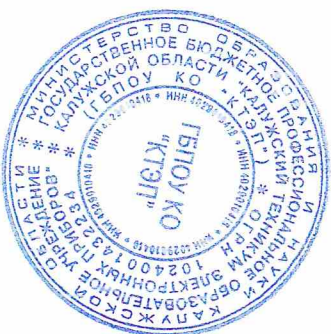


"Согласовано"

Общество с ограниченной ответственностью "Калужская  
Продовольственная Компания Директор  Крайнина

И.И.Н.

"10" 08 2023 г



Утверждаю

ГБПОУ КО

"Калужский техникум электронных приборов"

Директор

Баранова Г.А.

### Примерное 4 - х недельное циклическое меню для организации горячего питания студентов очного обучения на 2023 год

Наименование	Выход, г	Содержание пищ. веществ, г			Энерг. Ценн.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P				
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
Суп с крупой на курином бульоне	250	2,3	6,3	10,3	189	0,04	0,23	15,03	0,07	0,78	43,5	21					
Котлета из птицы с соусом	60/50	15	12,25	8	302,5	0,72	8,52	79,8	0,14	2,6	30,2	139,2	52,82				
Макаронны отварные	180	6,084	8,82	1,044	245,61	0,601	1,78		0,0646	8,8438	10,5853	54,5	157,4				
Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,05	0,45						
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4				
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18				
<b>Итого обед:</b>		<b>27,226</b>	<b>28,312</b>	<b>60,201</b>	<b>916,139</b>	<b>1,361</b>	<b>11,1</b>	<b>94,97</b>	<b>0,4446</b>	<b>13,1838</b>	<b>93,4953</b>	<b>229,94</b>	<b>248,62</b>				
<b>ВТОРНИК</b>																	
Суп картофельный с горохом	250	16,2	5,6	62,3	187	-	2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	37,8				
Плов с мясом птицы	230/50	23	21,25	38,48	567	0,27	19,67	6,4	0,52	4,8	96,6	78,9	241,52				
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44			0,2		2,6	19,5	10,4					
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4				
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18				
<b>Итого обед</b>		<b>43,882</b>	<b>27,792</b>	<b>153,597</b>	<b>982,469</b>	<b>0,27</b>	<b>22,64</b>	<b>21,34</b>	<b>0,86</b>	<b>10,01</b>	<b>151,26</b>	<b>134,04</b>	<b>317,72</b>				
<b>СРЕДА</b>																	
Салат из овощей по сезону	50	1,8	0,1	9,8	48	0	0,1	8,9	0,02	1,7	45	26	51				

Рассольник ленинградский	250	2,3	6,3	10,3	153	0,04	0,23	15,03	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Пирожок с повидлом	55	6,2	4,9	119,8	0,04	0,07	0,1	0,05	0,4	180,6	117,4	13,6	0,6
Компот из свежих яблок	200	0,2		15	144	58					0,05	0,45	
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>14,142</b>	<b>12,242</b>	<b>180,757</b>	<b>466,069</b>	<b>58,11</b>	<b>1</b>	<b>24,12</b>	<b>0,91</b>	<b>188,91</b>	<b>239,31</b>	<b>151,99</b>	<b>291,03</b>

**ЧЕТВЕРГ**

Борщ из свежей капусты	250	2,3	7,2	13	187		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	114
Биточки из птицы с соусом	60/50	24	23,15	40,58	365	0,028	19,5	5,6	0,29	5	78,8	72,3	215,38
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,464	4,248	45,144	241,2	0,22	5,27		0,036	0,63	1,638	52,2	83,32
Кисель плодово - ягодный	200	0,2		15	118					0,05	0,45		
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>34,606</b>	<b>35,54</b>	<b>139,581</b>	<b>1032,229</b>	<b>0,248</b>	<b>27,74</b>	<b>20,34</b>	<b>0,666</b>	<b>8,29</b>	<b>116,048</b>	<b>169,24</b>	<b>451,1</b>

**ПЯТНИЦА**

Суп картофельный на натуральном бульоне	250	13,4	17,8	31,5	153	0,04	12,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
Тефтели из говядины с соусом	60/50	13,2	18,7	15,03	281,41	0,651	16,18	0,5	0,47	5	77,2	81,2	315,6
Рис отварной	180	5,472	4,32	38,016	216	0,601	1,78	10,17	0,108	1,872	40,6	54,5	157,4
Чай с каркаде	200	1,04		26,96	107,44					0,05	0,45		
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>36,754</b>	<b>41,762</b>	<b>137,363</b>	<b>878,879</b>	<b>1,292</b>	<b>30,76</b>	<b>35,84</b>	<b>0,918</b>	<b>8,612</b>	<b>170,51</b>	<b>171,94</b>	<b>563,3</b>

