СОГЛАСОВАНО
УПРАВЛЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Тамбовской области
"26" 08 2025 г.

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 12:38:15 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания сервиса»
«28» августа 2025 г.

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

(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ-СИРОТ)

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
№ 306 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/250/12	Щи с мясом	4,8	7,2	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	2,2	4,7	41,85	220,4	26	72	24	100	97	1,4	0,5	1,010	0,1	-	1,6	-
№ 848 Сб.р. 1998 Изд «Дис»	1/90/75	Тефтели с соусом	18,7	13,7	14,73	240	-	-	36,5	58,2	142,1	2,4	0,08	-	0,26	-	-	32,9
	1/100	Фрукты сезонные	0,8	0,2	7,49	37												
	1/200	Сок	1	0,2	10,1	86												
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	50,2	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	Итого: 850		29	27,9	116,1	820,5	194,4	311,4	89,8	183,3	407,7	6,3	0,58	1,31	0,62	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	16,3	141,3	7,82	120,91	11,56	8,25	26,4	0,38	38,3	-	0,05	0,028	1,04	3,84
	1/100	Овощи сезонные	1,5	0,12	10,1	28,8												
№ 883 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/100	Куры отварные	13,4	14,4	6,8	287,58	-	-	14	13	99	1	-	-	0,05	-	2	9
№ 565 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	5,4	4,8	29,26	185,21	17	132	24	17	106	2,1	-	-	0,06	0,08	0,06	-
№ 1110 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Компот из яблок	0,28	0	27,9	115	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	50,1	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	Итого: 800		27,58	28,42	121,16	817	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	5,62	5,3	12.34	125,1	19,7	208,8	17.1	14	51.5	1	400		0,03	0,1	1.63	4.8
	1/100	Овощи сезонные	1,5	0,12	10.1	28,8												
№ 712 Сб.1980	1/100	Гуляш	12,3	15,7	14,95	228,4	-	-	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	59,3	300	-	360	18	-	-	6	-	-	-	-	-	-
	1/200	Сок	1	0.2	10.1	86												
	1/40	Хлеб ржаной	1.5	1.9	12.1	50.1	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0.06	0.02	0,19	-
	Итого: 800		27,4	27,86	118,87	818,4	139,7	590,8	85,2	34.25	192.1	9.3	400	-	0,09	0,15	3,02	4,8

Четвёртый 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	5,15	3,5	18,65	137,5	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	4,5	31,7	200	251	30	-	9,5	9	33	0,9	-	0,05	0,01	0,5	0,5
№ 519 Сб.р. 1980	1/100	Рыба отварная с овощами	14,6	12,4	18,6	199	-	-	68	21	143	2	-	-	0,03	0,05	1,20	-
№1203 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,1	2,16	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/100	Фрукты сезонные	0,8	0,2	7,49	37												
	1/20	Сыр	2,5	4,4	0	108	243	26,4	264	10,5	150	-	2,88	-	0,004	0,003	0,061	0,007
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	50,1	120	22	6,6	6	28,1	0.8	-	-	0,06	0.02	0,19	-
	Итого: 850		30,05	28	116,1	820	620,57	190,86	361,45	58,83	352,3	36.89	48.58	1,2	0,21	0,098	2,277	3,307

