

С.С. Курдюмов

Примерное циклическое меню (обеда)
для обучающихся, являющиеся детьми
из многодетных и приемных семей
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 ОБЕД						
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94
100	Рассольник Ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5
466	Котлета мясная	75	3	5,1	11,4	103,5
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105
491	Компот из клубники	200	0,2	0,1	10,7	44
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
	Итого					
2 день ОБЕД						
148	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75
295	Рыба отварная	50	9	0,35	0,1	41
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,59	4,71	36,83	204,06
486	Компот из яблок	200	0,1	0,1	11,1	46
575	Хлеб ржано-пшеничный	49	3,33	0,64	19,5	97,02
	Итого					
3 день ОБЕД						
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	6,1	3,5	73
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,7
366	Птица отварная	50	8,1	6	0,15	87
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,29	25,25	162,22
495	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,99	0,57	17,51	87,12
	Итого					
4 день ОБЕД						
32	Салат из свеклы с сыром	100	3	8,4	7	116
162	Суп картофельный с бобовыми	250	7,4	3,1	15,77	122,5
357	Оладьи из печени	100	17	5,3	14	173

256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
484	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60
575	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,18	0,42	12,74	63,36
	Итого					
5 день ОБЕД						
148	Помидор свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75
450	Плов	250	12,3	8,2	24,8	223
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	56	3,81	0,73	22,29	110,88
	Итого					
6 день ОБЕД						
148	Огурец свежий	45	0,32	0,06	0,86	4,95
114	Суп картофельный с крупой	250	2,78	3,53	9,8	82
499	Котлета куриная	50	7,65	5,5	6,65	106,5
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
494	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,95	49,5
	Итого					
7 день ОБЕД						
148	Помидор свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3
112	Суп картофельный	250	3,25	3,38	10,75	86,25
321	Мясо тушеное	60	9,6	9	3	131,4
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,59	4,71	36,83	204,06
486	Компот из яблок	200	0,1	0,1	11,1	46
575	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,86	0,55	16,72	83,16
	Итого					
8 день ОБЕД						
47	Винегрет овощной	100	1,6	3,2	6,6	88
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75
327	Гуляш из отварной говядины	50	10	9,75	1,65	129
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,29	25,25	162,22
495	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,9	89,1
	Итого					
9 день ОБЕД						
5	Салат из белокочанной капусты и огурцов	100	1	6	3,1	70
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,7
375	Плов из отварной птицы	250	12,3	8,2	24,8	223
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	21	1,43	0,27	8,36	41,58
	Итого					
10 день ОБЕД						
32	Салат из свеклы с сыром	100	3	8,4	7	116
162	Суп картофельный с бобовыми	250	7,4	3,1	15,77	122,5
319	Шницель натуральный рубленый	50	8,65	10,5	4,95	149
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
484	Кисель из концентрата	200	0	0	15	60

575	Хлеб ржано-пшеничный	68	4,62	0,88	27,06	134,64
	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

Преподаватель

Заведующий УПМ

Лаборант

Лаборант *Лаборант*
Лаборант *Лаборант*
Лаборант *Лаборант*