



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
(Роспотребнадзор)

Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Московской области
(Управление Роспотребнадзора по Московской области)

Щёлковский Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Московской области

ул. Советская, д. 6, г. Щелково, Московская область, 141100
тел/факс 8(496) 566-43-11
e-mail: schelkovo@50.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387
ИНН/КПП 5029036866/502901001

Директору ГАПОУ МО «МЦК-
Техникум имени С.П. Королева»

Ласкиной И.А.

03.04.20 № 5862

На № 257 от 25.06.2020г.

Рассмотрев представленный ассортимент горячих блюд, реализуемых через буфет, Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора установил.

Территориальный отдел согласовывает реализацию указанного ассортимента буфетной продукции в ГАПОУ МО «МЦК-Техникум имени С.П. Королева», при наличии условий для хранения данной продукции в соответствии с нормативно-технической документацией на конкретные виды продуктов и требованиями СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

Начальник
территориального отдела
Роспотребнадзора по
области

Щёлковского
Управления
по Московской
области



М.Л. Голованева

«Согласовано»

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по Московской области в Щелковском районе,
городах Королев, Лосино-Петровский, Фрязино
_____ М.Л. Голованева

« _____ » _____ 2020г.

«Утверждаю»

Директор ГАПОУ МО

«МЦК – Техникум имени С.П. Королева»



И.А.Ласкина

« _____ » _____ 2020г.

Десятидневное меню

для организации питания в буфете ГАПОУ МО «МЦК-Техникум имени С.П. Королева»

2020-2021 год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1 день													
	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Вафли «Боярушка»	40	2,0	11,8	24,8	213	-	-	-	-	-	-	-
145	суп харчо с говядиной	300/15	9,68	9,86	15,35	194	0,07	4,10	0,05	14,40	128,50	22,04	1,24
185	поджарка	50 /25	16,57	7,75	2,44	146	0,10	3,35	0,04	22,11	184,82	28,46	1,88
447	макароны отварные	200	7,3	6,64	46,50	282	0,16	0,00	0,04	54,60	80,08	32,78	1,32
	компот из яблок и изюма	200	12,0	0,0	10,7	60,0	4,8	4,8	0,00	8,30	2,4	7,1	10,7
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		51,01	37,19	124,44	1013,0	5,25	12,25	0,13	115,01	458,2	115,48	16,29
2 день													
	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
59	салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57
126	суп картофельный с фасолью	300/15	6,54	15,89	16,76	207,01	0,19	12,37	0,02	46,14	139,07	37,92	1,81
227	котлеты рыбные любительские	100	8,86	7,27	6,54	128	0,09	1,79	0,02	30,91	104,21	19,95	0,72
443	картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	0,20	34,6	0,4	92,66	128,94	45,98	1,86
434	чай с сахаром и лимоном	200/7	8	2,2	15,4	114	0,02	73	0,02	224	185	198	36

	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		31,94	40,05	95,13	842,31	0,5	131,79	1,47	470,92	541,37	312,93	41,15

3 день

	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Шоколадный батончик «Лёвушка»	40	0,56	2,8	28,96	140,4	-	-	-	-	-	-	-
150	щи из свежей капусты с говядиной	300/15	8,45	12,05	13,02	155,7	0,08	30,89	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
185	поджарка	50 /25	16,57	7,75	2,44	146	0,10	3,35	0,04	22,11	184,82	28,46	1,88
443	картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	0,20	34,6	0,4	92,66	128,94	45,98	1,86
	компот из яблок и изюма	200	12,0	0,0	10,7	60,0	4,8	4,8	0,00	8,30	2,4	7,1	10,7
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		45,36	31,2	109,17	828,1	5,3	73,64	0,47	181,11	428,53	127,76	16,35

4 день

	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье Трио	45	2,025	7,65	30,15	197,55	-	-	-	-	-	-	-
96	борщ из свежей капусты с говядиной	300/15	6,54	15,89	16,76	236	0,04	12,9	1,03	85,9	21,8	10,6	0,85
	Котлета куриная	1/100	20,21	9,59	14,93	233,19	0,073	1,31	74,5	12,45	8,39	65,09	1,35
447	макароны отварные	200	7,3	6,64	46,50	282	0,16	0,00	0,04	54,60	80,08	32,78	1,32
	сок фруктовый	200	3,52	15,4	24,69	242,9	0,05	0,4	0	16	24	8	0,7

	хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	1/20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		43,05	56,36	157,68	1309,64	0,44	14,61	75,57	184,55	196,67	141,57	5,37

