

УТВЕРЖАЮ  
Директор ГБОУ «ТКПТС»  
С.А. Курдюмов  
«23» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Примерное циклическое двухнедельное меню (обед)  
на 2024-2025 учебный год с 12 лет и старше

(Одоевское отделение)

для обучающихся, обучающихся и приемных семей.

| № рецептуры   | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>Ккал |
|---------------|------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|
|               |                                                |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                     |
| 1             | 2                                              | 3                  | 4                   | 5     | 6        | 7                                   |
| <b>1 день</b> |                                                |                    |                     |       |          |                                     |
| 95            | Борщ с капустой и картофелем                   | 250                | 7,4                 | 17,7  | 27,8     | 75                                  |
| 202           | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным  | 150                | 24,8                | 32,5  | 254,1    | 211,2                               |
| 466           | Биточки мясные                                 | 100                | 4                   | 6,8   | 13,2     | 110                                 |
| 494           | Компот из кураги                               | 200                | 0,3                 | 0,01  | 17,5     | 72                                  |
| 573           | Хлеб пшеничный                                 | 71,5               | 3,4                 | 0,65  | 79,6     | 99                                  |
|               | <b>Итого</b>                                   |                    |                     |       |          |                                     |
| <b>2 день</b> |                                                |                    |                     |       |          |                                     |
| 162           | Суп картофельный с бобовыми                    | 250                | 29,6                | 13,1  | 63,1     | 122,5                               |
| 256           | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150                | 7,4                 | 6,6   | 39,4     | 246                                 |
| 476           | Оладьи из печени                               | 100                | 17                  | 5,3   | 14       | 173                                 |
| 494           | Компот из изюма                                | 100                | 0,3                 | 0,01  | 17,5     | 72                                  |
| 575           | Хлеб ржано-пшеничный                           | 48,5               | 3,4                 | 0,65  | 79,6     | 99                                  |
| 21            | Салат из моркови                               | 100                | 1,2                 | 6     | 11,2     | 104                                 |
|               | <b>Итого</b>                                   |                    |                     |       |          |                                     |
| <b>3 день</b> |                                                |                    |                     |       |          |                                     |
| 129           | Суп с макаронными изделиями и картофелем       | 250                | 11,6                | 16,6  | 48,8     | 97,7                                |
| 450           | Плов                                           | 250                | 24,8                | 32,5  | 254,1    | 211,2                               |
| 494           | Компот из кураги                               | 100                | 0,3                 | 0,001 | 17,5     | 72                                  |
| 573           | Хлеб пшеничный                                 | 42                 | 3,4                 | 0,65  | 79,6     | 99                                  |
| 1             | Салат из капусты белокочанной                  | 100                | 1,45                | 6     | 8,4      | 94                                  |
|               | <b>Итого</b>                                   |                    |                     |       |          |                                     |
| <b>4 день</b> |                                                |                    |                     |       |          |                                     |
| 171           | Суп с крупой рисовой                           | 250                | 11,1                | 14,1  | 39,2     | 82                                  |
| 152           | Картофель отварной                             | 210                | 6,4                 | 9,8   | 25       | 214                                 |
| 466           | Биточки мясные                                 | 100                | 4                   | 6,8   | 13,2     | 110                                 |
| 457           | Чай с сахаром                                  | 200                | 0,2                 | 0,1   | 9,3      | 38                                  |
| 575           | Хлеб ржано-пшеничный                           | 61                 | 3,4                 | 0,65  | 79,6     | 99                                  |
| 26            | Салат из свеклы отварной                       | 100                | 1,4                 | 6,1   | 7,6      | 91                                  |
|               | <b>Итого</b>                                   |                    |                     |       |          |                                     |