**2 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Суп вермишелевый на натуральном бульоне	250	2,3	6,3	10,3	195	0,04	0,23	15,03	0,07	0,78	43,5	21	
Углыш из мяса птицы	70/50	27,81	26,25	4,69	365,62	0,72	8,52	79,8	0,14	2,6	30,2	139,2	52,82
Гречка отварная	180	10,8	6,264	41,688	267,688	0,601	1,78		0,216	5,04	66,8	45,9	119,42
Чай с каркаде	200	1,04		26,96	107,44					0,05	0,45		
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>45,592</b>	<b>39,756</b>	<b>109,495</b>	<b>1056,777</b>	<b>1,361</b>	<b>11,1</b>	<b>94,97</b>	<b>0,596</b>	<b>9,38</b>	<b>149,71</b>	<b>221,34</b>	<b>210,64</b>

ВТОРНИК															
Салат из овощей по сезону	50	1,8	0,1	9,8	48	0	0,1	8,9	0,02	1,7	45	26	51		
Суп картофельный с крупой	250	16,2	5,6	62,3	190		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	206,41		
Зразы мясные с соусом	60/50	7,92	10,98	8,78	405	0,39	6,26	49,9	0,27	1,5	485,2	99,6	206,41		
Макаронны отварные	180	6,084	8,82	1,044	245,61	0,601	1,78		0,0646	8,8438	10,5853	54,5	157,4		
Компот из кураги	200	0,2		15	58					0,05	0,45				
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18		
<b>Итого обед</b>		<b>35,846</b>	<b>26,442</b>	<b>122,781</b>	<b>1067,639</b>	<b>0,991</b>	<b>11,11</b>	<b>73,54</b>	<b>0,6946</b>	<b>14,7038</b>	<b>576,3953</b>	<b>224,84</b>	<b>453,21</b>		
СРЕДА															
Суп гречневый на курином бульоне	250	16,2	5,6	62,3	187	0,34	1,2	23,6	0,23	4,8	58,7	94,3	196,7		
Ёжики "Домашние" с соусом	60/50	30	24,2	127,6	506	0,27	19,67	6,4	0,52	4,8	96,6	78,9	241,52		
Макаронны отварные	180	6,084	8,82	1,044	245,61	0,601	1,78		0,0646	8,838	10,5853	54,5	157,4		
Чай с сахаром и лимоном	200/15/4	12	3,06	13	49,28					0,05	0,45				
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18		
<b>Итого обед</b>		<b>67,926</b>	<b>42,622</b>	<b>229,801</b>	<b>1108,919</b>	<b>1,211</b>	<b>23,22</b>	<b>30,14</b>	<b>0,9846</b>	<b>19,398</b>	<b>175,0953</b>	<b>242,94</b>	<b>634,02</b>		
ЧЕТВЕРГ															
Салат из овощей по сезону	50	1,8	0,1	9,8	48	0	0,1	8,9	0,02	1,7	45	26	51		
Суп гороховый	250	2,3	6,3	10,3	153	0,04	0,23	15,03	0,07	0,78	43,5	21			
Сосиска запеченая в тесте	100	25,2	29,6	86,4	569	0,1	0,96	6,9	0,17	1,9	55,3	32,6	126,4		
Чай каркаде с сахаром	200	0,2		15	58					0,05	0,45				
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18		
<b>Итого обед</b>		<b>33,142</b>	<b>36,942</b>	<b>147,357</b>	<b>949,029</b>	<b>0,14</b>	<b>1,86</b>	<b>30,97</b>	<b>0,43</b>	<b>5,34</b>	<b>153,01</b>	<b>94,84</b>	<b>215,8</b>		
ПЯТНИЦА															
Борщ из свежей капусты	250	9,3	7,5	22,4	187	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	45,9	119,42		
Оладьи из пшена с соусом	60/50	15	12,25	8	37,1	0,72	8,52	79,8	0,14	2,6	30,2	139,2	52,82		
Рис отварной	180	4,464	4,248	45,144	241,2	0,601	1,78		0,36	0,63	1,638	54,5	157,4		
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44			0,2		2,6	19,5	10,4			
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4		
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18		
<b>Итого обед</b>		<b>33,142</b>	<b>36,942</b>	<b>147,357</b>	<b>949,029</b>	<b>0,14</b>	<b>1,86</b>	<b>30,97</b>	<b>0,43</b>	<b>5,34</b>	<b>153,01</b>	<b>94,84</b>	<b>215,8</b>		

