УТВЕРЖДАЮ
ООО «Невский Лотос»
Генеральный директор

_____Соломаткин В.Ю.

_____2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся ГБПОУ АО Колледжа культуры и искусств

ООО "Невский Лотос"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 1 **День:** 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога	150	29	24	35	475	1 062
	Блинчики со сгущенным молоком	150	9	7	53	311	399,03
	Блинчики с творогом	140					970
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
Итого за Завтрак		680	64	53	162	1386	
Обед							
	Солянка домашняя	350	9	17	13	245	157
	Суп лапша домашняя с курицей	350	11	13	13	151	963
	Плов из отварной говядины	280	33	35	48	637	244
	Овощное рагу	200	16	15	51	409	1 071
	Голубцы с мясом и рисом .	160	12	13	11	209	933
	Рулет из говядины с грибами	130	19	20	9	290	1 121
	Макаронные изделия отварные	200	7	8	46	294	902
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Каша гречневая расыпчатая	200	11	10	40	337	841
	Рагу из овощей.	200	3	15	17	221	143
	Филе куриное с сыром и помидорами	130	6	25	1	255	1 054
	Салат из пекинской капусты и ветчины	150					1 027
	Салат Фруктовый	150	2	5	15	116	1 073
	Салат Цезарь с курицей	150	11	25	12	325	967
	Салат Крабовый	150	7	5	18	149	1 066
	Салат из куриной грудки с брокколи	150	9	11		138	984
Итого за Обед		3 150	160	226	316	3960	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Пирожки печеные с мясом и капустой	100	6	7	40	244	945
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	150					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортименте	150	12	19	55	438	1 055
	Булочка в ассортименте	100	7	5	55	297	949
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури с сыром	150	13	13	62	414	718
	Чай с сахаром	250			19	75	855
	Кофе 3 в 1	250					1,36
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
Итого за Полдник		2 330	135	161	504	4008	
Итого за день		6 160	359	440	982	9354	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 1 **День:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики со сметаной	150	10	11	38	298	1 122
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
	Блинчики с творогом	140					970
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
	Сырники из творога	150	29	24	35	475	1 062
Итого за Завтрак		680	65	57	147	1373	
Обед							
	Суп сырный.	350	3	20	13	241	1 024
	Рассольник ленинградский с говядиной	350	8	11	22	218	977
	Манты с говядиной	280	40	29	52	629	978
	Тефтели из говядины с рисом(Ежики)	100	11	18	13	255	849
	Рыба жареная	130	24	22	5	311	230
	Филе куриное с сыром и помидорами	130	6	25	1	255	1 054
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Каша гречневая расыпчатая	200	11	10	40	337	841
	Макаронные изделия отварные	200	7	8	46	294	902
	Рис отварной	200	5	10	52	320	511
	Салат Цезарь	150	13	9	5	151	727
	Салат столичный с колбасой	150	7	7	1	93	794
	Салат Фруктовый	150	2	5	15	116	1 073
	Салат из куриной грудки с огурцами	150	6	19	1	205	965
Итого за Обед		2 740	147	202	288	3609	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Пирожки печеные с мясом и капустой	100	6	7	40	244	945
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	150					1 060
	Самса с сыром	150	8	10		126	723
	Пицца в ассортимете	150	12	19	55	438	1 055
	Булочка в ассортимете	100	7	5	55	297	949
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури с сыром	150	13	13	62	414	718
	Чай с сахаром	250			19	75	855
	Кофе 3 в 1	250					1,36
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
Итого за Полдник		2 350	136	162	504	4025	
Итого за день		5 770	348	421	939	9007	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 1 **День:** 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	200	8	11	36	284	834
	Блинчики со сметаной	150	10	11	38	298	1 122
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
Итого за Завтрак		590	44	44	148	1182	
Обед							
	Суп гороховый с говядиной	350	12	8	25	221	959
	Перловка с грибами	200	5	1	33	155	991
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Каша гречневая расыпчатая	200	11	10	40	337	841
