УТВЕРЖДАЮ:
И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" августа 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для двухразового питания студентов с ограниченными возможностями здоровья в столовой ТОГАПОУ "Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"

УТВЕРЖДАЮ:
И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"28" 08 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Первый день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная манная с маслом	9	9	42	276			12	5	19	0,2		0,3		0,2		
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439			29	20	90	2,1	0,01	0,08			1,9	
		Итого:	40,2	49,1	361,1	1231	123	48	243,4	76	429,1	4,2	0,05	0,386	0,06	0,22	2,53	1,2

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
220 сб 2002	1/250	Суп картофельный с пшеном	13,4	7	36,9	240			40	39	240	2		0,09			0,6	0,6
413 сб 2002	1/200	Макароны отварные	3,7	6,6	48	216	530	250	20	129	15	4			1,19	0,1	2,4	
536 сб 2002	1/150	Сосиска отварная	16	13,6		260	420	80	10	6	60	0,7			0,01	0,04	1,2	
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
85 сб 2002	1/100	Салат из отварной свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34		21,08		12,54	12	0,8			0,01			5,7
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
		Итого:	44,26	59,25	111,92	975,34	1157	407,08	76,6	242,54	355,1	8,3	0	0,11	1,35	1,08	4,39	6,7

УТВЕРЖДАЮ:
И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" _____ 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Второй день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная рисовая с маслом	13,7	30,3	47,34	300			32	54	138	1,2	0,12	0,06			1,4	
1 сб 2002	30/10	Бутерброд с маслом	2	6	16	12			8	4	21							
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
Итого:			33	70,7	85,34	689	207	56	70,4	142	369,1	2,2	0,16	0,086	0,14	0,94	1,99	1,6

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
206 сб 2002	1/250	Суп гороховый	8	7	35	236			57	47	117	3	1					15
378 сб 2002	1/200	Каша гречневая	7,4	9,7	48,7	360	-	360	18	-	-	6						
591 сб 2002	50/70	Гуляш	33,7	10,37	10	220												
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
79 сб 2002	1/100	Салат из капусты	1	4	5	54			27	17	31	1	2					4
Итого:			52,1	33,07	115,7	958	0	360	168	76	203	11	3	0	0	0	0	20

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" августа 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Третий день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная рисовая с маслом	12,76	19,12	59,6	440,4			32	53,5	116	1,2	0,09	0,06			1,55	
8 сб 2002	30/20	Бутерброд с колбасой	4	12	16	183			9	7	44	1						
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	1/100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47			10		75,8	2,2	-	-	0,03			10
		Итого:	35,06	49,52	124,4	1033,4	120	22	147,4	106,5	500,9	6,4	0,13	0,066	0,09	0,02	2,14	12,2

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
171 сб 2002	1/250	Борщ	6	6,2	18,9	150			62	32	215	1,7		1,01			1,81	2,2
378 сб 2002	1/200	Рис отварной	7,4	9,7	48,6	337		360	18			6						
478 сб 2002	1/100	Рыба припущ.	23,8	23,1	16,23	128	0,154	632	0,022	2,09	50,6	98,2	41,8	1,1		0,02		18
861 сб 2002	1/200	Компот	0,1		28,5	134	3	26	14	6	8	0,9	-				0,04	
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
92 сб 2002	1/100	Салат из моркови	0,73	4,25	5,81	63,55		28,49				0,4	-	-	0,04			1,96
		Итого:	40,93	47,05	121,14	763,55	123,154	1068,49	38,622	14,09	86,7	106,3	41,8	1,1	0,1	0,04	0,23	19,96

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" августа 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Четвертый день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
378 сб 2002	1/200	Каша молочная пшенная с маслом	12,04	17,32	55,6	510			43,8	63	197	2,1					1,2	1
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
		Итого:	35,34	61,72	93,6	1065	207	56	232,2	158	509,1	3,1	0,04	0,026	0,14	0,94	1,79	2,6

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
197 сб 2002	1/250	Рассольник петербургский	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54						
708 сб 2002	1/250	Капуста тушеная с мясом	8	8,7	35,2	282			174	30	131	4	0,27		0,05		3,1	177
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
85 сб 2002	1/100	Салат из отварной свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34		21,08		12,54	12	0,8			0,01			5,7
		Итого:	21,86	29,46	95,81	648,09	146,45	68,98	318,55	61,52	226,2	14,14	0,27		0,12	0,02	3,29	183,7

