

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТОГБПОУ "Жердевский колледж
сахарной промышленности"

Кацирин Н.Ю.

2026 г.

Примерное 12-ти дневное меню приготавливаемых блюд ТОГБПОУ "Жердевский колледж сахарной промышленности" для реализации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понеделник)-первая неделя							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми горох	250	11,12	11,05	23,38	237,72	102
	Каша рассыпчатая	180	9,47	2,48	42,70	231,52	302
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174	Н/1
	Гуляш из отварной курицы	100	13,88	3,12	5,50	106,32	246
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2
	Салат из белокочанной капусты	100	2,70	3,20	12,72	91,65	45
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	44,17	21,05	125,76	875,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	44,17	21,05	125,76	875,35	
День 2 (вторник)-первая неделя							
ОБЕД	Салат из свежеты отварной	100	1,48	4,10	8,70	77,58	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103
	Котлеты домашние	100	17,74	11,48	8,27	204,58	271
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03	182,61	312/1
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174	Н/1
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12	95,4	348/
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	37,47	32,67	114,38	933,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	37,47	32,67	114,38	933,42	

День 3 (среда)-первая неделя							
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	7,45	10,58	10,60		168,15 88
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40		174 H/1
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40		139,97 293
	Макаронные изделия отварные	180	8,19	3,73	50,17		266,62 309
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13		28,4 348
	Салат из белокочанной капусты	100	1,63	3,12	8,84		70,39 45/2
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00		90 359
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	48,05	24,56	289,54		937,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	48,05	24,56	289,54		937,53
День 4 (четверг)-первая неделя							
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский с курицей	250	8,32	10,77	20,15		211,1 96
	Рис отварной	180	4,84	3,87	39,94		214,33 304
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40		174 H/1
	Винегрет овощной	100	1,84	9,15	8,13		122,74 67
	Рыба с овощами	100	9,72	8,48	13,65		170,28 234/2
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13		28,4 348
	Чай	200	0,40	0,00	8,06		34,14 375/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	32,30	34,50	127,46		954,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	32,30	34,50	127,46		954,99
День 5 (пятница)-первая неделя							
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,63	3,12	8,84		70,39 45/2
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	7,45	10,58	10,60		168,15 88
	Тертель 2-й вариант	100	15,46	5,39	10,70		153,83 279
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03		182,61 312/1
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40		174 H/1
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13		28,4 348
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12		95,4 348/
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	35,27	27,55	120,82		872,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	35,27	27,55	120,82		872,78

День 6 (суббота)-первая неделя									
ОБЕД	Рис отварной	180	4,84	3,87	39,94	214,33	304		
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40	139,97	293		
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174	H/1		
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348		
	Салат из белокочанной капусты	100	1,63	3,12	8,84	70,39	45/2		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73	170,85	103		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	44,77	22,75	275,44	887,94			
День 7 (понедельник)-вторая неделя									
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,63	3,12	8,84	70,39	45/2		
	Суп картофельный с бобовыми горох	250	11,12	11,05	23,38	237,72	102		
	Гуляш из отварной курицы	100	13,88	3,12	5,50	106,32	246		
	Макаронные изделия отварные	180	8,19	3,73	50,17	266,62	309		
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174	H/1		
	Чай	200	0,40	0,00	8,06	34,14	375/2		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	41,82	22,22	129,35	889,19			
День 8 (вторник)-вторая неделя									
ОБЕД	Салат из свежкы отварной	100	1,48	4,10	8,70	77,58	52		
	Суп рисовый	250	8,20	11,15	22,35	222,98	98		
	Тефтели 2-й вариант	100	15,46	5,39	10,70	153,83	279		
	Пюре картофельное	180	3,53	6,23	28,03	182,61	312/1		
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174	H/1		
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13	28,4	348		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	35,87	29,10	132,43	934,8			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	35,87	29,10	132,43	934,8			

День 9 (среда)-вторая неделя									
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	7,77	6,35	21,50		174,58	87	
	Плов из птицы	280	19,85	13,86	43,51		379,04	304	
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40		174	H/1	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,63	3,12	8,84		70,39	45/2	
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00		90	359	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	35,85	24,53	289,25		888,01		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	35,85	24,53	289,25		888,01		
День 10 (четверг)-вторая неделя									
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73		170,85	103	
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40		174	H/1	
	Винегрет овощной	100	1,84	9,15	8,13		122,74	67	
	Рыба с овощами	100	9,72	8,48	13,65		170,28	234/2	
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13		28,4	348	
	Чай	200	0,40	0,00	8,06		34,14	375/2	
	Рис отварной	180	4,84	3,87	39,94		214,33	304	
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	31,50	32,36	114,04		914,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	31,50	32,36	114,04		914,74		
День 11 (пятница)-вторая неделя									
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,63	3,12	8,84		70,39	45/2	
	Ши из свежей капусты с картофелем и курицей	250	7,45	10,58	10,60		168,15	88	
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40		174	H/1	
	Картофель тушеный с курицей	280	24,75	10,42	30,27		314,16	292/5	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,00	25,12		95,4	348/	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	40,45	25,32	108,23		822,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	40,45	25,32	108,23		822,1		

День 12 (суббота)-вторая неделя									
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,52	8,63	6,73		170,85	103	
	Каша рассыпчатая (пшениая)	180	7,34	4,30	42,30		237,62	171	
	Птица или жареное (крыло)	100	23,60	4,90	0,40		139,97	293	
	Кисель	200	0,00	0,00	182,00		90	359	
	Хлеб	100	6,60	1,20	33,40		174	H/1	
	Соус томатный красный	50	0,58	1,03	4,13		28,4	348	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,63	3,12	8,84		70,39	45/2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	980	47,27	23,18	277,80		911,23		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		980	47,27	23,18	277,80		911,23		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11560	474,79	319,79	2104,50		10822,08		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		963,33	39,56	26,64	175,37		901,84		