



Согласовано
директор ГАПОУ "ЗПК"

В.К. Ибрафилова
2025 год

Примерное перспективное двухнедельное план-меню, разработанное на основании нормативов СанПин 2.4.5.2409-08 по столовой ГАПОУ "Заинский политехнический колледж"

	Наименование блюд и продуктов	масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ										
	День первый ПОНЕДЕЛЬНИК										
	ЗАВТРАК										
ТК 3.30	Каша молочная " Дружба"	200/10	5,7	7,8	30,1	216	0,11	0,14	0,48	159,3	1
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	итого		10,85	8,25	71,35	428	0,23	0,2	6,48	190,7	4,24
	ОБЕД										
	салат из моркови с изюмом	100	1,8	0,1	23,7	108	0,05	0,07	4,12	37,71	39,56
ТК 2.11	Суп лапша домашняя с курицей	25/300	3,1	2,5	13,9	94	0,03	0,03	0,72	14,84	0,49
ТК 3.38	сосиски отварные	50	4	9	4,5	115					
ТК 4.7	рис отварной	180	4,4	4,7	45	248	0,06	0,04	0	8,09	0,88
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб ржаной	90	7,43	0,68	39,38	231	0,207	0,081		29,7	4,05
	итого		20,93	16,98	141,48	854	0,347	0,227	10,84	101,94	45,52
	УЖИН										
ТК 3.39	Пельмени отварные	200	24	16	76	584					
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	Итого		29,15	16,45	117,25	796	0,12	0,06	6	31,4	3,24
	ВСЕГО		60,93	41,68	330,08	2078	0,697	0,487	23,32	324,04	53
	ДЕНЬ 2 ВТОРНИК										
	ЗАВТРАК										
ТК 3.31	Каша молочная рисовая	200/10	5,2	7,2	35,2	229	0,05	0,13	0,19	104,22	0,48

TK 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	итого		10,35	7,65	76,45	441	0,17	0,19	6,19	135,62	3,72
	ОБЕД										
TK 1.17	салат Мишат (морковь, яблоки, яйцо)	100	1,7	8,4	6,4	111	0,03	0,06	2,5	21,09	1,24
TK 2.2	БОРЩ с капустой и картофелем с курицей	25/300	2,4	6,4	15,4	133	0,06	0,07	9,54	48,85	1,3
TK 3.11	Котлеты из говядины	50	15,9	14,4	16	261	0,06	0,12	0,05	35,51	1,44
TK 4.12	Гороховое пюре	180	4,7	1,62	15,7	86,4	0,18	0	0,36	29,3	1,44
TK 5.5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	хлеб ржаной	90	7,43	0,68	39,38	231	0,207	0,081		29,7	4,05
	итого		32,73	31,5	124,28	946,4	0,557	0,371	13,25	205,59	10,15
	УЖИН										
TK 3.38	сосиски отварные	50	4	9	4,5	115					
TK 4.7	рис отварной	180	4,4	4,7	45	248	0,06	0,04	0	8,09	0,88
TK 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	Итого		13,55	14,15	90,75	575	0,18	0,1	6	39,49	4,12
	ВСЕГО		56,63	53,3	291,48	1962,4	0,907	0,661	25,44	380,7	17,99
	ДЕНЬ 3 СРЕДА										
	ЗАВТРАК										
TK 3.37	Каша молочная манная	200\10	7,7	10,3	37,9	278	0,09	0,2	0,68	162,14	0,53
TK 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	итого		12,85	10,75	79,15	490	0,21	0,26	6,68	193,54	3,77
	ОБЕД										
TK 1.22	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	4,6	10,7	92	0,01	0,03	1,73	22,23	1,43
TK 2.9	Суп гороховый с курицей	25/300	9	5,4	38,9	253	0,24	0,1	5,59	46,41	2,77
TK 3.8	Жаркое по- домашнему из курицы	50/250	24,3	24,2	23,5	416	0,14	0,19	3,26	35,65	4,54
TK 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб ржаной	90	7,43	0,68	39,38	231	0,207	0,081		29,7	4,05
	Итого		42,13	34,88	127,48	1050	0,597	0,407	16,58	145,59	13,33

	УЖИН										
ТК 3.11	Котлета из говядины	50	15,9	14,4	16	261	0,06	0,12	0,05	35,51	1,44
ТК 4.4	Каша гречневая вязкая	180		6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	24,26	7,76
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	Итого		21,05	21,65	103,55	785	0,49	0,34	6,05	91,17	12,44
	ВСЕГО		76,03	67,28	310,18	2325	1,297	1,007	29,31	430,3	29,54
	ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ										
	ЗАВТРАК										
ТК 3.28	Каша молочная пшенная	200/10	7,3	7,4	37,5	251	0,2	0,23	0,62	167,18	3,02
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	итого		12,45	7,85	78,75	463	0,32	0,29	6,62	198,58	6,26
	ОБЕД										
	Яйцо отварное	40	12,6	10,6	1,1	155					
ТК 2.1	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	25/300	2,4	6,5	10,6	115	0,07	0,07	14,41	48,75	0,87
ТК 3.15	тефтели в соусе	60\50	9,2	13,5	11,6	207	0,02	0,05	0,28	12,86	0,81
ТК 4.10	Макаронные изделия отварные	180	6,3	4,4	40	233	0,08	0,02	0	11,06	0,88
ТК 5.5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб ржаной	90	7,43	0,68	39,38	231	0,207	0,081		29,7	4,05
	итого		38,13	35,68	117,68	999	0,377	0,227	20,69	113,97	7,15
	УЖИН										
ТК 3.21	Плов из курицы	50/200	22,8	29	40,2	521	0,07	0,11	0,76	25,01	2,08
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	Итого		27,95	29,45	81,45	733	0,19	0,17	6,76	56,41	5,32
	ВСЕГО		78,53	72,98	277,88	2195	0,887	0,687	34,07	368,96	18,73
	ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА										
	ЗАВТРАК										
ТК 3.29	Каша молочная пшенная	200/10	7,3	7,4	37,5	251	0,2	0,23	0,62	167,18	3,02
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	итого		12,45	7,85	78,75	463	0,32	0,29	6,62	198,58	6,26