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" августа 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Пятый день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
415 сб 2002	20/200	Макароны с сыром	13	46	331			189	18	144	1							
951 сб 2002	1/200	Кофе с молоком	4,9	5	32,5	190			29,1			2,2			0,012	0,018		0,74
1 сб 2002	30/10	Бутерброд с маслом	2	6	16	12			8	4	21							
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439			29	20	90	2,1	0,01	0,08			1,9	
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
		Итого:	45	87,1	665,9	916	120	211	114,5	202	322,1	5,3	0,05	0,086	0,072	0,038	2,49	1,94

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
187 сб 2002	1/250	Щи из свежей капусты	6	6,2	18,9	150			62	32	215	1,7		1,01			1,81	2,2
694 сб 2002	1/200	Картофельное пюре	7,2	6	4,8	266	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
582 сб 2002	50/100	Печень по Строгановски	33,7	10,37	10	220												
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
126 сб 2002	1/100	Икра морковная	2,2	4,6	10,88	93,7			30,64	41,28	70	1,22			0,05			5,12
		Итого:	59,4	55,57	66,58	932,7	458	86	99,24	138,78	322,1	36,72	0,9	1,03	0,24	0,95	2,5	8,22

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" 08 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Шестой день

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
200 сб 2002	1/250	Суп картофельный	5		25	150			280	300	200	2		0,01			1,5	
378 сб 2002	1/200	Каша пшенная	9,5	10,4	40,6	216			175	30	131	3,99	0,27		0,85		3,1	171
536 сб 2002	1/150	Сосиска отварная	16	13,6		260	420	80	10	6	60	0,7			0,01	0,04	1,2	
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
92 сб 2002	1/100	Салат из моркови	0,73	4,25	5,81	63,55		28,49				0,4	-	-	0,04			1,96
		Итого:	42,13	40,25	110,41	878,55	540	130,49	537,6	354	474,1	8,89	0,27	0,01	0,96	0,06	5,99	173,96

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" 08 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Седьмой день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная манная с маслом	9	9	42	276			12	5	19	0,2		0,3		0,2		
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	1/100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47			10		75,8	2,2	-	-	0,03			10
		Итого:	32,7	53,8	89,8	878	207	56	210,4	100	406,9	3,4	0,04	0,326	0,17	1,14	0,59	11,6

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
217 сб 2002	1/250	Суп с вермишелью	6,9	3	20,4	190			44	35	125	2	2				0,59	0,7
682 сб 2002	1/200	Рис отварной	7,4	9,7	48,6	337		360	18			6						
536 сб 2002	1/150	Сосиска отварная	16	13,6		260	420	80	10	6	60	0,7			0,01	0,04	1,2	
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
79 сб 2002	1/100	Салат из капусты	1	4	5	54			27	17	31	1	2	-				4
		Итого:	42,2	42,3	113	1030	540	462	171,6	76	299,1	11,5	4		0,07	0,06	1,98	5,7

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" августа 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Восьмой день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная пшенная с маслом	12,04	17,32	55,6	510			43,8	63	197	2,1					1,2	1
8 сб 2002	30/20	Бутерброд с колбасой	4	12	16	183			9	7	44	1						
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
		Итого:	33,94	47,32	110,6	1056	120	22	149,2	116	506,1	5,1	0,04	0,006	0,06	0,02	1,79	3,2

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
220 сб 2002	1/250	Суп картофельный с рисом	5		25	150			280	300	200	2		0,01			1,5	
413 сб 2002	1/200	Макароны отварные	3,7	6,6	48	216	530	250	20	129	15	4			1,19	0,1	2,4	
651 сб 2002	50/100	Куры жаренные с соусом	73,2	28,41	38,4	200			23,35	13,1	102,3	1,15	0,029	0,03			4,35	0,99
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
92 сб 2002	1/100	Салат из моркови	0,73	4,25	5,81	63,55		28,49				0,4	-	-	0,04			1,96
		Итого:	92,93	67,66	139,21	832,55	737	334,49	329,95	498,1	345,4	8,35	0,029	0,06	1,37	1,04	8,44	3,35

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
С.Н. Суворин
"29" августа 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Девятый день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная рисовая с маслом	12,76	19,12	59,6	440,4			32	53,5	116	1,2	0,09	0,06			1,55	
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
	1/100	Банан	1,5	0,5	21	95			8	42	28	0,6			0,04			10
		Итого:	37,56	64,02	118,6	1090,4	207	56	228,4	190,5	456,1	2,8	0,13	0,086	0,18	0,94	2,14	11,6

