

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГАПОУ  
 «Нижнекамский педагогический  
 колледж»



Р.М. Астадурян  
 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ НИЖНЕКАМСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА  
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД).

| Наименование блюд                          | № рец<br>1996г. | Выход   | Ккал.         | Бел.         | Жир.         | Угл.          | Са<br>(мг)    | Mg<br>(мг)    | Fe<br>(мг)   | P<br>(мг)    | B1<br>(мг)   | C<br>(мг)    | A<br>(мг)    |
|--|-----------------|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b>                            |                 |         |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                         |                 |         |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                |                 |         |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| Суп картофельный с горохом                 | №138<br>1996    | 250     | 148,25        | 5,92         | 4,66         | 21,36         | 48,84         | 36,91         | 86,45        | 2,09         | 0,25         | 11,50        | 0,02         |
| Фрикадельки мясные в соусе смет. с томатом | №620<br>1996    | 50/60   | 221,71        | 7,68         | 14,29        | 28,51         | 23,43         | 18,29         | 1,46         | 92,5         | 0,06         | 7,32         | 16,6         |
| Макароны отварные                          | №469            | 150     | 213,0         | 6,15         | 6,0          | 32,4          | 21,08         | 9,09          | 0,94         | 47,69        | 0,09         | -            | -            |
| Сок фруктовый                              |                 | 200     | 88,0          | 1,0          | -            | 21,2          | -             | -             | -            | -            | -            | -            | -            |
| Хлеб "дарницкий"                           |                 | 60      | 124,2         | 4,02         | 0,72         | 25,5          | 17,4          | 25,2          | 2,16         | 78,0         | 0,1          | -            | -            |
| <b>Итого</b>                               |                 |         | <b>795,16</b> | <b>24,77</b> | <b>25,67</b> | <b>128,97</b> | <b>110,75</b> | <b>89,49</b>  | <b>91,10</b> | <b>222,2</b> | <b>0,50</b>  | <b>18,20</b> | <b>16,62</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>                             |                 |         |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                |                 |         |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| Щи из св.капусты с картофелем со сметаной  | №120            | 250/100 | 113,0         | 2,25         | 6,80         | 10,3          | 63,88         | 24,39         | 0,89         | 52,08        | 0,06         | 31,36        | 17,00        |
| Котлеты рыбные (минтай)                    | №324            | 50      | 89,00         | 7,46         | 4,86         | 4,2           | 29,92         | 26,38         | 0,64         | 116,8        | 0,06         | 0,86         | 2,21         |
| Картофельное пюре                          | №472            | 150     | 168,0         | 3,20         | 6,8          | 23,1          | 48,45         | 33,12         | 1,23         | 96,24        | 0,16         | 25,99        | 0,022        |
| Чай с сахаром                              | №628            | 200/150 | 58,0          | 0,2          | -            | 15,0          | 14,43         | 6,44          | 0,87         | 8,24         | -            | 0,1          | -            |
| Хлеб "дарницкий"                           |                 | 60      | 124,2         | 4,02         | 0,72         | 25,5          | 17,4          | 25,2          | 2,16         | 78,0         | 0,1          | -            | -            |
| <b>Итого</b>                               |                 |         | <b>552,20</b> | <b>17,93</b> | <b>19,14</b> | <b>78,10</b>  | <b>174,08</b> | <b>115,53</b> | <b>5,79</b>  | <b>351,3</b> | <b>0,38</b>  | <b>58,31</b> | <b>19,23</b> |
| <b>СРЕДА</b>                               |                 |         |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                |                 |         |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| Салат из св. капусты                       | 62 1997         | 100     | 86,6          | 1,6          | 5,06         | 9,2           | 50,68         | 17,44         | 0,62         | 31,3         | 0,04         | 38,02        | -            |
| Суп картофельный с крупой рисовой          | №136            | 250     | 202,28        | 5,14         | 5,11         | 33,39         | 38,88         | 23,29         | 1,05         | 66,98        | 0,11         | 11,50        | 12,53        |