<b>Итого обед</b>		<b>33,446</b>	<b>24,94</b>	<b>128,361</b>	<b>1027,669</b>	<b>1,361</b>	<b>11,15</b>	<b>93,24</b>	<b>0,78</b>	<b>7,77</b>	<b>92,518</b>	<b>265,24</b>	<b>368,04</b>
<b>3 недели</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,3	6,3	10,3	205	0,04	0,23	15,03	0,07	0,78	43,5	21	
Биточки из птицы с соусом	60/50	11,64	8,83	12,05	254	0,72	8,52	79,8	0,14	2,6	30,2	139,2	52,82
Гречка отварная	180	10,08	6,264	41,688	267,84	0,601	1,78		0,216	5,04	15,534	54,5	157,4
Чай каркаде	200	1,04		26,96	107,44			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>28,702</b>	<b>22,336</b>	<b>116,855</b>	<b>955,309</b>	<b>1,361</b>	<b>11,1</b>	<b>95,17</b>	<b>0,596</b>	<b>11,93</b>	<b>117,494</b>	<b>240,34</b>	<b>248,62</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
Суп рисовый на курином бульоне	250	13,4	17,8	31,5	153	0,04	12,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
Зразы мясные с соусом	60/50	7,92	10,98	8,78	405	0,39	6,26	49,9	0,27	1,5	485,2	99,6	206,41
Макаронны отварные	180	6,084	8,82	1,044	245,61	0,601	1,78		0,0646	8,8438	10,5853	54,5	157,4
Компот из кураги	200	0,2		15	48					0,05	0,45		
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>31,246</b>	<b>38,542</b>	<b>82,181</b>	<b>972,639</b>	<b>1,031</b>	<b>20,84</b>	<b>75,07</b>	<b>0,6746</b>	<b>12,0838</b>	<b>548,4953</b>	<b>190,34</b>	<b>454,11</b>
<b>СРЕДА</b>													
Салат из овощей по сезону	50	1,8	0,1	9,8	48	0	0,1	8,9	0,02	1,7	45	26	51
Борщ из свежей капусты	250	9,3	7,5	22,4	153	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	45,9	119,42
Шницель из птицы с соусом	60/50	24	23,15	40,58	365	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Картофельное пюре	180	4,34	6,24	10,72	195,2	0,03	0,27	4,18	0,14	0,98	73,44	45,9	119,42
Чай с сахаром лимонном	200/15/4	12	3,06	13	49,28					0,05	0,45		
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>53,282</b>	<b>40,892</b>	<b>112,557</b>	<b>883,509</b>	<b>0,5</b>	<b>2,82</b>	<b>43,02</b>	<b>0,74</b>	<b>8,67</b>	<b>183,17</b>	<b>203,74</b>	<b>478,27</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Салат из овощей по сезону	50	1,8	0,1	9,8	48	0	0,1	8,9	0,02	1,7	45	26	51
Суп картофельный	250	11,2	8,6	22,3	195		2,4	4,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
Солынка "Детская" с сосиской	230/50	32,4	38,1	32,2	435	0,33	0,52	26	0,32	2,8	89	62,2	159,2

Чай с сахаром	200	0,2		15	58				0,05	0,45			
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>49,242</b>	<b>47,742</b>	<b>105,157</b>	<b>857,029</b>	<b>0,33</b>	<b>3,59</b>	<b>39,64</b>	<b>0,68</b>	<b>7,16</b>	<b>169,61</b>	<b>132,94</b>	<b>386,4</b>

**ПЯТНИЦА**

Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
Ёжики из птицы с соусом	60/50	30,9	23,9	115,7	404	0,72	8,52	79,8	0,14	2,6	30,2	139,2	52,82
Макаронны отварные	180	6,084	8,82	1,044	245,61	0,601	1,78		0,0646	8,8438	10,5853	54,5	157,4
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>57,866</b>	<b>39,262</b>	<b>231,861</b>	<b>1065,079</b>	<b>1,321</b>	<b>13,27</b>	<b>94,74</b>	<b>0,5446</b>	<b>17,6538</b>	<b>115,4453</b>	<b>248,84</b>	<b>286,42</b>