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
187 сб 2002	1/250	Щи из свежей капусты	6	6,2	18,9	150			62	32	215	1,7		1,01			1,81	2,2
378 сб 2002	1/200	Каша гречневая	7,4	9,7	48,7	360	-	360	18	-	-	6						
478 сб 2002	1/100	Рыба припущ.	23,8	23,1	16,23	128	0,154	632	0,022	2,09	50,6	98,2	41,8	1,1		0,02		18
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						1
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
85 сб 2002	1/100	Салат из отварной свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34		21,08		12,54	12	0,8			0,01			5,7
		Итого:	48,96	54,65	127,85	883,34	120,154	1035,08	152,622	64,63	360,7	108,5	41,8	2,11	0,07	0,04	2	26,9

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____С.Н. Суворин
"29" августа 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Десятый день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная геркулесовая с маслом																
8 сб 2002	30/20	Бутерброд с колбасой	4	12	16	183			9	7	44	1						
942 сб 2002	1/200	Чай с сахаром	2	2	17	88			66	12	55	1						
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	1,2
	1/100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47			10		75,8	2,2	-	-	0,03			-
		Итого:	22,3	30,4	64,8	593	120	22	115,4	53	384,9	5,2	0,04	0,006	0,09	0,02	0,59	10 12,2

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
206 сб 2002	1/250	Суп гороховый	8	7	35	236			57	47	117	3	1					15
413 сб 2002	1/200	Макароны отварные	3,7	6,6	48	216	530	250	20	129	15	4			1,19	0,1	2,4	
619 сб 2002	1/100	Тефтеля	14	24	0,08	310			58	19	150	2			0,01	0,04	1,2	
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
79 сб 2002	1/100	Салат из капусты	1	4	5	54			27	17	31	1	2	-				4
		Итого:	37	70	110,08	1019	737	306	168,6	268	341,1	10,8	3	0,02	1,34	1,08	3,79	19,4

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"29" августа 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Ориентировочная стоимость 160 рублей

Одиннадцатый день

Завтрак

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
384 сб 2002	1/200	Каша молочная пшенная с маслом	12,04	17,32	55,6	510			43,8	63	197	2,1					1,2	1
3 сб 2002	30/20	Бутерброд с сыром	6	10	16	178			158	11	102							
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/80	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
424 сб 2002	1 шт.	Вареное яйцо	7	6		174			23,8	28	182	0,2	0,04	0,006			0,4	1,2
		Итого:	35,34	61,72	93,6	1065	207	56	232,2	158	509,1	3,1	0,04	0,026	0,14	0,94	1,79	2,6

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
220 сб 2002	1/250	Суп картофельный с пшеном	13,4	7	36,9	240			40	39	240	2		0,09			0,6	0,6
682 сб 2002	1/200	Рис отварной	7,4	9,7	48,6	337		360	18			6						
651 сб 2002	50/100	Куры жаренные с соусом	73,2	28,41	38,4	200			23,35	13,1	102,3	1,15	0,029	0,03			4,35	0,99
958 сб 2002	1/200	Кофейный напиток	1,4	18,4		102	87	34		50				0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
85 сб 2002	1/100	Салат из отварной свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34		21,08		12,54	12	0,8			0,01			5,7
		Итого:	105,16	77,16	150,92	1036,34	207	437,08	87,95	120,64	382,4	10,75	0,029	0,14	0,15	0,94	5,14	7,69

И.О. директора ТОГАПОУ
"Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева"
_____ С.Н. Суворин
"23" августа 2025 г.

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания. Авторы составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 2002 год

Двенадцатый день

ОБЕД

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
217 сб 2002	1/250	Суп с вермишелью	6,9	3	20,4	190			44	35	125	2	2				0,59	0,7
409 сб 2002	1/200	Гороховое пюре				200			56,3						0,34	0,07		
536 сб 2002	1/150	Сосиска отварная	12	10,2		195	420	80	10	6	60	0,7			0,01	0,04	1,2	
868 сб 2002	1/200	Компот из с/ф	0,1		28,5	134	12	112	14	4	4	1		0,02	0,02		0,1	2,8
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8	-	-	0,06	0,02	0,19	-
79 сб 2002	1/100	Салат из капусты	1	4	5	54			27	17	31	1	2	-				4
		Итого:	28,9	27,2	75,9	874	552	214	157,9	68	248,1	5,5	4	0,02	0,43	0,13	2,08	7,5