Согласовано
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 12:34:57 +03'00'

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

Примерное

10-дневное меню питания обучающихся (дети из многодетных семей) ТОГБПОУ «Колледж области торговли, общественного питания и сервиса на 2025-2026 учебный год

Первый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№282 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/250/12	Щи с мясом	4.8	7,6	15.8	148,9	48,4	217,4	22,7	19,1	140,5	1,7	-	0.3	0,2	0,1	4,12	0.5
№934 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Рис отварной	3,99	5,4	41,85	280	26	72	24	100	97	1,4	0,5	1,010	0,1	-	1,6	
№848 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/60/50	Тефтели с соусом	18,7	13,7	463	463	-	-	36,5	58,2	142,1	2,4	0,08	-	0,26			32,9
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	-
№1203 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,28	0	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	--	-	-	0,04	-	
	Итого;		29.09	27,08	115,4	816,9	194,4	311,4	89.8	183,3	407,7	6,3	0,58	1,31	62	0,12	5,91	33,4

Второй день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	c
№282 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/250/12	Борщ с мясом	5,5	7,2	16,6	142,7	7.82	120,91	11,56	8,25	26,4	0,38	38,3	-	0,05	0,028	1,04	3,84
№883 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/100	Куры отварные	14,4	14,4	6,8	288,4	-	-	14	13	99	1	-	-	0,05		2	19
№565 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	5,65	4,8	40,06	205,21	17	132	24	17	106	2,1	-	-	0,06	0,08	0,06	-
N» 1110 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Компот из яблок	0,1	0,1	27,9	115	3	26	14	6	8	0,9	-	-			0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,3	1,9	12,1	71,6	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	Итого; 800		27,35	28,3	115,4	822,91	147,82	300,9	70,16	50,25	267,5	5,18	38,3		0,22	0,128	3,33	12,84

Третий день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№261, Сб.р 1998 изд «Дис»	1/250/12	Суп рисовый с мясом	5,65	5,3	12,33	125,1	19,7	208 - 8	17,1	14	51,5	1	40 0		0,03	0,1	1,63	4,8
№712 Сб. р 1980 изд «Дис»	1/50/50	Гуляш	12,1	15,7	14,95	228,4	-	-	43,5	14,25	112,5	1,5	-	-	0,01	0,03	1,2	-
№932 Сб.р 1980 изд «Дис»	1/200	Каша гречневая	6,2	8,1	40,6	300	-	360	18	-		6			-	-	-	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
№1203 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,28	0	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	0,04	-	
	Итого: 800		25,7	31,1	115,13	817,5	139, 7	590, 8	85,2	34,25	192,1	9,3	40 0	-	0,09	0,15	3,02	4,8

Четвертый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№331 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/250/12	Суп гороховый с мясом	5,8	5,8	18,65	145,8	3,57	86,46	8,85	5,83	14,2	0,19	44,8	1,2	0,036	0,015	0,286	2,8
№946 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Картофельное пюре	5,4	6,7	27,8	280	251	30	-	9,5	9	33	0,9	-	0,05	0,01	0,5	0,5
№519 Сб.р 1980 изд «Дис»	1/100	Рыба отварная с овощами	14,03	12,4	18,6	199	-	-	68	21	143	2		-	0,03	0,05	1,20	-
№1205 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с лимоном	0,1	-	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-		-		0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	Итого: 800		27,6	27,8	113,9	818,8	620, 57	190, 86	361,4 5	58, 8 3	352,3	36,89	48, 5 8	1,2	0,21	0,098	2,277	3,30 7

Пятый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	У глеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Ви тамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№306 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/250/12	Щи с мясом	4,8	7,6	15,8	148,9	48,4	217,4	22,7	19,1	140,5	1,7	-	-	0,2	0,1	1,12	0,5
№ 1104 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/100	Котлета	12	14,2	7,8	280,2	420	80	10	6	60	0,7		-	0,01	0,04	1,20	24,9
№422 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	5,65	4,91	41,06	244,5	17	132	24	17	106	2,1	-	-	0,06	0,08	0,06	-
№1008 Сб.р 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1	-	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-		-	0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	3,5	1,9	22	111	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-		0,06	0,02	0,19	-
	Итого: 800		27,22	28,71	110,9	845,6р	608,4	4774,	77,3	54,1	342,6	6,2	-	0,3	0,33	0,22	5,61	25,4

