

СОГЛАСОВАННО

*Ведущий  
Специалист  
Управления  
Роспотребнадзор  
по Тверской обл.  
Александр  
Александров ЗВ*



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТОГБПОУ  
«Строительный колледж»  
А.И. Ананьев



Примерное  
14-ти дневное меню для обслуживания обучающихся  
в ТОГБПОУ «Строительный колледж»  
на 2022/2023 учебный год

### Первый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	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	
221 сб1980	1/250	Суп картофельный с горохом и мясом	14	11	35	240			51	180	58	5	2						21
466 сб 1980	1/100	Сосиска отварная	12	10,2		195	420	80	10	6	60	0,7	0	0	0,01	0,04	1,2	0	
753 сб 1980	1/200	Макароны	5,6	5,3	40	180	530	250	20	129	15	4			1,19	0,1	2,4		
1008 сб 1980	1/200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	0				0,04		
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06		0,19		
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85		
<b>Итого:</b>			<b>54,4</b>	<b>57,6</b>	<b>510,3</b>	<b>1437,5</b>	<b>1073</b>	<b>378</b>	<b>144,6</b>	<b>357</b>	<b>304,1</b>	<b>14,55</b>	<b>2,015</b>	<b>0,12</b>	<b>1,26</b>	<b>0,16</b>	<b>6,68</b>	<b>21</b>	

### Второй день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	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
234 сб 1980	1/250	Суп картофельный с вермишелью и мясом	6,9	3	39,4	240	659	503	44	35	211	2			0,14	0,09	0,59	0,7
658 сб 1980	1/100	Биточки	14	24	0,08	310			58	19	150	2	0	0	0,01	0,04	1,2	0
747 сб 1980	1/200	Рис отварной	6,2	8,1	40,6	281		360	18			6						
1009 сб 1980	1/200	Кисель плодово- ягодный	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	0				0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	66	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>49,9</b>	<b>66,2</b>	<b>515,38</b>	<b>1653,5</b>	<b>782</b>	<b>911</b>	<b>243</b>	<b>96</b>	<b>532,1</b>	<b>14,85</b>	<b>0,015</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>4,87</b>	<b>0,7</b>

### Третий день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	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
219 сб 1980	1/250	Суп картофельный с пшеном и консервами	13,4	7,2	36,9	290	670	501	40	39	310	1,5		0,09	0,15	0,1	0,6	0,6
712 сб 1980	1/100	Куры отварные	33,97	10,37	10	220							0					
405 сб 1980	1/200	Каша гречневая	6,2	8,1	40,6	300		360	18			6						
924 сб 1980	1/200	Компот из свежих яблок	0,23	0,29	20,39	103,6	87	34		50			0	0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>76,5</b>	<b>57,06</b>	<b>526,49</b>	<b>1673,1</b>	<b>877</b>	<b>917</b>	<b>107,6</b>	<b>125</b>	<b>473,1</b>	<b>11,45</b>	<b>0,015</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>1,04</b>	<b>3,64</b>	<b>1</b>

### Четвертый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	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 1980	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6	6,2	18,9	250	670	401	62	32	215	1,7		0,01	0,08	0,08	1,81	22
519 сб 1980	1/100	Рыба отварная	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
759 сб 1980	1/200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
1009 сб 1980	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,29	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>58</b>	<b>65,19</b>	<b>473,43</b>	<b>1400,5</b>	<b>1044,15</b>	<b>111</b>	<b>125,622</b>	<b>85,59</b>	<b>445,7</b>	<b>137,7</b>	<b>42,71</b>	<b>1,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>5,39</b>	<b>40,5</b>

### Пятый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	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
208 сб 1980	1/250	Суп рассольник с мясом	5		25	165	700	540	42,5	386	220	2		0,01	0,03	0,05	1,5	
221 сб 1980	1/100	Тефтели	12	10,2		80	420	80	10	6	60	0,7			0,01	0,04	1,2	
405 сб 1980	1/200	Каша пшенная	7,5	8,7	33,9	180			174,5	29,7	131	3,99	0,27		0,85		3,09	171
933 сб 1980	1/200	Кисель плодово-ягодный	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	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>47,3</b>	<b>50</b>	<b>506</b>	<b>1318,5</b>	<b>1252</b>	<b>754</b>	<b>290,6</b>	<b>461,7</b>	<b>578,1</b>	<b>11,64</b>	<b>0,285</b>	<b>0,15</b>	<b>0,97</b>	<b>0,11</b>	<b>8,93</b>	<b>173,8</b>

### Шестой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	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
176 сб 1980	1/250	Борщ из св. капусты	6	7,1	17,2	160	682	296	61	34	208	1,7		0,01 2	0,09	0,011	2	240
697 сб 1980	1/100	Жаркое	28	8,8	0,6	167			58	19	150	2			0,01	0,04	1,2	
759 сб 1980	1/200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
948 сб 1980	1/200	Компот из сухофруктов	0,74		39	105	4,2	16,8	14,2	1,4	86	0,18	0,02			0,004		1,2
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>62,84</b>	<b>51,5</b>	<b>479</b>	<b>1391,5</b>	<b>1057,2</b>	<b>364,8</b>	<b>182,8</b>	<b>99,9</b>	<b>616,1</b>	<b>40,83</b>	<b>0,935</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>0,085</b>	<b>6,74</b>	<b>241,7</b>

