



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 **2-х кратный** прием пищи (завтрак, обед).

Режим питания: завтрак - 8<sup>45</sup>, обед – 12<sup>40</sup>.

#### **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

## 2- X РАЗОВОЕ

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>			
<b>ДЕНЬ 1</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>			
Яйцо вареное	1шт.	63	300
Каша геркулесовая молочная	180	205,5	266
Чай с молоком	250	101	495
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
Кисло-молочная продукция	200	100	516
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>666,3</b>	
<b>ОБЕД :</b>			
Салат из свежих помидор	100	110	22
Борщ из свежей капусты	250/40/	78,3	126
с курицей и сметаной	2,5		
Рыба запеченная по -русски с соусом	280	274,1	340
Компот из смеси сухофруктов	250	137	508
Хлеб пшеничный	60	130	109
Хлеб ржаной	75	130	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>859,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525,7</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>			
<b>ЗАВТРАК:</b>			
Овощи натуральные порцион.	50	6,7	106
Макаронные изделия,	205	258	296
запеченные с сыром			
Кофейный напиток на сгущ.молоке	250	141	500
Батон нарезной	60	157,2	111
с маслом	10	74	105
Фрукты	190	89,6	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>608,9</b>	
<b>ОБЕД :</b>			
Салат из свеклы с соленым огурцом	150	124	53
Суп картофельный с	250/40	108	144
бобовыми с курицей			
Плов из отварной говядины	280	472	370
Сок фруктовый	250	92	518
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	70	121	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1018</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1626,9</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>			
<b>ЗАВТРАК:</b>			
Омлет натуральный	65	106	301
Каша пшеничная молочая жидкая	180	217	264
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494

Батон нарезной	60	157,2	111
с маслом	10	74	105
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630,5	
ОБЕД :			
Сельдь с луком	100	236	353
Рассольник ленинградский	250/2,5	121,2	134
со сметаной			
Жаркое по-домашнему	280	369	369
Кисель из концентрата	250	153	503
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1101,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1731,7
<b>ДЕНЬ 4</b>			
ЗАВТРАК:			
Запеканка из творога с молочным сладким соусом	70/50	198,3	313/440
Каша манная молочная жидкая	180	193	262
Чай с сахаром	250	75	493
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		663,1	
ОБЕД :			
Салат из белок. капусты с морковью	100	136	4
Суп картофельный с клецками, с курицей	250/30 40	88	146/172
Картофельное пюре	180	165	429
Рыбные хлебцы с томатным соусом	100/30	119	348/453
Компот из свежих плодов или ягод	250	120	507
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	75	130	109
Фрукты	150	70	112
ИТОГО ЗА ОБЕД:		929	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1592,1
<b>ДЕНЬ 5</b>			
ЗАВТРАК:			
Яйцо вареное	1шт.	63	300
Вермешель молочная	200	146	165
Какао с молоком сгущенным	250	183	498
Батон нарезной	60/15	157,2	111
с сыром		39,6	101
Фрукты	200	94,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		683,2	
ОБЕД :			
Салат из свеклы и моркови	100	127	51
Уха рыбацкая	300/30	108,9	151
Рис припущенный	180	237	415
Тефтели мясные в молоч. соусом	100	170	388
Сок фруктовый	250	92	518

Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		956,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640,1	
<b>ДЕНЬ 6</b>			
ЗАВТРАК:			
Сырник из творога с джемом	70/50	191	320
Каша кукурузная молочная жидкая	180	216	265
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		680,1	
ОБЕД :			
Салат картофел. с солен. огурцом	100	96	66
Свекольник со сметаной и курицей	250/2,5/30	97	131
Печень, тушенная в соусе	100/50	204	401/442
Картофель отварной в молоке	180	180	427
Компот из смеси сухофруктов	250	137	508
Хлеб пшеничный	60	121,3	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		956,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1636,4	
<b>ДЕНЬ 7</b>			
ЗАВТРАК:			
Рыба, запеченная в омлете	100	147	337
Рис припущенный	150	197	415
Кофейный напиток на сгущ.молоке	250	141	500
Батон нарезной	60	157,2	111
с маслом	10	74	105
Фрукты	220	103,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		716,2	
ОБЕД :			
Салат из сырых овощей	100	65	25
Суп лапша с курицей	250/40	111	156
Азу	280	428	364
Кисель из концентрата	250	153	503
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		979	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695,2	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>			
<b>ДЕНЬ 8</b>			
ЗАВТРАК:			
Омлет с зеленым горошком	65	72	302
Каша гречневая молочная вязкая	180	254	248
Чай с молоком	250	101	495
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
маслом	10	74	105

Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		697,8	
ОБЕД :			
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	64	19
Борщ с капустой, картоф., курицей и сметаной	250/30 2,5	95	128
Кнели из говядины с молоч. соусом	100/50	212	379/434
Макаронные изделия отварные	180	173	291
Сок фруктовый	250	92	518
Хлеб пшеничный	60	130	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		896	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1593,8	
<b>ДЕНЬ 9</b>			
ЗАВТРАК:			
Пудинг из творога паровой с джемом	200/50	482	317
Чай с лимоном	250/8,8	76,3	494
Батон нарезной с маслом	60 10	157,2 74	111 105
Фрукты	190	89,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		789,5	
ОБЕД :			
Салат сельдь с картофелем	100	176	68
Суп картофельный с фрикадельками	250/30	94,2	149
Сердце в сметанном соусе	120/50	280	403/445
Капуста тушеная	180	113	423
Компот из смеси сухофруктов	250	137	508
Хлеб пшеничный	60	121,3	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1042,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1832	
<b>ДЕНЬ 10</b>			
ЗАВТРАК:			
Каша пшеничная молочная жидкая	200	283	267
Какао с молоком сгущенным	250	183	498
Батон нарезной с сыром	60 15	157,2 39,6	111 101
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		662,8	
ОБЕД :			
Салат из моркови с зелен. горошком	100	122	25
Щи из свежей капусты со сметаной	250/2,5	74,2	140
Рагу из птицы	280	396	407
Кисель из концентрата	250	153	503
Хлеб пшеничный	60	130	108
Хлеб ржаной	75	130	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1005,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1668	
<b>ДЕНЬ 11</b>			

ЗАВТРАК:			
Омлет натуральный	65	106	301
Каша "Дружба"	180	282	260
Чай с сахаром	250	75	493
Батон нарезной	60	157,2	111
с маслом	10	74	105
Фрукты	200	94,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		788,6	
ОБЕД :			
Салат из свежих огурцов	100	102	17
Рассольник ленинградский	250/30	121,2	134
с курицей и сметаной	/2,5		
Рулет из говядины с молоч. соусом	100/50	200	385
Капуста тушеная	180	113	423
Сок фруктовый	250	92	518
Хлеб пшеничный	60	121,3	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1659,1
<b>ДЕНЬ 12</b>			
ЗАВТРАК:			
Вареники ленивые с маслом	220/15	359	325
Кофейный напиток на сгущ.молоке	250	141	500
Батон нарезной	60	157,2	111
с сыром	15	39,6	101
Кисло-молочная продукция	200	100	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		696,8	
ОБЕД :			
Салат картофельный с	100	162	73
кукурузой и морковью			
Суп с рыбными консервами	250	166	153
Шницель мясной	100	268	381
Рагу из овощей с кабачками	180	144	196/442
Компот из смеси сухофруктов	250	137	508
Хлеб пшеничный	50	101	108
Хлеб ржаной	70	121	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1099	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1795,8
<b>ДЕНЬ 13</b>			
ЗАВТРАК:			
Яйцо вареное	1шт.	63	301
Каша рисовая молочная жидкая	180	206,4	268
Чай с молоком	250	101	495
Батон нарезной	60	157,2	111
с маслом	10	74	105
Фрукты	200	94,4	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		696	
ОБЕД :			
Винегрет овощной	100	130	76
Суп крестьянский с крупой,	250/40	112	154

курицей и сметаной	2,5		
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	<b>143</b>	343
Картофель отварной	180	<b>183</b>	426
Сок фруктовый	250	<b>92</b>	518
Хлеб пшеничный	60	<b>121,3</b>	108
Хлеб ржаной	75	<b>130</b>	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		<b>911,3</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1607,3</b>
<b>ДЕНЬ 14</b>			
ЗАВТРАК:			
Омлет с зеленым горошком	65	<b>72</b>	302
Каша пшеничная молочая жидкая	180	<b>217</b>	264
Чай с лимоном	250/8,8	<b>76,3</b>	494
Батон нарезной	60	<b>157,2</b>	111
с сыром	15	<b>39,6</b>	101
Кисло-молочная продукция	200	<b>100</b>	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		<b>662,1</b>	
ОБЕД :			
Саалат из капусты и свеклы	100	<b>94</b>	44
Суп картоф.с макар.издел. с курицей	250/30	<b>111</b>	147
Голубцы ленивые	100/50	<b>125</b>	372
со молочным соусом с морковью		<b>58</b>	439
Картофельное пюре	180	<b>165</b>	429
Компот из смеси сухофруктов	250	<b>137</b>	508
Хлеб пшеничный	60	<b>121,3</b>	108
Хлеб ржаной	70	<b>121</b>	109
ИТОГО ЗА ОБЕД:		<b>932,3</b>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<b>1594,4</b>
<i>Средний показатель за 14 дней</i>			<b>1650,6</b>