



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО «ТКПТС»
С.С. Курдюмов
«23» 08 2024 г.

Примерное циклическое меню
на 2024-2025 учебный год обучающиеся СНО, ППО
(ГПОУ ТО «ТКПТС») *(горячее питание)*

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
ЗАВТРАК						
268	Омлет натуральный	130	5,6	8,5	1,4	104
279	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194
75	Сыр порц	100	23,2	29,2	0	358
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
576	Хлеб пшеничный	50	1,67	0,17	10,82	51,48
ОБЕД						
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94
100	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	2,63	5,1	13,25	109,5
318	Мясо отварное	100	27,2	19,4	0,5	286
377	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140
464	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржаной	37	1,7	0,33	9,95	49,5
УЖИН						
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91
332	Кабачки фаршированные	200	16	13,4	10	226
206	Каша пшенная	200	8,69	8,11	49,19	304,8
92	Фрукты свежие.Яблоко	48	1,7	0,33	9,95	49,5
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86
575	Хлеб ржаной	37	1,7	0,33	9,95	49,5
	Итого					
2 день						
ЗАВТРАК						
210	Каша рисовая с сухофруктами и фруктами	200	4,1	2,8	52,7	253
286	Сырники со сгущённым молоком	100	15,8	5,3	17,9	182
69	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11	10	146
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	23,8	94

462	Какао с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
576	Хлеб пшеничный	50	1,67	0,17	10,82	51,48
ОБЕД						
15	Салат из св.огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68
113	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	7,8	7,7	70,75
332	Кабачки фаршированные	200	16	13,4	10	226
494	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	130,5
УЖИН						
33	Салат из вареной свеклы с сыром	100	4,8	10,7	6,5	141
323	Мясо тушеное с черносливом	120	18,3	14,52	9,5	242
380	Капуста тушеная	200	4	6,8	15,2	138
575	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	130,5
82	Фрукты свежие. Яблоко	53	0,9	0,2	8,1	43
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86
5 день						
ЗАВТРАК						
343	Пудинг из говядины с овощами	240	223,7	18	15,8	319
63	Бутерброд с сыром	45	23,2	29,5	0	358
б/н	Вода б/г	500				
463	Какао со сгущённым молоком	200	3,2	3,6	19,2	122
82	Фрукты свежие. Апельсин	90	0,9	0,2	8,1	43
ОБЕД						
52	Икра овощная	100	1,3	2,7	3,8	45
104	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219
182	Картофель запеченный с яйцом и помидорами	200	10,5	7,8	11,3	157
494	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржаной	25	1,9	0,2	12,3	65,25
УЖИН						
2	Салат Витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73
299	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	24,8	32,5	254,1	211,2
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
470	Кефир	200	5,8	5	8	101
575	Хлеб ржаной	25	1,9	0,2	12,3	65,25
545	Сдобь обыкновенная	100	8	2,8	23,9	248

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

Приглашаем
Зав УОМН
лаборант

М.П. Первалов
Т.А. Кожева
Одобрено

А.Я. Первалов
Т.А. Кожева
Одобрено