| 5 день  |                                                   |      |      |       |       |       |
|---------|---------------------------------------------------|------|------|-------|-------|-------|
| 104     | Щи из свежей капусты с картофелем                 | 250  | 6    | 18    | 15,2  | 61,75 |
| 377     | Пюре картофельное с маслом сливочным              | 150  | 2,7  | 4     | 5,8   | 70    |
| 304     | Котлеты рыбные                                    | 100  | 18   | 2,2   | 14    | 148   |
| 494     | Компот из кураги                                  | 200  | 0,3  | 0,01  | 17,5  | 72    |
| 573     | Хлеб пшеничный                                    | 64,2 | 3,4  | 0,65  | 79,6  | 99    |
|         | <b>Итого</b>                                      |      |      |       |       |       |
| 6 день  |                                                   |      |      |       |       |       |
| 95      | Борщ с капустой и картофелем                      | 250  | 7,4  | 17,7  | 27,8  | 75    |
| 205     | Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным       | 150  | 24,8 | 32,5  | 254,1 | 211,2 |
| 466     | Биточки мясные                                    | 100  | 4    | 6,8   | 13,2  | 110   |
| 494     | Компот из кураги                                  | 200  | 0,3  | 0,01  | 17,5  | 72    |
| 573     | Хлеб пшеничный                                    | 54   | 3,4  | 0,65  | 79,6  | 99    |
|         |                                                   |      |      |       |       |       |
|         | <b>Итого</b>                                      |      |      |       |       |       |
| 7 день  |                                                   |      |      |       |       |       |
| 104     | Щи из свежей капусты с картофелем                 | 250  | 6    | 18    | 15,2  | 61,75 |
| 256     | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 150  | 7,4  | 6,6   | 39,4  | 246   |
| 476     | Оладьи из печени                                  | 100  | 17   | 5,3   | 14    | 173   |
| 494     | Компот из изюма                                   | 100  | 0,3  | 0,01  | 17,5  | 72    |
| 575     | Хлеб ржано-пшеничный                              | 63   | 3,4  | 0,65  | 79,6  | 99    |
| 26      | Салат из свеклы отварной                          | 100  | 1,4  | 6,1   | 7,6   | 91    |
|         | <b>Итого</b>                                      |      |      |       |       |       |
| 8 день  |                                                   |      |      |       |       |       |
| 162     | Суп картофельный с бобовыми                       | 250  | 29,6 | 13,1  | 63,1  | 122,5 |
| 450     | Плов                                              | 250  | 24,8 | 32,5  | 254,1 | 211,2 |
| 494     | Компот из кураги                                  | 200  | 0,3  | 0,01  | 17,5  | 72    |
| 575     | Хлеб ржано-пшеничный                              | 44,2 | 3,4  | 0,65  | 79,6  | 99    |
| 21      | Салат из моркови                                  | 100  | 1,2  | 6     | 11,2  | 104   |
|         | <b>Итого</b>                                      |      |      |       |       |       |
| 9 день  |                                                   |      |      |       |       |       |
| 171     | Суп с крупой рисовой                              | 250  | 11,1 | 14,1  | 39,2  | 82    |
| 202     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным  | 150  | 24,8 | 32,5  | 254,1 | 211,2 |
| 466     | Биточки мясные                                    | 100  | 4    | 6,8   | 13,2  | 110   |
| 494     | Компот из изюма                                   | 100  | 0,3  | 0,001 | 17,5  | 72    |
| 573     | Хлеб пшеничный                                    | 54,3 | 3,4  | 0,65  | 79,6  | 99    |
| 1       | Салат из капусты белокочанной                     | 100  | 1,45 | 6     | 8,4   | 94    |
|         | <b>Итого</b>                                      |      |      |       |       |       |
| 10 день |                                                   |      |      |       |       |       |
| 95      | Борщ с капустой и картофелем                      | 250  | 7,4  | 17,7  | 27,8  | 75    |
| 377     | Пюре картофельное с маслом сливочным              | 150  | 2,7  | 4     | 5,8   | 70    |
| 304     | Котлеты рыбные                                    | 100  | 18   | 2,2   | 14    | 148   |
| 494     | Компот из кураги                                  | 200  | 0,3  | 0,01  | 17,5  | 72    |

|     |                      |    |     |      |      |    |
|-----|----------------------|----|-----|------|------|----|
| 575 | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,4 | 0,65 | 79.6 | 99 |
|     | <b>Итого</b>         |    |     |      |      |    |

Примерное циклическое 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