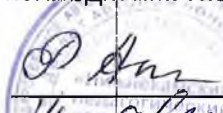


«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГАПОУ

“Нижнекамский педагогический  
колледж им. Н.Ш. Ахметшина”

  
Р.М.Астадурян  
«14» августа 2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ НИЖНЕКАМСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД).

Наименование блюд	№ рец 1996г.	Выход	Ккал.	Бел.	Жир.	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с горохом	№138 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 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	-	-
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>765,16</b>	<b>23,97</b>	<b>25,67</b>	<b>122,77</b>	<b>125,18</b>	<b>95,93</b>	<b>91,88</b>	<b>228,5</b>	<b>0,50</b>	<b>198,02</b>	<b>16,62</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
Горох тушеная в томате с овощами (минтай)	№309	75/75	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
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>667,34</b>	<b>30,43</b>	<b>24,77</b>	<b>84,72</b>	<b>201,75</b>	<b>151,39</b>	<b>5,45</b>	<b>526,4</b>	<b>0,47</b>	<b>57,39</b>	<b>17,06</b>
<b>СРЕДА</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
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>908,61</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>0,322</b>	<b>11,6</b>	<b>15,51</b>

Наименование блюд		Выход	Ккал.	Бел.	Жир.	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>Обед</b>													
Рассольник домашний сметаной	№128	250/10	137,00	2,55	7,00	15,30	44,58	30,88	1,1	71,85	0,11	26,75	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
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>685,00</b>	<b>18,25</b>	<b>19,86</b>	<b>108,82</b>	<b>166,63</b>	<b>106,80</b>	<b>4,81</b>	<b>339,3</b>	<b>0,394</b>	<b>54,08</b>	<b>19,23</b>
<b>ПЯТНИЦА</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
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	200/15	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>681,02</b>	<b>16,7</b>	<b>16,14</b>	<b>115,87</b>	<b>94,41</b>	<b>88,63</b>	<b>5,02</b>	<b>268,2</b>	<b>0,27</b>	<b>12,65</b>	<b>13,14</b>
<b>СУББОТА</b>													
<b>Обед</b>													
Борщ из св.капусты с картофелем со сметан	№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 особые из кур	№669 2011г.	50	151,06	8,30	9,90	7,10	7,25	10,17	1,09	79,77	0,05	0,22	6,23
Макароны 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.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (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	75/75	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>502,5</b>	<b>0,434</b>	<b>57,87</b>	<b>17,06</b>
<b>СРЕДА</b>													
<b>Обед</b>													
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>667,18</b>	<b>25,31</b>	<b>23,59</b>	<b>67,7</b>	<b>122,81</b>	<b>100,48</b>	<b>91,86</b>	<b>255,5</b>	<b>0,51</b>	<b>12,33</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	110,8	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>351,5</b>	<b>0,34</b>	<b>41,25</b>	<b>31,88</b>

Наименование блюд		Выход	Ккал.	Бел.	Жир.	Угл.	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (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 пшеницы	№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
Рис с перловой со сме													
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	31,09
Сок фруктовый		200	88,0	1,0	-	21,2	-	-	-	-	-	-	-
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>27,2</b>	<b>103,26</b>	<b>98,72</b>	<b>108,44</b>	<b>103,48</b>	<b>4,79</b>	<b>448,9</b>	<b>0,371</b>	<b>56,29</b>	<b>48,07</b>