

Утверждаю
Директор ГБПОУ «Спасский
техникум отраслевых технологий»
С.В. Рыжев



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГБПОУ «СТОТ»

Спасского района Республики Татарстан

г. Болгар

2025-2026 уч.год

Первый день

Первый день									
Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
Обед									
Суп картофельный с вермишелью на кб	250	9,80	10,20	16,20	115,20	19,30	14,80	1,30	1,20
Сосиска отварная	80	8,69	22,84	1,80	247,15	7,44	15,51	1,74	137,39
Каша гречневая	200	5,94	7,20	30,60	215,30	27,30	36,80	3,10	0,00
Салат из свежий капусты	100	1,60	4,90	9,50	44,30	4,10	14,00	0,50	36,50
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90	5,30	4,40	0,80	0,10
Полдник									
Каша манная молочная	200	4,86	8,20	30,40	220,00	94,70	23,27	1,30	64,65
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Вечер									
Хлеб (на весь день)									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
Итого		62,15	58,73	145,86	1563,50	325,62	207,24	25,79	240,57
День: Понедельник									
Неделя: Первая									

Второй день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<u>Обед</u>									
Суп гороховый на кб	250	13,00	9,20	23,30	222,20	63,00	4,60	0,30	11,40
Рагу овощное с курицей	50/250	9,08	14,56	20,30	296,50	32,59	22,03	1,68	12,30
Салат морковный	100	1,00	4,50	14,50	100,00	20,70	0,05	0,55	1,73
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
<u>Полдник</u>									
Омлет	100	27,70	29,80	5,20	397,80	148,70	28,50	5,10	0,30
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90	5,30	4,40	0,80	0,10
<u>Хлеб (на весь день)</u>									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
<u>Итого</u>		82,04	63,45	120,66	1985,20	437,77	200,99	25,48	26,56
День: Вторник									
Неделя: Первая									

Третий день

Неделя: Первая

Четвертый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<u>Обед</u>									
Рассольник на кост. бульоне	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	0,98	7,54
Картофельное пюре	240	2,77	5,25	20,19	139,06	133,5	103,8	3,92	86,25
Рыба тушеная с овощами	75/75	19,6	24,1	42	451,2	25,1	53,4	12	4,4
Салат из зеленого горошка	100	2,6	2,65	0,35	35,56	100,1	1,25	0,5	0,31
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90	5,30	4,40	0,80	0,10
<u>Полдник</u>									
Каша пшенная молочная	200	8,3	7,9	45,2	355,3	76,3	42,6	3,1	1
Какао	200	5,52	4,9	9,28	96,72	220,8	4,4	0,11	1,95
Хлеб (на весь день)									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
<u>Итого</u>		71,49	55,21	158,96	2034,49	722,6	316,8	37,76	101,55
День: Четверг									
Неделя: Первая									

Пятый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<u>Обед</u>									
Щи из св. капусты на кост. бульоне	250	1,75	4,875	8,475	84,75	43,33	6,7	0,8	18,475
Плов из курицы	250	16,94	10,46	35,73	305,3	46,34	54,04	1,97	6,03
Салат из соленого огурца	100	1,35	6,16	7,69	91,6	33,55	0	0,88	13,25
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
<u>Полдник</u>									
Каша молочная геркулесовая	200	38,8	35,4	24,8	558,7	274,4	42,5	1,25	0,8
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90	5,30	4,40	0,80	0,10
Хлеб (на весь день)									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
<u>Итого</u>		90,1	62,29	134,06	2009,05	570,4	206,1	22,75	39,385
День: Пятница									
Неделя: Первая									

