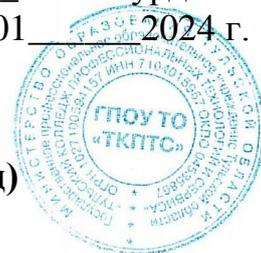


УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГПОУ ТО «ТКПТС»
 _____ С.С. Курдюмов
 «15» _____ 01 _____ 2024 г.



**Примерное циклическое двухнедельное меню (обед)
 на 2023-2024 учебный год с 12 лет и старше
 (г. Тула, ул. Чмутова, д.1в)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
171	Суп с крупой гречневой	250	11,6	19,4	174,2	108
499	Котлета куриная	50	7,65	5,5	6,65	106,5
205	Каша рисовая (с маслом раст.)	150	4,96	6,5	50,8	281,6
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
2 день						
162	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,75
466	Котлета мясная	50	7,65	5,5	6,65	106,5
256	Макароны отварные (с маслом слив)	150	7,4	6,6	39,4	246
495	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано-пшеничный	22	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
3 день						
171	Суп с крупой рисовой	250	11,6	19,4	174,2	108
356	Печень по-строгановски	50	9,75	4,7	3,8	96,5
202	Каша гречневая (с маслом раст.)	150	11,8	8,82	52,25	335,8
494	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					

4 день						
95	Борщ	250	1,85	4,42	6,95	88,25
307	Котлета рыбная	50	7,65	5,5	6,65	106,5
377	Пюре картофельное (на молоке)	100	4,96	6,5	50,8	281,6
484	Кисель	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано- пшеничный	39	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
5 день						
347	Котлеты «Школьные»	1/50	7,65	5,5	6,65	106,5
256	Макароны отварные (с маслом раст)	150	7,4	6,6	39,4	246
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано- пшеничный	51	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
6 день						
171	Суп с крупой гречневой	250	11,6	19,4	174,2	108
499	Котлета куриная	50	7,65	5,5	6,65	106,5
205	Каша рисовая (с маслом раст.)	150	4,96	6,5	50,8	281,6
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано- пшеничный	37	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
7 день						
162	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,75
466	Котлета мясная	50	7,65	5,5	6,65	106,5
256	Макароны отварные (с маслом слив)	150	7,4	6,6	39,4	246
495	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано- пшеничный	22	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
8 день						
171	Суп с крупой рисовой	250	11,6	19,4	174,2	108
356	Печень по- строгановски	50	9,75	4,7	3,8	96,5
202	Каша гречневая (с маслом раст.)	150	11,8	8,82	52,25	335,8
494	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано- пшеничный	35	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					

9 день						
95	Борщ	250	1,85	4,42	6,95	88,25
307	Котлета рыбная	50	7,65	5,5	6,65	106,5
377	Пюре картофельное (на молоке)	100	4,96	6,5	50,8	281,6
484	Кисель	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано- пшеничный	39	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
10 день						
347	Котлеты «Школьные»	1/50	7,65	5,5	6,65	106,5
256	Макароны отварные (с маслом раст)	150	7,4	6,6	39,4	246
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано- пшеничный	51	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					

Примерное цикличное меню разработано на основании:

1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией Л.Е. Голунова, СПб: ПРОФИ – ИНФОРМ, 2004.- 688с.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021.-410с