| Котлета мясная                             | №416            | 50      | 186,3         | 10,00        | 13,88        | 5,32          | 8,06          | 12,04         | 1,52         | 102,4        | 0,04         | -            | 2,94         |
| Каша гречневая вязкая                      | №464            | 150     | 278,03        | 8,00         | 6,26         | 40,35         | 12,06         | 68,12         | 1,95         | 107,1        | 0,112        | 0,00         | 0,018        |
| Масло на полив                             |                 | 5       | 33,0          | 0,05         | 3,6          | 0,05          | 1,0           | -             | -            | 1,5          | -            | -            | 0,02         |
| Сок фруктовый                              |                 | 200     | 88,0          | 1,0          | -            | 21,2          | -             | -             | -            | -            | -            | -            | -            |
| Хлеб белый пшенич в/                       |                 | 60      | 151,0         | 4,44         | 1,2          | 30,82         | 12            | 8,4           | 0,58         | 39           | 0,06         | -            | -            |
| <b>Итого</b>                               |                 |         | <b>1025,2</b> | <b>30,23</b> | <b>35,11</b> | <b>140,33</b> | <b>122,68</b> | <b>129,29</b> | <b>5,72</b>  | <b>348,2</b> | <b>0,362</b> | <b>49,52</b> | <b>15,50</b> |

| Наименование блюд                           |                | Выход   | Ккал.         | Бел.         | Жир.         | Угл.          | Ca<br>(мг)    | Mg<br>(мг)    | Fe<br>(мг)  | P<br>(мг)    | B1<br>(мг)   | C<br>(мг)    | A<br>(мг)    |
|---|----------------|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                              |                |         |               |              |              |               |               |               |             |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                 |                |         |               |              |              |               |               |               |             |              |              |              |              |
| Рассольник домашний сметаной                | №128           | 250/100 | 137,00        | 2,55         | 7,00         | 15,30         | 44,58         | 30,88         | 1,1         | 71,85        | 0,11         | 26,75        | 17,00        |
| Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)    | №309           | 75/150  | 174,14        | 19,96        | 10,45        | 4,62          | 75,02         | 68,68         | 1,17        | 300,1        | 0,15         | 0,04         | 0,04         |
| Картофельное пюре                           | №472           | 150     | 168,0         | 3,20         | 6,8          | 23,1          | 48,45         | 33,12         | 1,23        | 96,24        | 0,16         | 25,99        | 0,022        |
| Компот из сухофруктов                       | №588           | 200     | 140,0         | 0,6          | -            | 35,4          | 31,68         | 8,02          | 1,26        | 15,44        | 0,004        | 0,48         | -            |
| Хлеб белый пшенич в/к                       |                | 60      | 151,0         | 4,44         | 1,2          | 30,82         | 12            | 8,4           | 0,58        | 39           | 0,06         | -            | -            |
| <b>Итого</b>                                |                |         | <b>770,14</b> | <b>30,75</b> | <b>22,85</b> | <b>109,24</b> | <b>211,73</b> | <b>149,10</b> | <b>5,34</b> | <b>522,6</b> | <b>0,484</b> | <b>53,26</b> | <b>17,06</b> |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                              |                |         |               |              |              |               |               |               |             |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                 |                |         |               |              |              |               |               |               |             |              |              |              |              |
| Апельсины свежие                            |                | 100     | 43,00         | 0,91         | 0,20         | 8,11          | 34,00         | 13,00         | 0,31        | 23,00        | 0,05         | 60,00        | -            |
| Суп картофельный с макарон. Изделиями       | №139           | 250     | 202,3         | 5,14         | 5,11         | 33,39         | 38,88         | 23,29         | 1,05        | 66,98        | 0,11         | 11,50        | 12,53        |
| Котлеты по-хлыновски                        | №417           | 40      | 63,52         | 3,54         | 4,61         | 1,98          | 5,98          | 5,96          | 0,29        | 32,01        | 0,02         | 1,052        | 0,588        |
