



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



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 свининой | 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.