**4 неделя**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Суп с картофелем и фрикадельками	250	2,3	6,3	10,3	153	0,04	0,23	15,03	0,07	0,78	43,5	21	
Котлета из говядины с соусом	60/50	15	12,25	8	287	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158,2
Речка отварная	180	10,08	6,264	41,688	267,84	0,601	1,78		0,216	5,04	15,534	54,5	157,4
Чай каркаде	200	1,04		26,96	107,44			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>32,062</b>	<b>25,756</b>	<b>112,805</b>	<b>936,309</b>	<b>0,691</b>	<b>16,98</b>	<b>15,87</b>	<b>0,636</b>	<b>11,63</b>	<b>103,894</b>	<b>123,84</b>	<b>354</b>

**ВТОРНИК**

Суп картофельный с горохом	250	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	
Тефтели из птицы с соусом	60/50	13,2	18,7	15,03	281,41	0,651	16,18	0,5	0,47	5	77,2	81,2	315,6
Макаронны отварные	180	6,084	8,82	1,044	245,61	0,601	1,78		0,0646	8,8438	10,5853	54,5	157,4
Чай с сахаром лимоном	200/15/4	12	3,06	13	49,28					0,05	0,45		
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед::</b>		<b>51,126</b>	<b>37,122</b>	<b>117,231</b>	<b>884,329</b>	<b>1,252</b>	<b>20,93</b>	<b>15,24</b>	<b>0,8746</b>	<b>16,5038</b>	<b>123,3953</b>	<b>180,44</b>	<b>511,4</b>

**СРЕДА**

Борщ из свежей капусты	250	2,3	6,3	10,3	187	0,04	0,23	15,03	0,07	0,78	43,5	21	
------------------------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	-------	------	------	------	----	--

Котлета мясная запеченая в тесте	100	25,2	33	92,4	569	0,19	0,96	6,9	0,17	1,9	55,2	39,6	126,4
Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,05	0,45		
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>31,342</b>	<b>40,242</b>	<b>143,557</b>	<b>935,029</b>	<b>0,23</b>	<b>1,76</b>	<b>22,07</b>	<b>0,41</b>	<b>3,64</b>	<b>107,91</b>	<b>75,84</b>	<b>164,8</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
Суп с макаронными изделиями	250	13,4	17,8	31,5	195	0,04	12,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
Котлета из птицы с соусом	60/50	15	12,25	8	371	0,72	8,52	793,8	0,14	2,6	30,2	29,5	137,8
Рагу из овощей	180	5,472	4,32	38,016	216		1,78	10,17	0,108	1,872	83,484	44,5	147,4
Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>38,554</b>	<b>35,312</b>	<b>130,333</b>	<b>1010,469</b>	<b>0,76</b>	<b>23,1</b>	<b>829,34</b>	<b>0,588</b>	<b>8,762</b>	<b>185,444</b>	<b>120,64</b>	<b>375,5</b>

**ПЯТНИЦА**

Салат из овощей по сезону	50	1,8	0,1	9,8	48	0	0,1	8,9	0,02	1,7	45	26	51
Суп крестьянский с крупой	250	3,6	6,3	15,8	193	0,01	2,3	8	0,07	0,7	25,1	21,7	50,15
Рыба с овощами	60/50	11,83	4,85	9,18	315,2	0,11	1,85		0,3	7,9	77,4	92,7	240,8
Рис отварной	180	4,464	4,248	45,144	241,2	0,03	0,27	4,18	0,14	0,98	73,44	45,9	119,48
Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,05	0,45		
Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
<b>Итого обед</b>		<b>23,736</b>	<b>16,34</b>	<b>110,981</b>	<b>928,429</b>	<b>0,15</b>	<b>4,99</b>	<b>12,32</b>	<b>0,68</b>	<b>10,54</b>	<b>185,15</b>	<b>175,54</b>	<b>448,83</b>

<b>Среднее энергетическое</b>		<b>Б, г</b>	<b>Ж, г</b>	<b>У, г</b>	<b>Калор, ккал</b>
<b>потребление в сутки составит:</b>		<b>35,3158</b>	<b>32,9948</b>	<b>128,00035</b>	<b>945,6974</b>

**Примечание:**

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. Хлебпроднформ. Москва. 2004г
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делтапринт, 2007г.. Скурихны И.М. ТутельянВ.А.