### Седьмой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	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 1980	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6	6,2	18,9	250	670	401	62	32	215	1,7		0,01	0,08	0,08	1,81	22
519 сб 1980	1/100	Рыба жареная	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
759 сб 1980	1/200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
1009 сб 1980	1/200	Кисель плодово-ягодный	0,1	0,29	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>58</b>	<b>65,19</b>	<b>473,43</b>	<b>1400,5</b>	<b>1044,15</b>	<b>1111</b>	<b>125,622</b>	<b>85,59</b>	<b>445,7</b>	<b>137,75</b>	<b>42,71</b>	<b>1,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>5,39</b>	<b>40,5</b>

### Восьмой день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюда	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
235 сб 1980	1/250	Суп-лапша домашняя с мясом	55,1	3,9	24,2	157	997	68	38	15	224	0,8		0,03	0,63	0,09	0,9	0,5
642 сб 1980	1/100	Куры отварные	24	18	32	390				6	3	3	115		46			32
773 сб 1980	1/200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
948 сб 1980	1/200	Чай с сахаром	0,74		39	105	4,2	16,8	14,2	1,4	86	0,18	0,02			0,004		1,2
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>107,94</b>	<b>57,5</b>	<b>517,4</b>	<b>1611,5</b>	<b>1372,2</b>	<b>136,8</b>	<b>101,8</b>	<b>67,9</b>	<b>476,1</b>	<b>40,93</b>	<b>115,935</b>	<b>0,15</b>	<b>46,74</b>	<b>0,124</b>	<b>4,44</b>	<b>34,2</b>

### Девятый день

№ 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
234 сб 1980	1/250	Суп картофельный с вермишелью и мясом	6,9	3	39,4	240	659	503	44	35	211	2			0,14	0,09	0,59	0,7
466 сб 1980	1/100	Котлета	12	10,2		195	420	80	10	6	60	0,7			0,01	0,04	1,2	
759 сб 1980	1/200	Капуста тушеная	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
1009 сб 1980	1/200	Компот из свежих яблок	0,1	0,29	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>107,94</b>	<b>57,5</b>	<b>517,4</b>	<b>1611,5</b>	<b>1372,2</b>	<b>136,8</b>	<b>101,8</b>	<b>67,9</b>	<b>476,1</b>	<b>40,93</b>	<b>115,93</b>	<b>0,15</b>	<b>46,74</b>	<b>0,124</b>	<b>4,44</b>	<b>34,2</b>

### Десятый день

№ 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 1980	1/250	Борщ	6	6,2	18,9	250	670	401	62	32	215	1,7		0,01	0,08	0,08	1,81	22
519 сб 1980	1/100	Тефтели	14	24	0,08	310			58	19	150	2			0,01	0,04	1,2	
405 сб 1980	1/200	Каша пшенная	7,5	8,7	33,9	180			174,5	29,7	131	3,99	0,27		0,85		3,09	171
933 сб 1980	1/200	Кисель плодово-ягодный	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	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>50,3</b>	<b>70</b>	<b>499,98</b>	<b>1633,5</b>	<b>802</b>	<b>535</b>	<b>358,1</b>	<b>120,7</b>	<b>663,1</b>	<b>12,64</b>	<b>0,285</b>	<b>0,15</b>	<b>1,02</b>	<b>0,14</b>	<b>9,24</b>	<b>195,8</b>

### Одиннадцатый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	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
234 сб 1980	1/250	Лапша домашняя	6,9	3	39,4	240	659	503	44	35	211	2			0,14	0,09	0,59	0,7
658 сб 1980	1/100	Куры отварные	14	24	0,08	310			58	19	150	2	0	0	0,01	0,04	1,2	0
747 сб 1980	1/200	Рис отварной	6,2	8,1	40,6	281		360	18			6						
1009 сб 1980	1/200	Компот из сухофруктов	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	0				0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	66	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>49,9</b>	<b>66,2</b>	<b>515,38</b>	<b>1653,5</b>	<b>782</b>	<b>911</b>	<b>243</b>	<b>96</b>	<b>532,1</b>	<b>14,85</b>	<b>0,015</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,15</b>	<b>4,87</b>	<b>0,7</b>

### Двенадцатый день

№ рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	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
219 сб 1980	1/250	Суп картофельный с пшеном и консервами	13,4	7,2	36,9	290	670	501	40	39	310	1,5		0,09	0,15	0,1	0,6	0,6
712 сб 1980	1/100	Биточки	33,97	10,37	10	220							0					
405 сб 1980	1/200	Каша гречневая	6,2	8,1	40,6	300		360	18			6						
924 сб 1980	1/200	Чай с сахаром	0,23	0,29	20,39	103,6	87	34		50			0	0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
<b>Итого:</b>			<b>76,5</b>	<b>57,06</b>	<b>526,49</b>	<b>1673,1</b>	<b>877</b>	<b>917</b>	<b>107,6</b>	<b>125</b>	<b>473,1</b>	<b>11,45</b>	<b>0,015</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>1,04</b>	<b>3,64</b>	<b>1</b>