

Министерство образования Пензенской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Пензенской области
«Пензенский колледж пищевой промышленности и коммерции»
(ГАПОУ ПО «ПКППиК»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Е.В.Арефьева

Примерное двенадцатидневное меню
На оказание услуг по организации горячего питания учебно-производственной мастерской
столовой «Практикант» ГАПОУ ПО «ПКППиК» для детей в возрасте 15-18 лет на осенне-зимний
период в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

г.Пенза, 2025

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		ДЕНЬ: четверг												
		НЕДЕЛЯ: первая												
		СЕЗОН: осенне-зимний												
		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15 – 18 лет												
	МЕНЮ													
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Е	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁ , В ₂	С	А		Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4Сб. рец. 2013г.	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/30	0,48	3,03	0,78	40,8	0,01	8.34	-	1,38	13,2	9,6	5,1	0,18
	Капуста 18,9													
	Морковь 1,95													
	Масло растительное 5													
	Сахар 1,5													
368.Сб. рец. 2013г	Гуляш из говядины	1/100	14,7	15,7	3,0	416	0,05	0,9	0,02	0,5	12,1	150	21,4	2,3
	Говядина 79													
	Масло сливочное 4,6													
	Лук репчатый 12,1													
	Томатное пюре 7,8													
	Мука пшеничная 2,6													
	Масса тушеного мяса 50													
	Масса соуса 50													
430.Сб.рец.2013 г.	Картофельное пюре с морковью.	1/150	2,7	6,8	12,8	123	0,12	3,9	0,05	0,75	40,5	87	43,5	1,05
	Картофель 99													
	Масса протертого картофеля 66													
	Морковь 103,5													
	Масса протертой моркови 70,5													
	Молоко 12													
	Масло сливочное7,5													
508. СБ.рец.2013	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5		27,0	110	0,01	0,5			28	19	7	1.5
	Смесь сухофруктов 25													
	Сахар 15													
	Вода 190													
109.Сб.рец.2013 г.	Хлеб ржаной	1/80	5,3	1,0	26,7	139	0,21	-	-		28	126,4	37,6	3,1
	Всего		23,68	26,53	70,28	828,8	0,4	13,64	0,07	2,63	121,8	392	114,6	17,58

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	ДЕНЬ: понедельник													
	НЕДЕЛЯ: вторая													
	СЕЗОН: осенне-зимний													
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15 – 18 лет													
	МЕНЮ													
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	В ₁ , В ₂	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4Сб. рец. 2013г.	Салат из белокачанной капусты с морковью	1/30	0,48	3,03	0,78	40,8	0,01	8.34	-	1,38	13,2	9,6	5,1	0,18
	Капуста 18,9													
	Морковь 1,95													
	Масло растительное 5													
	Сахар 1,5													
589.Сб. рец. 2022г	Курица тушеная	1/100	11,7	8,14	0,2	121	0,2	2,35	0,01	0,2	17,9	79,2	11,4	0,9
	Мясо птицы 73,3													
	Масса отварного мяса 50													
	Вода 88													
	Мука пшеничная 4													
	Лук репчатый 1,9													
414.Сб.Рец.2013 г.	Рис отварной	1/150	3,69	6,07	33,81	204,6	0,03	-	0,22	0,03	5,1	70,8	22,8	0,53
	Крупа рисовая 54													
	Масло сливочное 6.75													
493.Сб.рец.2013 г.	Чай с сахаром	1/200	0,1	-	15,0	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
	Чай-заварка													
	Чай высшего или 1 сорта 4													
	Вода 216													
	Чай 50													
	Вода 150													
	Сахар 15													
109.Сб.рец.2013 г.	Хлеб ржаной	1/80	5,3	1,9	26,7	139	0,21				28	126,4	37,6	3,1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]