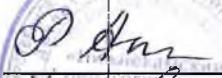


«СОГЛАСОВАНО»

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)
1 НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Обед													
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	-	-
Итого			765,16	23,97	25,67	122,77	125,18	95,93	91,88	228,5	0,50	198,02	16,62
ВТОРНИК													
Обед													
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
Картофельная 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	-	-
Итого			667,34	30,43	24,77	84,72	201,75	151,39	5,45	526,4	0,47	57,39	17,06
СРЕДА													
Обед													
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	-	-
Итого			908,61	27,83	30,05	124,93	86,43	118,29	5,97	325,3	0,322	11,6	15,51

Наименование блюд		Выход	Ккал.	Бел.	Жир.	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ЧЕТВЕРГ													
Обед													
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	-	-
Итого			685,00	18,25	19,86	108,82	166,63	106,80	4,81	339,3	0,394	54,08	19,23
ПЯТНИЦА													
Обед													
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	-	-
Итого			681,02	16,7	16,14	115,87	94,41	88,63	5,02	268,2	0,27	12,65	13,14
СУББОТА													
Обед													
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	-	-
Итого			790,01	20,22	23,12	101,45	104,68	79,78	6,41	270,7	0,72	19,42	35,88

Наименование блюд		Выход	Ккал.	Бел.	Жир.	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
2НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Обед													
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	-	-
Итого			908,63	27,83	30,05	124,93	86,43	118,29	5,97	325,3	0,262	11,6	15,50
ВТОРНИК													
Обед													
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,	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	-	-
Итого			746,14	30,45	25,25	104,24	231,03	142,61	5,13	502,9	0,434	57,87	17,06
СРЕДА													
Обед													
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	-	-
Итого			667,18	25,31	23,59	67,7	122,81	100,48	91,86	255,5	0,51	12,33	16,71
ЧЕТВЕРГ													
Обед													
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	29,69
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	-	-
Итого			670,95	17,43	18,88	84,05	154,72	114,68	5,29	351,9	0,34	41,25	31,88

Наименование блюд		Выход	Ккал.	Бел.	Жир.	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	P (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мг)
ПЯТНИЦА													
Обед													
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	-	-
Итого			867,83	27,77	20,78	141,99	101,6	113,79	5,13	262,1	0,306	13,032	13,15
СУББОТА													
Обед													
Рассольник ленинградский с 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
Rагу 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	-	-
Итого			776,78	27,2	103,26	98,72	108,44	103,48	4,79	448,9	0,371	56,29	48,07