Пятый 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.р.1998 Изд «Дис»	1/250/12	Щи с мясом	5,8	2,8	20,8	148,9	48,4	217,4	22,7	19,1	140,5	1,7	-	0,3	0,2	0,1	4,12	0,5
№ 841 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/100	Котлета	12	23,6	17,8	286	420	80	10	6	60	0,7	-	-	0,01	0,04	1,20	24,9
№ 565 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	5,65	0,91	38,06	287,58	17	132	24	17	106	2,1	-	-	0,06	0,08	0,06	-
	1/100	Овощи сезонные	0,66	0,1	1,29	28,8												
№1203 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1	12,1	51,1	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	Итого: 890		27,5	27,8	115,1	860,58	608,4	477,4	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.р.1998 Изд «Дис»	1/250/12	Борщ с мясом	5,5	2,8	15,8	131	7,82	120,91	11,56	8,25	26,4	0,38	38,3	-	0,05	0,028	1,04	3,84
№ 784 Сб.р.1983	1/250	Плов	12	17,2	53,9	335	420	80	10	6	60	0,7	-	-	0,01	0,04	1,2	-
	1/40	Сыр	7	5,4	0,23	108	243	26,4	264	10,5	150	-	2,88	-	0,004	0,003	0,061	0,007
№1203 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,2	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	50,1	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	1/50	Фрукты сезонные	0,8	0,2	20	86												
	Итого: 810		27	27,7	116,1	824,4	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.р. 1980	1/250/12	Суп вермишелевый с мясом	4,8	3,1	13,3	138,1	3,57	86,4	7,43	4,99	15,6	1,23	47,9	1,2	0,036	0,015	0,298	3,4
	1/100	Овощи сезонные	0,6	0,15	12,5	28,8												
№ 619 Сб.р.1980	75/25	Биточки мясные	16,8	15,4	5,1	221,6	-	-	58	19	150	2	-	-	0,01	0,04	1,2	-
№ 946 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Пюре картофельное	5,4	4,5	31,7	200	251	30	-	9,5	9	33	0,9	-	0,05	0,01	0,5	0,5
№1203 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/50	Пряник	1,1	2	36	168												
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	50,1	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	Итого: 925		29,2	27,7	126	869,9	374	78	78,6	40,5	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.р. 1998 Изд «Дис»	1/250/50	Суп гороховый с мясом	5,15	3,5	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
	1/100	Фрукты сезонные	0,8	0,2	17,47	37												
№ 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	6,2	8,1	40,6	300	-	360	18	-	-	6	-	-	-	-	-	-
№1203 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,2	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	50	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	Итого: 890		27,15	28	117,1	836	171,4	625,4	104,8	45,35	289,1	10,9	-	0,3	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.р. 1980	1/250/12	Борщ с мясом	5,5	2,8	15,8	131	7,82	120,91	11,56	8,25	26,4	0,38	38,3	-	0,05	0,028	1,04	3,84
№ 712 Сб.р. 1980	1/50/50	Гуляш мясной	14,3	15,7	14,95	228,4	-	-	43,5	14,25	112,5	1,5	-	-	0,01	0,03	1,2	-
№ 565 №1203 Сб.р. 1998 Изд «Дис»	1/200	Макароны отварные	5,4	4,8	29.26	185,21	17	132	24	17	106	2,1	-	-	0,06	0,08	0,06	-
№1203 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,2	16,7	63	87	34	-	50	-	-	-	0,02	0,08	0,92	-	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	50	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	1/50	Пряник	1,1	2	36	168												
	Итого: 840		27,9	27,6	124,81	825,6	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.р. 1980	1/250/12	Суп вермишелевый с мясом	4,8	3,1	13,3	138,1	3,57	86,4	7,43	4,99	15,6	1,23	47,9	1,2	0,036	0,015	0,298	3,4
	1/100	Овощи сезонные	0.6	0,15	12,5	28.8												
№ 631 Сб.р.1980	1/300	Жаркое по-домашнему	15,4	20.6	43,45	481,1	-	-	43,5	14,25	112,5	1,5	-	-	0,01	0,03	1,2	-
№ 1110 №1203 Сб.р.1998 Изд «Дис»	1/200	Компот из яблок	0,1	0	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	-	-	-	-	0,04	-
	1/40	Хлеб ржаной	1,5	1,9	12,1	50	120	22	6.6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	1/20	Сыр	3,5	4,4	0	108	243	26,4	264	10,5	150	-	2,88	-	0,004	0,003	0,061	0,007
	Итого: 890		27	30,15	115	823,9	126,57	134,4	71,53	31,24	164,2	4,43	47,9	1,2	0,106	0,065	1,728	3,4