



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

**Примерное цикличное меню (обеда),
для обучающимся, являющиеся детьми из многодетных и приемных семей
на 2024-2025 учебный год с 12 лет и старше
(Отделение в г. Тула, ул. Metallургов, д.70 к.2)**

№ п/п	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 свежих помидоров	1/100	1	6,2	3,6	74
2	Плов	1/150	7,23	4,94	14,94	134,34
3	Компот микс ягод	1/200	0,2	0,1	10,7	44
4	Плюшка «Московская»	1/100	7	8	56	335
5	Хлеб ржаной	1/15	1,2	0,23	6,02	30,9
	Итого					
2 день ОБЕД						
1	Салат из капусты белокочанной	1/100	1,45	6	8,4	94
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	2,6	3,3	7,7	70,75
3	Котлеты куриные	1/50	7,65	5,5	6,65	106,5
4	Каша гречневая со сливочным маслом	1/150	8,55	6,43	37,88	243,33
5	Кисель с сахаром	1/200	0	0	15	60
6	Хлеб ржаной	1/30	2,4	0,45	12,03	61,8
7	Фрукты свежие. Яблоко	1/105	0,4	0,4	9,8	44
	Итого					
3 день ОБЕД						
1	Салат из свежих огурцов	1/100	0,7	6	1,8	64
2	Щи из свежей капусты	1/250	1,5	4,5	3,8	61,75
3	Биточки мясные	1/50	2	3,4	7,6	69
4	Каша рисовая со сливочным маслом	1/150	3,59	4,71	36,83	204,06
5	Компот из яблок	1/200	0,1	0,1	11,1	46
6	Хлеб ржаной	1/30	1,2	0,23	6,02	30,9
7	Хлеб пшеничный	1/38	2,89	0,3	18,70	88,92
	Итого					
4 день ОБЕД						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	1	6,1	3,5	73
2	Борщ из свежей капусты	1/250	2,35	4,53	9,55	88,25
3	Котлеты рыбные	1/50	9	1,1	7	74

4	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150	5,55	4,95	29,55	184,5
5	Компот микс ягод	1/200	0,2	0,1	10,7	44
6	Хлеб пшеничный	1/35	2,55	0,99	17,48	88,74
7	Хлеб ржаной	1/57	3,81	0,73	22,29	110,88
	Итого					
5 день ОБЕД						
1	Салат из моркови	1/100	1,2	6	11,2	104
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,9	4,15	12,2	97,7
3	Оладьи из печени	1/50	8,5	2,65	7	86,5
4	Каша гречневая со сливочным маслом	1/150	8,55	6,43	37,88	243,33
5	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38
6	Хлеб ржаной	1/32	2,18	0,42	12,74	63,36
7	Фрукты свежие. Груша	1/93	0,4	0,4	9,8	44
	Итого					
6 день ОБЕД						
1	Салат из свеклы отварной	1/100	1,4	6,1	7,6	91
2	Суп с крупой рисовой	1/250	2,78	3,53	9,8	82
3	Котлеты рыбные	1/50	9	1,1	7	74
4	Пюре картофельное с молоком	1/150	4,05	6	8,7	105
5	Компот из яблок	1/200	0,1	0,1	11,1	46
6	Хлеб ржаной	1/20	1,43	0,27	8,36	41,56
7	Хлеб пшеничный	1/19	1,44	0,15	9,35	44,46
8	Фрукты свежие. Бананы	1/120	0,74	0,29	23	88
	Итого					
7 день ОБЕД						
1	Салат из свежих помидоров	1/100	1	6,2	3,6	74
2	Щи из свежей капусты	1/250	1,5	4,5	3,8	61,75
3	Котлеты куриные	1/50	7,65	5,5	6,65	106,5
4	Каша рисовая со сливочным маслом	1/150	3,59	4,71	36,83	204,06
5	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38
6	Хлеб ржаной	1/42	3,2	0,6	16,4	82,4
	Итого					
8 день ОБЕД						
1	Винегрет овощной	1/100	1,6	3,2	6,6	88
2	Борщ из свежей капусты	1/250	2,35	4,53	9,55	88,25
3	Биточки мясные	1/50	2	3,4	7,6	69
4	Каша гречневая со сливочным маслом	1/150	8,55	6,43	37,88	243,33
5	Компот микс ягод	1/200	0,2	0,1	10,7	44
6	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,6
7	Фрукты свежие. Яблоко	1/105	0,4	0,4	9,8	44
	Итого					
9 день ОБЕД						
1	Салат из свеклы отварной	1/100	1,4	6,1	7,6	91

2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,9	4,15	12,2	97,7
3	Плов	1/250	12,3	8,2	24,8	223
4	Чай с сахаром	1/100	0,2	0,1	9,3	38
5	Плюшка «Московская»	1/100	7	8	56	335
6	Хлеб пшеничный	1/29	2,20	0,23	14,27	67,86
	Итого					
10 день ОБЕД						
1	Салат из свежих огурцов	1/100	0,7	6	1,8	64
2	Суп картофельный с бобовыми	1/250	2,6	3,3	7,7	70,75
3	Оладьи из печени	1/50	8,5	2,65	7	86,5
4	Макароны отварные со сливочным маслом	1/150	5,55	4,95	29,55	184,5
5	Компот из клубники	1/200	0,2	0,1	10,7	44
6	Хлеб пшеничный	1/30	2,2	0,23	14,27	67,86
7	Хлеб ржаной	1/29	2,4	0,45	12,03	61,8
	Итого					

Примерное цикличное меню разработано на основании:

1. Сборника рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021.-410с