

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

Примерное циклическое двухнедельное меню (обед), для обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих на 2024-2025 учебный год с 12 лет и старше (ГПОУ ТО «ТКПТС» отделение г. Тула)

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
450	Плов	150	24,8	32,5	254,1	211,2
491	Компот микс ягодный	200	0,2	0,1	10,9	45
573	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,17	10,82	51,48
	Итого					
2 день						
162	Суп картофельный с бобовыми	250	29,6	13,1	63,1	122,5
499	Котлеты куриные	50	14	12,6	7,5	199
202	Каша гречневая с растительным маслом	150	8,5	6,36	37,7	242,16
484	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	7,5	30
575	Хлеб ржано-пшеничный	12	1,63	0,32	9,55	47,52
	Итого					
3 день						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	18	15,2	61,75
466	Биточки мясные	50	2	3,4	7,6	69
205	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	3,56	4,68	36,57	202,96
486	Компот из яблок	200	0,1	0,1	11,1	46
575	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
4 день						
95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,4	17,7	27,8	75
307	Котлеты рыбные	50	9	1,1	7	74
256	Макаронные изделия отварные с м/растительным	150	7,4	6,6	39,4	246
491	Компот из клубники	200	0,2	0,1	10,7	44
573	Хлеб пшеничный	20	1,67	0,17	10,82	51,48

575	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,63	0,32	9,55	47,52
	Итого					

5 день						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	11,6	16,6	48,8	97,7
476	Оладьи из печени	50	17	5,3	14	173
202	Каша гречневая с растительным маслом	150	8,5	6,36	37,7	242,16
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	34	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
6 день						
171	Суп с крупой рисовой	250	11,1	14,1	39,2	82
307	Котлеты рыбные	50	9	1,1	7	74
377	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	2,7	4	5,8	70
486	Компот из яблок	200	0,1	0,1	11,1	46
575	Хлеб ржано-пшеничный	36	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
7 день						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	18	15,2	61,75
499	Котлеты куриные	50	14	12,6	7,5	199
205	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	130	3,09	4,06	31,7	175,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,63	0,32	9,55	47,52
	Итого					
8 день						
466	Биточки мясные	50	2	3,4	7,6	69
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,5	6,36	37,7	242,16
486	Компот из яблок	200	0,1	0,1	11,1	46
573	Хлеб пшеничный	25	1,67	0,17	10,82	51,48
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,32	9,55	47,52
	Итого					
9 день						
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	11,6	16,6	48,8	97,7
450	Плов	150	24,8	32,5	254,1	211,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,32	9,55	47,52
	Итого					
10 день						
162	Суп картофельный с бобовыми	250	29,6	13,1	63,1	122,5
476	Оладьи из печени	50	17	5,3	14	173
256	Макаронные изделия отварные с м/растительным	150	7,4	6,6	39,4	246
491	Компот из клубники	200	0,2	0,1	10,7	44
575	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,63	0,32	9,55	47,52
	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