Кузнецова Марина Николаевна

Digitally signed by Кузнецова Марина Николаевна
DN: cn=Кузнецова Марина Николаевна, c=RU, o=ТОГБПОУ "Колледж торговли, общественного питания и сервиса", ou=Директор, email=ktopis@obraz.tambov.gov.ru
Date: 2026.02.22 12:31:11 +03'00'

СОГЛАСОВАНО

Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания и сервиса» на 2025-2026 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ М.Н.Кузнецова
«20» августа 2025 г.

Первый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
ТК	1/60	Биточки из филе кур	9,46	15,4	5,1	115	98	176	15	24	129	1,8	55	0,4	0,3	1,6	
№303 Сб.р 1998 Изд ««Дис»	1/200	Макароны отварные	5,4	4,8	29,26	185,21	177	25	7	6	24	0,6		0,04	0,01	0,09	
№1312 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/75	Булочка Любительская	4,5	2	22,3	210	171	77,3	64,5	18	70,5	2,2	3,8	0,3	0,2	0,1	0,9
№1110 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Компот из яблок	0,28	0,14	27,9	115	8,7	92,6	5,4	2,9	3,4	0,8	9	0,001	0,006	0,1	1,3
	1/20	Хлеб пшеничный	1,3	1,9	8,48	40,8	91,6	28,2	25	8,2	25,8	0,7		0,02	0,02	0,19	
	Итого 555		20,91	22,38	92,74	666	549,3	399,1	116,9	79,1	252,7	6,1	67,8	0,761	0,536	2,08	2,2

Второй день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
	1/50	Овощи сезонные	0,66			14,4											
№883 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/100	Куры отварные	13,4	14,1	6,8	287,58	-	-	43,5	14,25	112,5	1,5		0,01	0,03	1,2	
№932 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Каша гречневая	4,1	4,6	59,32	250	3,5	111,3	8,4	56,1	81,9	1,9	2	0,1	0,05	1,7	-
№1203 Сб.р 1998 изл «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,09	0,04	2,16	63	6	28	8	2	2	-	-	-		0,04	-
	1/20	Хлеб пшеничный	1,3	1,9	8,5	40,7	94,6	28,2	25	8,2	25,8	0,7	-	0,02	0,02	0,19	
	Итого: 570		19,56	20,66	78,05	655,68	104,1	167,5	84,9	80,55	222,2	4,1	2	0,13	0,1	3,13	0

Третий день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
	1/50	Овощи сезонные	0,66	0,06	6,8	14,4											
№841 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/75	Котлета мясная	10,65	14,45	7,9	280	43	188	6	12,5	141,5	0,4	2,0	0,03	0,01	0,03	-
№946 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Картофельное пюре	5,4	6,6	31,7	180	475,5	426	36	27	67,5	0,4	57	0,1	0,1	-	9,0
№1203 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,09	0,04	2,16	63	6	28	8	2	2	-	-	-	-	0,04	-
	1/20	Хлеб пшеничный	1,3	1,9	8,48	40,8	94,6	28,2	25	8,2	25,8	0,7	-	0,02	0,02	0,19	-
	Итого: 550		18,11	23	77,1	578,33	619	670,2	75	49,7	236,8	1,5	59	0,15	0,13	0,26	9,0

четвертый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
№934 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Рис отварной	2.2	4.7	41.4	119.4	26	72	24	100	97	1.4	0.5	0.1	-	1.6	-
№628 Сб.р 1982 изд «Дис»	1/100	Рыба отварная с овощами	17.6	12.4	0	99	110	456	77	86	283	0.6	12	0.01	0.02	1.20	-
	1/50	Овощи сезонные	0.66	0	2	95											
№1110 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Компот из яблок	0.28	0.14	27.9	115	8.7	92.6	5.4	2.9	3.4	0.8	9	0.001	0.006	0.1	1.3
	1/20	Хлеб пшеничный	1.3	1.9	8.48	40.8	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.7	-	0.02	0.02	0.19	-
	Итого: 570		22.04	19.2	86.88	570.57	239.3	648.8	131.4	197.1	409.2	3.5	21.5	0.131	0.046	3.09	1.3

Пятый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
№841 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/75	Котлета	17.1	14.4	7.8	280	41.5	177	70	19.7	109.8	1.2	20	0.06	0.2	1.8	3.5
№565 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	5.65	4.8	30.06	185											
№1205 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200/20	Чай с лимоном	0.1	0.2	4.78	63	6	28	8	2	2	-	0.01	-	-	-	2.7
	1/40	Хлеб пшеничный (белый)	1.5	1.9	8.48	40.78	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.7		0.02	0.02	0.19	
	Итого: 550		21.7	22.9	77.1	548.19	142.1	233.2	103	29.9	137.6	1.9	20.01	0.08	0.22	1.99	6.2

