

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» Одоевское отделение)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	24,8	32,5	254,1	211,2
466	Биточки мясные	50	2	3,4	7,6	69
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573	Хлеб пшеничный	57,6	7,6	0,8	49,2	234
	Итого					
2 день						
162	Суп картофельный с бобовыми	250	29,6	13,1	63,1	122,5
256	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	7,4	6,6	39,4	246
476	Оладьи из печени	50	17	5,3	14	173
494	Компот из изюма	100	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано-пшеничный	30,4	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
3 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	25,8	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
4 день						
95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,4	17,7	27,8	75
202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	24,8	32,5	254,1	211,2
466	Биточки мясные	50	2	3,4	7,6	69
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573	Хлеб пшеничный	41	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					

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	50	9	1,1	7	74
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
575	Хлеб ржано-пшеничный	26,7	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
6 день						
205	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	24,8	32,5	254,1	211,2
466	Биточки мясные	50	2	3,4	7,6	69
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573	Хлеб пшеничный	39,8	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
7 день						
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	18	15,2	61,75
256	Макаронные изделия отварные с м/растительным	150	7,4	6,6	39,4	246
476	Оладьи из печени	50	17	5,3	14	173
494	Компот из изюма	100	0,3	0,01	17,5	72
575	Хлеб ржано-пшеничный	18	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
8 день						
162	Суп картофельный с бобовыми	250	29,6	13,1	63,1	122,5
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	23	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
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	50	2	3,4	7,6	69
494	Компот из кураги	100	0,3	0,001	17,5	72
573	Хлеб пшеничный	44,3	3,4	0,65	79,6	99
	Итого					
10 день						
95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,4	17,7	27,8	75
256	Макаронные изделия отварные с м/растительным	150	7,4	6,6	39,4	246
304	Котлеты рыбные	50	9	1,1	7	74
494	Компот из кураги	100	0,3	0,001	17,5	72
575	Хлеб ржано-пшеничный	50,7	3,4	0,65	79,6	99
	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