

СОГЛАСОВАНО
 Директор ГБПОУ ОмЦК

Г.В.Еленкин

Примерное 10-ти дневное меню на 2024-2025 уч.год
 для организации питания обучающихся государственного бюджетного
 профессионального образовательного учреждения Октябрьского
 многопрофильного профессионального колледжа

Республики Башкортостан

Неделя первая

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность(к кал)
		3	4	5	
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
День: понедельник					
Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172,0
Сосиска отварная	75	8,4	17,6	0,7	195,0
Макаронные изделия отварные с/м	200/10	7,3	5,6	44,5	262,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		30,32	29,1	120,9	873,3
День второй: вторник					
Борщ	300	2,3	6,3	14,3	122,0
Куры отварные	75	28,8	20,0	0,33	275,0
Каша рассыпчатая рисовая	200	5,2	6,8	49,1	283,0
Напиток из сухофруктов с аск/кислотой	200	2,4	0,1	41,4	171,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		45,02	34,1	143,73	1042,3
День третий: среда					
Суп с макаронными изделиями	300	2,5	3,4	17,3	111,0
Тефтели с соусом	60/50	8,88	9,82	7,56	144,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	19,0	15,4	56,4	528,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		36,9	29,52	133,56	1027,3
День четвёртый: четверг					
Рассольник «Ленинградский»	300	2,8	6,5	18,8	148,0
Рыба припущенная	75	23,5	7,0	0,4	158,0
Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186,0
Напиток из сухофруктов с аск/кислотой	200	2,4	0,1	41,4	171,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		39,12	21,1	126,1	854,3
День пятый: пятница					
Суп щи из св. капусты	300	2,5	60,4	8,7	102,0
Каша пшённая молочная с/м	200/10	8,4	10,3	38,8	282,0
Шницель рубленый	50	8,4	17,6	0,7	195,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		25,82	89,2	100,5	823,3

Неделя вторая

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность(к кал)
		3	4	5	
		Б	Ж	У	
1	2				6
День: понедельник					
Суп щи из св. капусты	300	2,5	6,4	8,7	102,0
Сосиска отварная	75	8,4	17,6	0,7	195,0
Макаронные изделия отварные с/м	200/10	7,3	5,6	44,5	262,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		24,72	30,5	106,2	803,3
День второй: вторник					
Плов из говядины	200/50	18,2	18,9	44,7	425,0
Салат из белокочанной капусты	100	1,92	4,49	9,2	84,0
Напиток из сухофруктов с аск/кислотой	200	2,4	0,1	41,4	171,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		28,4	24,39	133,9	871,3
День третий: среда					
Суп крестьянский с крупой	300	2,9	7,3	14,0	134,0
Гуляш говяжий	50/75	20,2	18,7	2,8	260,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	19,0	15,4	56,4	528,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		48,62	42,3	125,5	1166,3
День четвёртый: четверг					
Рассольник «Ленинградский»	300	2,8	6,5	18,8	148,0
Рыба припущенная	75	23,5	7,0	0,4	158,0
Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186,0
Напиток из сухофруктов с аск/кислотой	200	2,4	0,1	41,4	171,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		39,12	21,1	126,1	854,3
День пятый: пятница					
Суп уха с крупой	300	10,5	5,2	18,4	164,0
Каша рисовая рассыпчатая	200/10	7,9	11,2	42,6	302,0
Сосиска отварная	75	8,4	17,6	0,7	195,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0
Булочка	100	6,32	0,9	38,6	191,3
<i>Итого за приём</i>		33,32	34,9	114,0	905,3

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБПОУ ОМПК

Г.В.Еленкин

**АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ на 2024-2025 уч. год
продукции общественного питания, разрешенной ГБПОУ ОМПК
к производству и реализации**

1. Холодные блюда

Бутерброды с маслом, с сыром, с повидлом. Салаты из свежих овощей, заправленные растительным маслом; салаты из овощей; винегрет; овощи в натуральном и отварном виде.

2. Горячие первые блюда

Заправочные супы – щи, борщи, рассольники. Картофельные супы с овощами, с крупами, с бобовыми, с макаронными изделиями.

3. Горячие вторые блюда

Блюда из натурального мяса, блюда из рубленого мяса, блюда из мясной котлетной массы. Блюда из рыбы, блюда из рыбной котлетной массы. Блюда из птицы. Блюда из картофеля и овощей. Блюда из круп – каши, запеканки, пудинги. Блюда из макаронных изделий – макароны отварные, макароны запеченные, макаронники, лапшевники. Блюда из яиц – яйца отварные, омлеты. Блюда из творога – вареники ленивые, сырники, запеканки, пудинги.

4. Соусы

Соусы на мясном бульоне. Соусы на рыбном бульоне. Соусы молочные.

5. Сладкие блюда

Фрукты свежие. Компоты, кисели.

6. Напитки

Чай, какао, кофейный напиток, молоко кипяченое, соки натуральные.

7. Мучные изделия

Мучные блюда. Печеные мучные изделия из пресного теста, из дрожжевого теста.

Исключить использование: маринованных овощей; уксуса; сметаны; молока и творога без тепловой обработки; овощей домашнего консервирования; творога домашнего приготовления; яиц водоплавающей птицы; острые соусы; острых приправ; жареного мяса; гусей; уток; мясной обрезки; диафрагмы; рулеты из мякоти голов; зельцев; студней; паштетов; чистого гранатового сока; копченостей; непотрошенных кур; фрикаделек в томатном соусе; пирожных и тортов с кремом; молоко и мясо, не прошедшее ветеринарный контроль; неизвестные порошки в качестве разрыхлителя теста.

Исключить приготовление: жареных блюд основным способом и во фритюре; мясного салата; макарон по-флотски; яичницы-глазуньи; яйца всмятку; мучных изделий жареных во фритюре; пирожков с ливером; блинчиков с мясом; кремовых изделий; блюд, в составе которых входят сырые яйца и которые не подвергаются термической обработке в процессе приготовления; винегрета с 15 мая по 15 октября.

Ассортимент продуктов питания в ГБПОУ ОМПК

Сдоба	Мучные и кондитерские изделия	Майонез
Мука пшеничная	Сахар	Рыба св/мор
Крупы, бобовые	Масло сливочное	Сыр
Макаронные изделия	Масло растительное	Кисель
Овощи разные	Яйцо	Чай
Томат	Молоко сухое	Дрожжи
Напиток из сухофруктов	Мясо говяжье	Соль

Зав. лабораторией:

Э.В.

Мугинова Э.А.