Шестой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
№ 1104 Сб.р 1983 изд «Дис»	1/300	Плов из филе кур	18.8	19.2	48.4	335,2	25,1	157,5	12,8	43,7	92,3	0,8	308	0,04	0,04	3,4	0,6
№1205 Сб.р 1982 изд «Дис»	1/200/20	Чай с лимоном	0.10	0,2	4,78	68	6	28	8	2	2	-	0,01	-	-	-	2.7
	1/20	Хлеб пшеничный (белый)	1,5	1,5	12,1	50,1	120,6	33,2	14,6	8	25	0,6		0,1	0,1	0,19	0,1
	1/20	Хлеб пшеничный	1,3	1,9	8,48	40,78	94,6	28,2	25	8,2	25,8	0,7	-	0,02	0,02	0,19	-
	Итого; 540		21.7	20.8	81	540	246	246.9	60.4	61,9	145,1	2,1	308.1	0,16	0,16	3,78	3,4

Седьмой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
№565 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	5.4	4.8	29.26	185.21	26	72	24	100	97	1.4	0.5	0.1	-	1.6	-
№848 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/60/50	Гефтели с соусом	12.3	12.6	13.3	240	498	339.2	15	21.2	165.3	0.8	15	0.03	0.02	0.03	2
№964 Сб.р 1983 изд «Дис»	1/50	Пирожок со сгущенным молоком	2.7	3.3	22	153.4	330.5	262.8	204	31	197	2.3	3.8	0.3	0.2	0.1	0.9
№1110 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Компот из яблок	0.28	0.14	27.9	45.17	8.7	92.6	5.4	2.9	3.4	0.8	9	0.001	0.006	0.1	1.3
	1/20	Хлеб пшеничный	1.5	1.5	4.48	40.79	120.6	33.2	14.6	8	25	0.6	-	0.1	0.1	0.19	0.1
	Итого: 580		22.18	22.34	92.56	658.21	983.8	799.8	263	163.1	487.7	5.9	28.3	0.531	0.326	2.02	4.3

Восьмой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
№401 Сб.р 1994 изд «Дис»	1/50/50	Гуляш из филе кур	15.4	13.1	14.3	107.5	228.2	194.5	19.4	27	172.1	1.4	30	-	0.3	0.1	2
№932 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Каша гречневая	4.1	6.6	42.7	300	475.5	426	36	27	67.5	0.4	57	0.1	0.1	-	9.0
№1203 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0.09	0.04	4.16	63	6	28	8	2	2	-	-	-	-	0.04	-
	1/40	Хлеб пшеничный	1.5	1.5	16.48	81.4	120.6	33.2	14.6	8	25	0.6	-	0.1	0.1	0.19	0.1
	Итого: 540		21.09	21.74	77.64	551.9	830.3	681.7	78	64	266.6	2.4	87	0.2	0.5	0.33	П.1

Девятый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
№883 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/100	Куры отварные	15.4	14.12	11.62	287.58	76	184	11	20	141	1.3	27	0.1	0.2	1.2	-
№946 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Картофельное пюре	5.4	4.6	31.32	110	3.5	111.3	8.4	56.1	81.9	1.9	2	0.1	0.05	1.7	-
№1110 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Компот из яблок	0.28	0.14	27.9	115	8.7	92.6	5.4	2.9	3.4	0.8	9	0.001	0.006	0.1	1.3
	1/40	Хлеб пшеничный	1.5	1.5	8.48	40.4	120.6	33.2	14.6	8	25	0.6	-	0.1	0.1	0.19	0.1
	Итого: 540		21.08	20.44	77.22	552.58	208.8	421.1	39.4	87	251.3	4.6	38	0.301	0.356	3.19	1.4

Десятый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B-1	B-2	PP	C
№827 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/50/50	Гуляш мясной	12.3	14.7	14.95	213	45	198.7	7.5	14.7	152.3	0.6	2	0.03	0.01	0.03	-
№565 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	6.4	3.26	43.26	185.21	177	25	7	6	24	0.6	-	0.04	0.01	0.09	-
№1203 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0.09	0.04	2.16	63	6	28	8	2	2	-	-	-	-	0.04	-
	1/40	Хлеб пшеничный	1.5	1.5	16.1	110	120.6	33.2	14.6	8	25	0.6	-	0.1	0.1	0.19	0.1
	Итого: 540		20.09	19.6	76.5	571.21	348.6	284.9	37.1	30.7	203.3	1.8	2	0.17	0.12	0.35	0.1