| Рис отварной                                | №465           | 150     | 233,0         | 3,8          | 5,7          | 40,0          | 17,72         | 27,74         | 0,65        | 83,03        | 0,04         | -            | 0,03         |
| Чай с сахаром                               | №628           | 200/150 | 58,0          | 0,2          | -            | 15,0          | 14,43         | 6,44          | 0,87        | 8,24         | -            | 0,1          | -            |
| Хлеб "дарницкий"                            |                | 60      | 124,2         | 4,02         | 0,72         | 25,5          | 17,4          | 25,2          | 2,16        | 78,0         | 0,1          | -            | -            |
| <b>Итого</b>                                |                |         | <b>724,02</b> | <b>17,61</b> | <b>16,34</b> | <b>123,98</b> | <b>128,41</b> | <b>101,63</b> | <b>5,12</b> | <b>291,2</b> | <b>0,32</b>  | <b>72,65</b> | <b>13,14</b> |
| <b>СУББОТА</b>                              |                |         |               |              |              |               |               |               |             |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                 |                |         |               |              |              |               |               |               |             |              |              |              |              |
| Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной | №110           | 250/100 | 201,75        | 1,75         | 6,50         | 10,05         | 58,95         | 29,98         | 1,26        | 60,83        | 0,02         | 14,40        | 29,65        |
| Котлеты особые из кур                       | №669<br>2011г. | 50      | 151,06        | 8,30         | 9,90         | 7,10          | 7,25          | 10,17         | 1,09        | 79,77        | 0,05         | 0,22         | 6,23         |
| Макаронные отварные                         | №469           | 150     | 213,0         | 6,15         | 6,0          | 32,4          | 21,08         | 9,09          | 0,94        | 47,69        | 0,09         | -            | -            |
| Компот из свежих яблок                      | №585           | 200     | 100,00        | -            | -            | 26,40         | -             | 5,34          | 0,96        | 4,44         | 0,01         | 4,80         | -            |
| Хлеб "дарницкий"                            |                | 60      | 124,2         | 4,02         | 0,72         | 25,5          | 17,4          | 25,2          | 2,16        | 78,0         | 0,1          | -            | -            |
| <b>Итого</b>                                |                |         | <b>790,01</b> | <b>20,22</b> | <b>23,12</b> | <b>101,45</b> | <b>104,68</b> | <b>79,78</b>  | <b>6,41</b> | <b>270,7</b> | <b>0,72</b>  | <b>19,42</b> | <b>35,88</b> |



| Наименование блюд                           |         | Выход  | Ккал.         | Бел.         | Жир.         | Угл.          | Ca<br>(мг)    | Mg<br>(мг)    | Fe<br>(мг)   | P<br>(мг)    | B1<br>(мг)   | C<br>(мг)    | A<br>(мг)    |
|---|---------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>2 НЕДЕЛЯ</b>                             |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                          |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                 |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| Суп картофельный с макарон. Изделиями       | №139    | 250    | 202,3         | 5,14         | 5,11         | 33,39         | 38,88         | 23,29         | 1,05         | 66,98        | 0,11         | 11,50        | 12,53        |
| Котлета мясная                              | №416    | 50     | 186,3         | 10,00        | 13,88        | 5,32          | 8,06          | 12,04         | 1,52         | 102,4        | 0,04         | -            | 2,94         |
| Каша гречневая вязкая                       | №464    | 150    | 278,03        | 8,00         | 6,26         | 40,35         | 12,06         | 68,12         | 1,95         | 107,1        | 0,112        | 0,00         | 0,018        |
| Масло на полив                              |         | 5      | 33,0          | 0,05         | 3,6          | 0,05          | 1,0           | -             | -            | 1,5          | -            | -            | 0,02         |
| Чай с сахаром                               | №628    | 200/15 | 58,0          | 0,2          | -            | 15,0          | 14,43         | 6,44          | 0,87         | 8,24         | -            | 0,1          | -            |
| Хлеб белый пшенич в                         |         | 60     | 151,0         | 4,44         | 1,2          | 30,82         | 12            | 8,4           | 0,58         | 39           | 0,06         | -            | -            |