	ОБЕД										
ТК 1.19	салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	94	0,03	0,05	21,65	58,83	0,75
ТК 2.8	Суп Гречишное зернышко с курицей	25/300	2,95	3,07	18,47	115,19	0,12	0,07	6,6	27,99	1,53
ТК 3.25	Котлета из курицы	100	15	21,4	14,4	316	0,06	0,12	0,38	22	0,18
ТК 4.6	рис отварной	180	4,4	4,7	45	248	0,06	0,04	0	8,09	0,88
ТК 5.1	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	хлеб ржаной	90	7,43	0,68	39,38	231	0,207	0,081		29,7	4,05
	итого		32,48	34,35	158,95	1128,19	0,497	0,401	29,43	187,75	8,07
	ВСЕГО		44,93	42,2	237,7	1591,19	0,817	0,691	36,05	386,33	14,33
	НЕДЕЛЯ 2										
	ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК										
	ЗАВТРАК										
ТК 4.11	Каша молочная манная	200\10	7,7	10,3	37,9	278	0,09	0,2	0,68	162,14	0,53
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	итого		12,85	10,75	79,15	490	0,21	0,26	6,68	193,54	3,77
	ОБЕД										
ТК 1.15	салат из моркови	100	1,8	0,1	23,7	108	0,05	0,07	4,12	37,71	39,56
ТК 2.1	Суп лапша домашняя с курицей	25/300	3,1	2,5	13,9	94	0,03	0,03	0,72	14,84	0,49
ТК 3.21	Плов из курицы	50\200	22,8	29	40,2	521	0,07	0,11	0,76	25,01	2,08
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб ржаной	90	7,43	0,68	39,38	231	0,207	0,081		29,7	4,05
	итого		35,33	32,28	132,18	1012	0,357	0,297	11,6	118,86	46,72
	УЖИН										
ТК 3.26	котлеты рубленые из птицы	50	7,5	10,7	7,72	158	0,03	0,06	0,19	11	0,89
ТК 4.10	Макароны отварные	180	6,3	4,4	40	233	0,08	0,02	0	11,06	0,88
ТК 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	Итого		18,95	15,55	88,97	603	0,23	0,14	6,19	53,46	5,01
	ВСЕГО		67,13	58,58	300,3	2105	0,797	0,697	24,47	365,86	55,5
	ДЕНЬ 7 ВТОРНИК										
	ЗАВТРАК										
ТК 3.30	Каша молочная " Дружба"	200/10	5,7	7,8	30,1	216	0,11	0,14	0,48	159,3	1

TK 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	ИТОГО		10,85	8,25	71,35	428	0,23	0,2	6,48	190,7	4,24
	ОБЕД										
TK 1.15	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	4,6	10,7	92	0,01	0,03	1,73	22,23	1,43
TK 2.7	Суп картофельный с крупой с курицей	25/300	3,2	2,6	23,2	136	0,1	0,07	8,4	18,89	1,1
TK 3.12	котлеты по- хлыновски	50	10,4	13,05	3,35	171				13,51	1,42
TK 4.3	капуста тушеная	180	4,5	6,4	18,4	158	0,07	0,1	48,9	116,7	1,63
TK 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб ржаной	90	7,43	0,68	39,38	231	0,207	0,081		29,7	4,05
	ИТОГО		26,93	27,33	110,03	846	0,387	0,287	65,03	212,63	10,17
	УЖИН										
TK 3.38	Сосиска отварная	50	4	9	4,5	115					
TK 4.1	Картофельное пюре	180	4,1	6,3	26,7	187	0,16	0,14	13,84	47,47	1,38
TK 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	Итого		13,25	15,75	72,45	514	0,28	0,2	19,84	78,87	4,62
	ВСЕГО		51,03	51,33	253,83	1788	0,897	0,687	91,35	482,2	19,03
	ДЕНЬ 8 СРЕДА										
	ЗАВТРАК										
TK 3.29	Каша молочная пшенная	200/10	7,3	7,4	37,5	251	0,2	0,23	0,62	167,18	3,02
TK 5.1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,006	6	11,6	0,54
	хлеб пшеничный	60	4,95	0,45	26,25	154	0,12	0,054		19,8	2,7
	ИТОГО		12,45	7,85	78,75	463	0,32	0,29	6,62	198,58	6,26
	ОБЕД										
TK 1.6	салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,3	7,1	8,2	112	0,04	0,05	50	61,34	0,99
TK 2.5	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	25/300	6,6	5,4	24,2	179	0,12	0,07	7,92	18,02	1,15
TK 3.17	голубцы ленивые	100	8,9	14,6	7,2	199	0,04	0,1	8,47	37,56	1
TK 4.4	каша гречневая вязкая	180		6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	24,26	7,76

[illegible]

[illegible]