	Брокколи и цветная капуста запеченые	200	3	20	9	191	891
	Картофель жаренный брусочками с маслом	250	7	28	57	513	228
	Голубцы ленивые.	160	14	14	11	226	943
	Котлеты по- киевски	130	3	36	13	394	979
	Филе куриное с сыром и помидорами	130	6	25	1	255	1 054
	Салат Цезарь	150	13	9	5	151	727
	Салат Крабовый	150	7	5	18	149	1 066
	Салат Фруктовый	150	2	5	15	116	1 073
	Салат овощной	150	1	8	5	97	861
	Салат коктель с ветчиной и сыром	150	15	13	1	188	1 005
	Салат из куриной грудки с огурцами	150	6	19	1	205	965
Итого за Обед		2 720	109	210	256	3382	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	60	3	3	16	98	928
	Пирожок с капустой	60	12	11	32	273	829
	Пирожки печеные с мясом и капустой	100	6	7	40	244	945
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	150					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортименте	150	19	30	58	576	1 065
	Булочка в ассортименте	100	3	4	19	129	1 009
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури с сыром	150	13	13	62	414	718
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кофе 3 в 1	250					1,36
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
Итого за Полдник		2 200	130	162	435	3717	
Итого за день		5 510	283	416	839	8281	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 1 **День:** 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики со сметаной	120	8	9	31	239	1 122
	Блинчики с творогом	140					970
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
	Сырники из творога	150	29	24	35	475	1 062
Итого за Завтрак		650	63	55	140	1314	
Обед							
	Суп пюре из птицы	350	4	6	13	121	1 082
	Суп с клецками	350	1	4	2	47	118
	Капуста цветная, запеченная под сыром	200	5	14	6	167	287
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	100	2	2	10	64	818
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Рис отварной	200	5	10	52	320	511
	Каша гречневая расыпчатая	200	11	10	40	337	841
	Филе куриное с сыром и помидорами	130	6	25	1	255	1 054
	Плов из отварной птицы	280	56	41	54	817	825
	Салат Цезарь	150	13	9	5	151	727
	Салат Фруктовый	150	2	5	15	116	1 073
	Салат мясной	150	10	27	10	323	67
	Салат Греческий	150	2	15	4	169	1,26
	Салат куриная грудка с овощами	150					1 069
Итого за Обед		2 760	121	177	234	3071	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	150					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортименте	150	12	19	55	438	1 055
	Булочка в ассортименте	100	6	5	34	207	422
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури	150	10	23		254	1 063
	Хачапури	150	10	23		254	1 063
Итого за Полдник		1 630	132	184	334	3541	
Итого за день		5 040	316	416	708	7926	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 1 **День:** 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога	150	29	24	35	475	1 062
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
	Блинчики с творогом	140					970
	Блинчики со сгущенным молоком	120	7	6	43	249	399,03
Итого за Завтрак		530	49	40	115	1012	
Обед							
	Суп с фрикадельками	350	8	4	21	145	478
	Грибы жареные с луком	200	1	20	3	196	973
	Шницель натуральный рубленый	100	14	70	11	728	267
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	16	18	9	267	442
	Курица запеченая	150	44	32		472	738
	Филе куриное с сыром и помидорами	130	6	25	1	255	1 054
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Каша гречневая расыпчатая	200	11	10	40	337	841
	Рис отварной	200	5	10	52	320	511
	Салат Венеция с курицей	150	10	8	31	243	998
	Салат из пекинской капусты с огурцом.	150	1	21	1	206	864
	Салат Фруктовый	150	2	5	15	116	1 073
	Салат Цезарь	150	13	9	5	151	727
Итого за Обед		2 230	135	241	211	3620	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Пирожки печеные с мясом и капустой	100	6	7	40	244	945
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	150					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортименте	150	19	30	58	576	1 065
	Булочка в ассортименте	100	7	5	55	297	949
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури	150	10	23		254	1 063