Шестой день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<u>Обед</u>									
Суп картофельный с верм. на кб	250	2,5	2,8	17	103,25	25,9	3,4	1,025	8,25
Сосиска отварная	80	9,6	22,40	13,1	247,15	14,46	28,03	24,62	5,37
Каша гречневая	200	5,94	7,2	30,6	215,3	27,3	36,8	3,1	0
Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,90	9,50	44,30	4,10	14,00	0,50	36,50
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90	5,30	4,40	0,80	0,10
<u>Полдник</u>									
Каша пшенная молочная	200	8,6	7,9	45,2	355,3	76,3	42,6	3,1	1
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
<u>Хлеб (на весь день)</u>									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
<u>Итого</u>		69,5	49,59	172,76	1857,85	320,8	227,7	50,2	51,95
День: Понедельник									
Неделя: Вторая									

Седмой день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<u>Обед</u>									
Суп картофельный пшеничный на к/б	250	9,8	10,2	16,2	115,2	19,3	14,8	1,3	1,2
Картофель тушеный с курицей	250	15,75	12,25	24,25	277,5	38,1	25,05	5,35	3,57
Салат из свеклы	100	1	4,5	14,5	100	20,7	43,00	0,55	1,73
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
<u>Полдник</u>									
Каша рисовая молочная	200	4,2	6,4	35,26	289,4	70,1	15,2	0,9	0,5
Кисель	200	5,52	4,9	9,28	96,72	220,8	4,4	0,11	1,95
Хлеб (на весь день)									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
<u>Итого</u>		67,33	43,64	136,55	1770,62	536,5	157,9	25,26	9,68
День: Вторник									
Неделя: Вторая									

Восьмой день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<u>Обед</u>									
Щи на кв со сметаной	250/10	1,75	4,875	8,475	84,75	43,325	5,1	0,8	18,475
Плов с курицей	250	25	5,9	40,4	471	34	14,2	1	3
Винегрет	100	1,5	6,18	11,9	94	37,1	43	1,4	10
Чай сладкий	200	0,20	0,00	20,30	76,90	5,30	4,40	0,80	0,10
<u>Полдник</u>									
Каша геркулесовая молочн	200	27,70	29,80	5,20	397,80	148,70	28,50	5,10	0,30
Какао	200	3,30	3,60	5,30	141,30	48,00	2,60	0,60	0,00
Хлеб (на весь день)									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
<u>Итого</u>		76,27	52,8	130,13	1863,08	443,505	195,1	26,95	
День: Среда									
Неделя: Вторая									

Девятый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<u>Обед</u>									
Рассольник на кв	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	0,98	7,54
Макароны отварные	200	5,6	9	36,3	251,1	14,6	23,7	1,2	0
Тефтели м/г	50	8,69	22,84	1,8	247,15	7,44	15,51	1,74	137,39
Салат из свежей капусты	100	1,60	4,90	9,50	44,3	4,1	14	0,5	36,5
Какао	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
<u>Полдник</u>									
Суп вермишелевый молочн.	200	38,8	35,5	24,8	558,7	274,4	42,5	1,25	0,8
Чай сладкий	200	0,2	0	20,3	76,9	5,3	4,4	0,8	0,1
<u>Итого</u>									
Хлеб (на весь день)									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
Итого		88,05	82,74	146,35	2190,7	499,77	224,5	23,52	183,00
День: Четверг									
Неделя: Вторая									

Десятый день

Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
<u>Обед</u>									
Суп картоф. рисовый к/б	250	2,5	2,8	17	103,25	25,9	0,15	1,025	8,25
Капуста тушеная с фаршем	200	5,9	9,2	33,5	204	171,7	78,9	2,1	168,4
Салат из зеленого горошка	100	2,6	2,65	0,35	35,56	100,1	1,25	0,5	0,31
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
<u>Полдник</u>									
Каша манная молочная	200	4,86	8,2	30,4	220	94,7	23,27	1,3	64,65
Чай сладкий	200	0,2	0	20,3	76,9	5,3	4,4	0,8	0,1
Хлеб (на весь день)									
Ржаной	50	9,90	1,80	1,80	271,50	52,50	70,50	5,85	0,00
Пшеничный	120	20,50	3,50	3,25	487,50	82,50	10,50	10,50	0,00
<u>Итого</u>		55,52	36,72	146,45	1630,31	489	214,4	23,49	242,52
День: Пятница									
Неделя: Вторая									