

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГПОУ ТО «ТКПТС»
 С.С. Курдюмов
 « 25 » 08 2024 г.



Примерное циклическое двухнедельное меню (обед)
 для обучающихся по программам подготовки
 квалифицированных рабочих и служащих (НПО)
 на 2024-2025 учебный год с 12 лет и старше
 (ГПОУ ТО «ТКПТС» 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 рисовой | 250 | 11,1 | 14,1 | 39,2 | 82 |
| 347 | Котлета школьная | 50 | 7,65 | 5,5 | 6,65 | 106,5 |
| 202 | Каша гречневая | 150 | 8,55 | 6,39 | 37,88 | 243,33 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| | Итого | | | | | |
| 2 день | | | | | | |
| 171 | Суп с гречневой крупой | 250 | 11,1 | 14,1 | 39,2 | 82 |
| 356 | Печень по-строгановски | 50 | 19,5 | 9,4 | 7,6 | 96,5 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 32 | 2,18 | 0,42 | 12,74 | 63,36 |
| | Итого | | | | | |
| 3 день | | | | | | |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,5 | 4,5 | 3,8 | 61,75 |
| 466 | Биточки свиные | 50 | 2 | 3,4 | 7,6 | 69 |
| 205 | Рис | 150 | 4,17 | 4,71 | 36,87 | 204,05 |
| 484 | Кисель | 200 | 0,1 | 0 | 13,8 | 45 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 21 | 1,43 | 0,27 | 8,36 | 41,58 |
| | Итого | | | | | |

| 4 день | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|------------|
| 95 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,85 | 4,43 | 6,95 | 75 |
| 307 | Котлеты из рыбы | 42 | 9 | 1,1 | 7 | 74 |
| 377 | Пюре картофельное | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| | Итого | | | | | 257 |
| 5 день | | | | | | |
| 162 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,4 | 3,28 | 15,77 | 122,5 |
| 499 | Котлета куриная | 50 | 7,65 | 5,5 | 6,65 | 106,5 |
| 205 | Рис | 150 | 4,17 | 4,71 | 36,87 | 204,05 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 |
| | Итого | | | | | |
| 6 день | | | | | | |
| 129 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 4,15 | 12,2 | 97,7 |
| 357 | Оладьи из печени | 55 | 8,5 | 2,65 | 7 | 95,15 |
| 202 | Каша гречневая | 100 | 5,7 | 4,26 | 25,25 | 162,22 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,56 | 0,3 | 9,15 | 45,54 |
| | Итого | | | | | |
| 7 день | | | | | | |
| 162 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,4 | 3,28 | 15,77 | 122,5 |
| 450 | Плов | 150 | 5,6 | 12,8 | 17,3 | 211,1 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 |
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 21 | 1,43 | 0,27 | 8,36 | 41,58 |
| | Итого | | | | | |
| 8 день | | | | | | |
| 171 | Суп с крупой рисовой | 250 | 11,1 | 14,1 | 39,2 | 82 |
| 366 | Птица отварная | 50 | 8,1 | 6 | 0,15 | 87 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 |
| 486 | Компот из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 |
| 575 | Хлеб ржаной | 52 | 3,54 | 0,68 | 20,70 | 102,96 |
| | Итого | | | | | |
| 9 день | | | | | | |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,85 | 4,43 | 6,95 | 75 |
| 307 | Котлеты из рыбы | 42 | 9 | 1,1 | 7 | 74 |
| 377 | Пюре картофельное | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| | Итого | | | | | |
| 10 день | | | | | | |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,5 | 4,5 | 3,8 | 61,75 |
| 347 | Котлета школьная | 50 | 7,65 | 5,5 | 6,65 | 106,5 |
| 202 | Каша гречневая | 100 | 5,7 | 4,26 | 25,25 | 162,22 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 |
| 575 | Хлеб ржаной | 51 | 3,47 | 0,66 | 20,3 | 100,98 |
| | 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. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021.-410с

Приняла
Зав УТМ
лаборант

От
суд

А.С. Журавлева
Т.А. Журавлева
Судья В.С.