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кофе 3 в 1	250					1,36
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
Итого за Полдник		2 280	139	182	441	3971	
Итого за день		5 040	323	463	767	8603	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 2 **День:** 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
	Блинчики со сметаной	150	10	11	38	298	1 122
	Блинчики с творогом	140					970
	Сырники из творога	150	29	24	35	475	1 062
Итого за Завтрак		680	65	57	147	1373	
Обед							
	Щи из капусты свежей капусты с говядиной	350	10	18	13	171	971
	Суп пюре из птицы	1000	10	17	38	344	1 082
	Картофель жаренный брусочками с маслом	200	6	23	46	411	228
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Рис отварной	200	5	10	52	320	511
	Макаронные изделия отварные	200	7	8	46	294	902
	Грибы жареные с луком	200	1	20	3	196	973
	Люля из курицы	100	2	1	1	22	1 020
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	12	5	6	117	845
	Колбаски куриные	100	1	15	9	177	1 088
	Гуляш из говядины	100	18	19	3	259	909
	Салат Греческий	150	2	15	4	169	1,26
	Салат Цезарь	150	13	9	5	151	727
	Салат столичный	150	18	43	7	491	68
	Салат из куриной грудки с брокколи	150	9	11		138	984
Итого за Обед		3 350	118	223	255	3444	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Пирожки печеные с мясом и капустой	100	6	7	40	244	945
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	150					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортименте	150	12	19	55	438	1 055
	Булочка в ассортимете	100	6	5	34	207	422
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури	150	10	23		254	1 063
	Чай с сахаром	250			19	75	855
	Кофе 3 в 1	250					1,36
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
Итого за Полдник		2 460	138	180	421	3867	
Итого за день		6 490	321	460	823	8684	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 2 **День:** 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики с творогом	140					970
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
	Блинчики со сметаной	150	10	11	38	298	1 122
	Сырники из творога	150	29	24	35	475	1 062
Итого за Завтрак		680	65	57	147	1373	
Обед							
	Суп сырный.	250	2	14	9	172	1 024
	Суп лапша домашняя с курицей	350	11	13	13	151	963
	Картофель по-деревенски	200	3	15	22	235	1 074
	Спагетти отварные	200					1 031
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	48	257	0,01
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Фасоль стручковая, обжаренная с луком и яйцом	200	9	15	6	191	1 085
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	100	2	2	10	64	818
	Филе куриное с сыром и помидорами	130	6	25	1	255	1 054
	Котлета мясная под сыром	100					1 084
	Салат Цезарь	150	13	9	5	151	727
	Салат столичный	150	18	43	7	491	68
	Салат Фруктовый	150	2	5	15	116	1 073
	Салат куриная грудка с овощами	150					1 069
Итого за Обед		2 530	81	153	158	2267	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	165					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортимете	150	12	19	55	438	1 055
	Булочка в ассортимете	100	7	5	55	297	949
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури с сыром	150	13	13	62	414	718
	Чай с сахаром	250			19	75	855
	Кофе 3 в 1	250					1,36
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
Итого за Полдник		2 245	129	154	464	3764	
Итого за день		5 455	275	364	769	7404	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 2 **День:** 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики с творогом	140					970
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
	Блинчики со сметаной	150	10	11	38	298	1 122
Итого за Завтрак		530	36	33	112	898	
Обед							
	Суп сырный.	350	3	20	13	241	1 024
	Крем суп из брокколи	350	4	3	14	104	1 029
	Суп харчо с говядиной	350					1 001
	Филе куриное с сыром и помидорами	130	6	25	1	255	1 054
	Бифштекс рубленый	53	11	20		221	266
	Печень жареная с луком	80	19	9	10	199	981
	Рулет куриный	130					1 123
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	48	257	0,01
