ с курицей	300	6	1	6	54
Салат с огурцов и помидор	100	0,8	5	3	58
Отварные спагетти с маслом	180/20	5	12	36	280
Котлета рубленая	100/50	20	2	6	120
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		43	25	110	844
<i>Итого</i>		72,3	63	230	1364

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда - +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша рисовая на молоке с маслом	250/10	14	6	68	323
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		25,2	11	127	655
<i>Обед</i>					
Суп Харчо с говядиной	300/20	15	9	10	186
Огурец свежий	100	5	9	6	102
Картофель отварной с маслом	150/20	4	14	30	256
Гуляш из свинины	100/50	27	14	5	149
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		62,2	51	110	1025
<i>Итого</i>		87,4	62	237	1680

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда - +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Творожная запеканка с джемом	200/10	17	10	35	297
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		17,2	10	50	355
<i>Обед</i>					
Суп Рыбный из трески	300/20	9	0,6	6,6	69
Салат из свежих овощей	100	3	4	5	56
Печень по-Строгановски	100/20	6	19	5	211
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Рис отварной с маслом	180/20	2	4	43	220
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		31,2	32,6	118,6	888
<i>Итого</i>		48,4	42,6	168,6	1243

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда - +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша манная на молоке с маслом	250/10	7	6	34	220
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,3	0	16	60
Итого		18,3	11	94	554
<i>Обед</i>					
Суп Куриный с вермишелью	300	15	2,5	18,3	159
Салат свекольный	100	2	2	11	65
Отварные макароны с маслом	180/20	7	5	46	264
Котлета куриная	100/50	12	13	13	253
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		47,2	27,5	147,3	1073
<i>Итого</i>		65,5	38,5	241,3	1627

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>					
Каша Пшеничная на молоке с маслом	250/10	4	5	11	104
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Итого		15,2	10	70	436
<i>Обед</i>					
Суп с гороховый с копченостями	300	15	10	20	189
Салат из свежей капусты и морковки с маслом	150	2	5	11	102
Отварная греча с маслом	180/20	13	3	72	343
Шницель куриный	100/20	17	8	5	157
Хлеб пшеничный	160	11	5	44	274
Морс ягодный	200	0,2	0	36	142
Итого		58,2	31	188	1207
<i>Итого</i>		73,4	41	258	1643

Сроки и условия хранения готовой продукции: не более 2 часов с момента приготовления.
Температура первых блюд и горячих напитков при подаче не менее 75 градусов по Цельсию.

Вторые блюда не менее 65 градусов по Цельсию.

Холодные блюда +4+/-2 по Цельсию.

Напитки при температуре от +7 до +14 градусов по Цельсию.