Шестой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№282 Сб. 1998 изд «Дис»	1/250/12	Борщ с мясом	5,2	7,8	15,7	143,7	7,82	120,91	11,56	8,25	26,4	0,38	38,3	-	0,05	0,028	1,04	3,84
№1104 Сб. 1983	1/250	Плов	22	19,2	66,9	450	420	80	10	6	60	0,7	-	-	0,01	0,04	1,2	-
№1008 Сб. 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,28	0	27,7	115	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,9	1,9	10,1	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	Итого 800		29,38	27,8	120,3	820,7	793,82	275,31	306,16	36,75	272,5	2,78	41,18		0,124	0,091	2,531	3,85

Седьмой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№375 Сб. 1998 изд «Дис»	1/250/12	Суп вермишелевый с мясом	35,8	1,1	1,65	121,8	3,57	86,4	7,45	4,99	15,6	1,25	47,9	1,2	0,036	0,015	0,298	3,4
№619 Сб.1998 изд «Дис»	1/50	Биточки мясные	10,8	12,3	5,8	221,6	-	-	58	19	150	2	-	-	0,01	0,04	1,2	-
№773 Сб.1998 изд «Дис»	1/200	Картофельное пюре	5,4	4,50	13,6	200	251	30	-	9,5	9	33	0,9	-	0,05	0,01	0,5	0,5
№1008 Сб. 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/50	Пряник	1,1	2	16	168												
	1/40	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	Итого 800		29	27,3	123,3	840,8	374	78	78,6	10,5	195,1	36,7	0,9	-	0,12	0,07	1,93	0,5

Восьмой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№306 Сб. 1998 изд «Дис»	1/250/50	Суп гороховый с мясом	5,5	4	18,65	148,9	48,4	217,4	22,7	19,1	140,5	1,7		0,3	0,2	0,1	4,12	0,
№712 Сб.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	-
№405 Сб.1998 изд «Дис»	1/200	Каша гречневая	6,2	8,1	40,6	300		360	18	-		6						
№1008 Сб. 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1		16,9	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	1/40	Хлеб ржаной	2,1	2	22	50	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	Итого 800		27,3	28,4	116,3	849,5	171,4	625,4	104,8	45,35	289,1	10,9		1	0,27	1,15	5,55	0,5

Девятый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№282 Сб. 1998 изд «Дис»	1/250/12	Борщ с мясом	5,5	7,2	16,3	142,7	7,82	120,91	11,56	8,25	26,4	0,38	38,3	-	0,05	0,028	1,04	3,84
№512 Сб.1998 изд «Дис»	1/50/50	Гуляш мясной	13,2	15,7	15,95	258,4	-	-	43,5	14,25	112,5	1,5	-	-	0,01	0,03	1,2	-
№422 Сб. 1998 изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	5,65	4,8	45,3	205,21	17	132	24	17	106	2,1	-	-	0,06	0,08	0,06	-
№ 1008 Сб. 1998 изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,23	0,29	20,4	103,6	87	34		50	-	-	-	0,02	0,08	0,92	-	-
	1/40	Хлеб ржаной	2,9	1,9	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-		0,06	0,02	0,19	
	Итого 860		27,58	29,80	113,55	820,3	231,82	308,91	85,66	95,5	273	4,78	38,3	0,02	0,26	1,078	2,49	3,84

Десятый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
№375 Сб. 1998 изд «Дис»	1/250/12	Суп вермишелевый с мясом	4,8	3,1	13,4	144,8	3,57	86,4	7,43	4,99	15,6	1,23	47,9	1,2	0,036	0,015	0,298	3,4
№631 Сб.1998 изд «Дис»	1/300	Жаркое по-домашнему	19,4	26,6	43,45	481,1	-	-	43,5	14,25	112,5	1,5	-	-	0,01	0,03	1,2	
№ 111 0 Сб. 1998 изд «Дис»	1/200	Компот из яблок	0,28	0	27,1	115	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	
	1/40	Хлеб ржаной	2,9	1,9	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	Итого 800		27,38	30,6	118,05	841,9	126,57	134,4	71,53	31,24	164,2	4,43	47,9	1,2	0,106	0,065	1,728	3,4