5 день

	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Шоколад «Алёнка»	15	1,05	3,04	7,95	82,5	-	-	-	-	-	-	-
125	суп картофельный с рыбой	300/25	9,82	14,16	32,11	240,63	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
155	гуляш из говядины	50/75	33,0	14,04	9,58	294,00	0,17	1,28	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
676	гречка отварная	200	11,6	13,73	58,4	36,0	0,28	0	0	32	268	180	6,0
434	чай с сахаром и лимоном	200/7	8	2,2	15,4	114	0,02	73	0,02	224	185	198	36
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		66,93	48,31	148,09	885,13	0,69	83,39	15,02	341,26	886,62	476,46	46,73

6 день

	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Вафли «Боярушка»	40	2,0	11,8	24,8	213	-	-	-	-	-	-	-
108	суп вермишелевый с курицей	300/25	12,00	7,56	18,98	204,00	0,13	25,75	0	16,75	84,23	15,3	2,03
282	Биточки из свинины	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,15	0,01	43,5	133,72	26,30	1,5

447	макароны отварные	200	7,3	6,64	46,50	282	0,16	0,00	0,04	54,60	80,08	32,78	1,32
392	компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		40,49	39,1	153,3	1158,67	0,53	25,9	0,05	142,45	362,83	99,48	6,8

7 день

	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
78	сельдь с луком	30/10/5	3,47	6,45	7,49	104	0,05	9,32	0,00	16,6	67,18	16,58	0,77
75	Суп овощной с зел. горошком	300/15	1,998	3,21	10,018	74,5	0,11	31,24	0,00	44,42	71,95	25,90	0,9
158	жаркое по-домашнему	200/50	15,5	34,9	40,28	526,39	0,27	45,51	0,06	73,71	158,25	68,31	2,58
434	чай с сахаром и лимоном	200/7	8	2,2	15,4	114	0,02	73	0,02	224	185	198	36
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		32,42	47,9	97,83	936,89	0,57	159,07	0,08	374,33	544,78	333,89	41,4

8 день

	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Шоколадный батончик «Лёвушка»	40	0,56	2,8	28,96	140,4	-	-	-	-	-	-	-
118	суп гороховый с говядиной	300/15	6,54	15,8 9	16,76	207,01	0,23	15,25	0,02	43,84	109,42	40,30	2,02
151	бефстроганов	50/50	17,55	12,4	5,68	205	0,12	2,46	0,07	39,81	203,50	30,90	1,94
448	рис отварной	200/5	16	2,0	153,3	285	0,04	0	0	10,0	78,6	29,3	0,8
	сок фруктовый	200	3,52	15,4 5	24,69	242,9	0,05	0,4	0	16	24	8	0,7

	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		47,63	49,77	254,04	1198,31	0,56	18,11	0,09	125,25	477,92	133,6	6,61

9 день

	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье Трио	45	2,025	7,65	30,15	197,55	-	-	-	-	-	-	-
96	борщ из свежей капусты с говядиной	300/15	6,54	15,8	16,76	236	0,04	12,9	1,03	85,9	21,8	10,6	0,85
191	тефтели из говядины в соусе	60/50	9,84	16,9	17,44	262,0	0,07	1,13	51,00	57,80	141,40	28,40	1,27
676	гречка отварная	200	11,6	13,7	58,4	356,3	0,28	0	0	32	268	180	6,0
434	чай с сахаром и лимоном	200/7	8	2,2	15,4	114	0,02	73	0,02	224	185	198	36
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		41,46	57,39	162,8	1283,85	0,53	87,03	52,05	415,3	678,6	442,1	45,27

10 день

	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
45	салат «Витаминный»	100	0,72	3,09	6,53	56	0,01	16,42	0,00	25,69	16,06	9,92	0,61
105	рассольник с говядиной	300/15	7,39	8,74	18,74	178,34	0,10	7,54	0,00	26,45	71,95	25,90	0,98
158	жаркое по-домашнему со свиной	250/50	15,5	34,9	40,28	526,39	0,27	45,51	0,06	73,71	158,25	68,31	2,58
392	компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,4	0,00	0,80
	хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	9,6	38,4	15,9	0,75
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,2	43,0	0,04	0	0	6,0	24,0	9,2	0,4
	итого		27,27	48,07	112,5	988,73	0,52	69,47	0,06	153,45	311,06	129,23	6,11

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005,
Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4, под редакцией Варфоломеевой В.Л., Москва 2003г.