| <b>Итого</b>                                |         |        | <b>908,63</b> | <b>27,83</b> | <b>30,05</b> | <b>124,93</b> | <b>86,43</b>  | <b>118,29</b> | <b>5,97</b>  | <b>325,3</b> | <b>0,262</b> | <b>11,6</b>  | <b>15,50</b> |
| <b>ВТОРНИК</b>                              |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                 |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| Щи из св.капусты с картофелем со сметаной   | №120    | 250/10 | 113,0         | 2,25         | 6,80         | 10,3          | 63,88         | 24,39         | 0,89         | 52,08        | 0,06         | 31,36        | 17,00        |
| Рыба тушеная в томат с овощами (минтай)     | №309    | 75/150 | 174,14        | 19,96        | 10,45        | 4,62          | 75,02         | 68,68         | 1,17         | 300,1        | 0,15         | 0,04         | 0,04         |
| Картофельное пюре                           | №472    | 150    | 168,0         | 3,20         | 6,8          | 23,1          | 48,45         | 33,12         | 1,23         | 96,24        | 0,16         | 25,99        | 0,022        |
| Компот из сухофруктов                       | №588    | 200    | 140,0         | 0,6          | -            | 35,4          | 31,68         | 8,02          | 1,26         | 15,44        | 0,004        | 0,48         | -            |
| Хлеб белый пшенич в                         |         | 60     | 151,0         | 4,44         | 1,2          | 30,82         | 12            | 8,4           | 0,58         | 39           | 0,06         | -            | -            |
| <b>Итого</b>                                |         |        | <b>746,14</b> | <b>30,45</b> | <b>25,25</b> | <b>104,24</b> | <b>231,03</b> | <b>142,61</b> | <b>5,13</b>  | <b>502,9</b> | <b>0,434</b> | <b>57,87</b> | <b>17,06</b> |
| <b>СРЕДА</b>                                |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                 |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| Салат из св. капусты                        | 62 1997 | 100    | 86,6          | 1,6          | 5,06         | 9,2           | 50,68         | 17,44         | 0,62         | 31,3         | 0,04         | 38,02        | -            |
| Суп картофельный с горохом                  | №138    | 250    | 148,25        | 5,92         | 4,66         | 21,36         | 48,84         | 36,91         | 86,45        | 2,09         | 0,25         | 11,50        | 0,02         |
| Котлеты рубл.из птицы                       | №460    | 50     | 149,53        | 10,9         | 9,8          | 5,4           | 19,8          | 9,73          | 0,73         | 69,07        | 0,05         | 0,73         | 16,67        |
| Каша пшеничная вязкая                       | №464    | 150    | 154,2         | 4,22         | 4,81         | 0,39          | 21,34         | 22,2          | 1,65         | 96,58        | 0,11         | -            | -            |
| Масло на полив                              |         | 5      | 33,0          | 0,05         | 3,6          | 0,05          | 1,0           | -             | -            | 1,5          | -            | -            | 0,02         |
| Чай с сахаром                               | №628    | 200/15 | 58,0          | 0,2          | -            | 15,0          | 14,43         | 6,44          | 0,87         | 8,24         | -            | 0,1          | -            |
| Хлеб "дарницкий"                            |         | 60     | 124,2         | 4,02         | 0,72         | 25,5          | 17,4          | 25,2          | 2,16         | 78,0         | 0,1          | -            | -            |
| <b>Итого</b>                                |         |        | <b>753,78</b> | <b>26,91</b> | <b>28,65</b> | <b>76,9</b>   | <b>173,49</b> | <b>117,92</b> | <b>92,48</b> | <b>286,8</b> | <b>0,55</b>  | <b>50,35</b> | <b>16,71</b> |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                              |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| <b>Обед</b>                                 |         |        |               |              |              |               |               |               |              |              |              |              |              |
| Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной | №110    | 250/10 | 201,75        | 1,75         | 6,50         | 10,05         | 58,95         | 29,98         | 1,26         | 60,83        | 0,02         | 14,40        | 29,65        |
| Котлеты рыбные (минтай)                     | №324    | 50     | 89,00         | 7,46         | 4,86         | 4,2           | 29,92         | 26,38         | 0,64         | 116,8        | 0,06         | 0,86         | 2,21         |