	Макаронные изделия отварные	200	7	8	46	294	902
	Салат Цезарь	150	13	9	5	151	727
	Салат Фруктовый	150	2	5	15	116	1 073
	Салат овощной	150	1	8	5	97	861
	Салат куриная грудка с овощами	150					1 069
Итого за Обед		2 643	81	119	179	2119	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Пирожки печеные с мясом и капустой	100	6	7	40	244	945
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	165					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортименте	150	12	19	55	438	1 055
	Булочка в ассортименте	100	3	4	19	129	1 009
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури с сыром	150	13	13	62	414	718
	Чай с сахаром	250			19	75	855
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
	Кофе 3 в 1	250					1,36
Итого за Полдник		2 345	131	160	468	3840	
Итого за день		5 518	248	312	759	6857	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 2 **День:** 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
	Блинчики с сыром	140	15	14	43	363	1 119
	Сырники из творога	150	29	24	35	475	1 062
	Блинчики с творогом	140					970
	Блинчики со сметаной	150	10	11	38	298	1 122
Итого за Завтрак		700	67	59	153	1424	
Обед							
	Щи из капусты свежей капусты с говядиной	350	10	18	13	171	971
	Суп пюре из птицы	350	4	6	13	121	1 082
	Картофель жареный (из сырого)	200	6	21	47	403	314
	Грибы жареные с луком	200	1	20	3	196	973
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Рис с овощами	200	5	21	43	378	871
	Макаронные изделия отварные	200	7	8	46	294	902
	Люля-кебаб азербайджанское блюдо	100	18	23	1	284	972
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	12	5	6	117	845
	Колбаски куриные	100	1	15	9	177	1 088
	Гуляш	100	15	10	3	160	260
Итого за Обед		2 100	83	156	206	2485	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Пирожки печеные с фаршем (говядина с луком)	100	8	7	22	179	916
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	165					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортименте	150	12	19	55	438	1 055
	Булочка в ассортимете	100	7	5	55	297	949
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури с сыром	130	12	11	53	359	718
	Чай с сахаром	250			19	75	855
	Кофе 3 в 1	250					1,36
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
Итого за Полдник		2 325	136	159	477	3888	
Итого за день		5 125	286	374	836	7797	

Рацион: Колледж культуры **Неделя:** 2 **День:** 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога	150	29	24	35	475	1 062
	Блинчики со сметаной	150	10	11	38	298	1 122
	Блины с сыром и ветчиной	120	13	10	37	288	1 120
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
	Блинчики с сыром	120	13	12	37	312	1 119
Итого за Завтрак		660	78	69	184	1685	
Обед							
	Солянка домашняя	350	9	17	13	245	157
	Суп лапша домашняя с курицей	350	11	13	13	151	963
	Плов	280	33	34	51	636	443
	Овощное рагу	200	16	15	51	409	1 071
	Голубцы	160	11	18	12	254	486
	Рулет из говядины с грибами	130	19	20	9	290	1 121
	Филе куриное с сыром и помидорами	130	6	25	1	255	1 054
	Макаронные изделия отварные	200	7	8	46	294	902
	Каша гречневая расыпчатая	200	11	10	40	337	841
	Картофельное пюре	200	4	9	22	184	883
	Салат из пекинской капусты и ветчины	150					1 027
	Салат Фруктовый	150	2	5	15	116	1 073
	Салат Цезарь	150	13	9	5	151	727
	Салат Крабовый	150	7	5	18	149	1 066
	Салат куриная грудка с овощами	150					1 069
Итого за Обед		2 950	149	188	296	3471	
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
	Пирожки печеные с фаршем (говядина с луком)	100	8	7	22	179	916
	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Хот-дог с сосиской	200	17	19	52	448	1 059
	Чизбургер	200	5	6	18	152	725
	Самса с курицей	165					1 060
	Самса с сыром	130	7	9		109	723
	Пицца в ассортименте	150	12	19	55	438	1 055
	Булочка в ассортименте	100	6	5	34	207	422
	Беляши	100	32	44	63	780	1 053
	Хачапури с сыром	130	12	11	53	359	718
	Чай с сахаром	250			19	75	855
	Кофе 3 в 1	250					1,36
	Кофе капучино	250	3	3	28	152	689,01
Итого за Полдник		2 325	135	159	456	3798	
Итого за день		5 935	362	416	936	8954	