| Картофельное пюре                           | №472    | 150    | 168,0         | 3,20         | 6,8          | 23,1          | 48,45         | 33,12         | 1,23         | 96,24        | 0,16         | 25,99        | 0,022        |
| Сок фруктовый                               |         | 200    | 88,0          | 1,0          | -            | 21,2          | -             | -             | -            | -            | -            | -            | -            |
| Хлеб "дарницкий"                            |         | 60     | 124,2         | 4,02         | 0,72         | 25,5          | 17,4          | 25,2          | 2,16         | 78,0         | 0,1          | -            | -            |
| <b>Итого</b>                                |         |        | <b>670,95</b> | <b>17,43</b> | <b>18,88</b> | <b>84,05</b>  | <b>154,72</b> | <b>114,68</b> | <b>5,29</b>  | <b>351,9</b> | <b>0,34</b>  | <b>41,25</b> | <b>31,88</b> |

| Наименование блюд                             |      | Выход  | Ккал.         | Бел.         | Жир.          | Угл.          | Са<br>(мг)    | Mg<br>(мг)    | Fe<br>(мг)  | P<br>(мг)    | B1<br>(мг)   | C<br>(мг)     | A<br>(мг)    |
|---|------|--------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |      |        |               |              |               |               |               |               |             |              |              |               |              |
| <b>Обед</b>                                   |      |        |               |              |               |               |               |               |             |              |              |               |              |
| Суп картофельный с крупой рисовой             | №136 | 250    | 202,28        | 5,14         | 5,11          | 33,39         | 38,88         | 23,29         | 1,05        | 66,98        | 0,11         | 11,50         | 12,53        |
| Котлеты по-хлыновски                          | №417 | 40     | 63,52         | 3,54         | 4,61          | 1,98          | 5,98          | 5,96          | 0,29        | 32,01        | 0,02         | 1,052         | 0,588        |
| Каша гречневая вязкая                         | №464 | 150    | 278,03        | 8,00         | 6,26          | 40,35         | 12,06         | 68,12         | 1,95        | 107,1        | 0,112        | 0,00          | 0,018        |
| Масло на полив                                |      | 5      | 33,0          | 0,05         | 3,6           | 0,05          | 1,0           | -             | -           | 1,5          | -            | -             | 0,02         |
| Компот из сухофруктов                         | №588 | 200    | 140,0         | 0,6          | -             | 35,4          | 31,68         | 8,02          | 1,26        | 15,44        | 0,004        | 0,48          | -            |
| Хлеб белый пшенич в                           |      | 60     | 151,0         | 4,44         | 1,2           | 30,82         | 12,0          | 8,4           | 0,58        | 39           | 0,06         | -             | -            |
| <b>Итого</b>                                  |      |        | <b>867,83</b> | <b>27,77</b> | <b>20,78</b>  | <b>141,99</b> | <b>101,6</b>  | <b>113,79</b> | <b>5,13</b> | <b>262,1</b> | <b>0,306</b> | <b>13,032</b> | <b>13,15</b> |
| <b>СУББОТА</b>                                |      |        |               |              |               |               |               |               |             |              |              |               |              |
| <b>Обед</b>                                   |      |        |               |              |               |               |               |               |             |              |              |               |              |
| Рассольник ленинградский с кр.перловой со сме | №129 | 250/10 | 148,00        | 2,75         | 7,00          | 17,90         | 45,18         | 29,18         | 1,1         | 177,6        | 0,038        | 16,76         | 17,02        |
| Рагу из птицы                                 | №443 | 50/150 | 377,78        | 19,01        | 95,06         | 28,8          | 51,26         | 65,9          | 3,11        | 232,3        | 0,273        | 39,53         | 31,05        |
| Компот из свежих яблок                        | №585 | 200    | 100,00        | -            | -             | 26,40         | -             | 5,34          | 0,96        | 4,44         | 0,01         | 4,80          | -            |
| Хлеб белый пшенич в                           |      | 60     | 151,0         | 4,44         | 1,2           | 30,82         | 12,00         | 8,4           | 0,58        | 39,00        | 0,06         | -             | -            |
| <b>Итого</b>                                  |      |        | <b>776,78</b> | <b>26,29</b> | <b>103,26</b> | <b>103,92</b> | <b>108,44</b> | <b>108,82</b> | <b>5,75</b> | <b>453,3</b> | <b>0,381</b> | <b>61,09</b>  | <b>48,07</b> |