



Утверждаю
Директор
ООО «УПК» _____ В.Н.Камаев



Примерное меню

ежедневного комплексного питания обучающихся

ОГБПОУ "Томский промышленно - гуманитарный колледж"

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (гр., шт., ед.)	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	с
День 1 ЗАВТРАК														
176	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	197	4,6	5	33,5	106,4	15,6	95,4	0	15,6	0	0	0,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	173	6	10	15	137	11	102	0,4	62	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	124	2,8	2	22,3	9	8,6	7,7	0	0	0	0	0
			494	13,4	17	70,8	252,4	35,2	205,1	0,4	77,6	0	0	0,8
День 1 ОБЕД														
№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	250	95,25	1,56	6,94	9,13	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	15	25	0,3	2,5	0,45	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№243	Сосиски или колбаса отварные	100	264	11,2	24	0,2	9,6	81,8	0	0	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	200	350	11,05	11,93	49,81	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№331	Соус сметанный с томатом	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	од	4	0	0	0,5
№342	Компот из свежих плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
	Итого:	1037,1	32,85	48,14	117,4	97,66	247	386,5	3,17	22,8	0,01	0	0	12,5

День 2 ЗАВТРАК

174	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	197	4,6	5	33,5	106,4	15,6	95,4	0	15,6	0	0	0,8
376	Чай с медом	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Итого:	453	10,2	15,8	75,2	132,2	32	145,6	0	23,2	0	0	0	0,8

День 2 ОБЕД

№70,71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	107,25	2,01	5,08	11,97	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	15	25	0,3	2,5	0,45	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№269	Котлета рубленая мясная (особая)	100	272	14,73	18,01	12,4	7	10,42	86,71	0,14	0	0	0	0
№305	Рис припущенный	200	266,6	4,84	5,85	48,8	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0
№330	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5

№348	Компот из сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	од	0	0	0
	Итого:	973,68	30,62	34,21	131,4	90,06	126,7	443,5	1,31	34	0,01	0	11,6	

День 3 ЗАВТРАК

173	Каша из овсяных хлопьев Геркулес вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	197	4,6	5	33,5	106,4	15,6	95,4	0	15,6	0	0	0,8
378	Чай с натуральным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Итого:	453	10,2	15,8	75,2	132,2	32	145,6	0	23,2	0	0	0,8	

День 3 Обед

№70,71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	250	552,25	7,8	48,01	17	19,2	19,8	54,9	0,7	0	0	0	5,3
№290	Птица тушеная в соусе (кур.филе)	50/50	166	1,65	11,6 6	3,51	2,1	0,5	4	од	0	0	0	0
№309	Макаронные изделия отварные	200	246	6,53	4,66	42,66	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№342	Компот из свежих плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
	Итого:	1244,9	24,3	65,61	119,2	92,76	115,3	350,4	2,47	0,1	0,11	0	9,6	

День 4 ЗАВТАК

224	Запеканка творожная с морковью с мол. сгущ	220/20	444,3	20	18,4	48,6	187,2	40,6	249,8	0	21,1	0	21,8	1,5
382	Какао с натуральным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1/30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
14	Масло (порциями)	10	64,7	0,08	7,5	0,13	2,4	0	3	0,2	40	0	0,1	0
			673,8	24,2	28,02	79,55	198,7	51,36	272,6	0,44	61,1	0	21,9	1,5

День 4 ОБЕД

№70,71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,68	3,02	18,61	9	11,6	30,9	0	0	0	0	7,7
	Котлета Дружба (свинина, минтай)	75												
№312	Пюре картофельное	200	230,5	4,12	12,2	24	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5

№348	Компот из сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
Итого:			651,58	15,54	17,99	100,4	109,9	121,9	366,7	2,19	54,09	0,15	0,11	28,69

День 5 ЗАВТРАК

210	Омлет с маслом	160	284	13,33	24,9	2,53	102,5	16	220	2,13	212	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	60	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	173	6	10	15	137	11	102	0,4	62	0	0	0
Итого:			517	19,4	34,92	32,53	250,6	28,4	324,8	2,81	274	0	0	0

День 5 ОБЕД

№70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	1,8	4,91	10,92	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	15	25	0,3	2,5	0,45	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№246	Гуляш из куриного филе	50/50	188,75	15,3	12,85	2,88	6,5	9,5	78,1	1	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	200	350	11,05	11,93	49,81	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0
№342	Компот из свежих плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7

ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
	Итого:	948,1	36,77	33,47	120,1	95,96	176,6	461,7	4,07	18,8	0,01	0	12,8	

День 6 ЗАВТРАК

176	Каша пшенная вязкая молочная со сливочным маслом	220	216,7	5,06	5,5	36,85	117	17,16	104,9	0	17,16	0	0	0,88
377	Чай с лимоном	200/7	60	0,07	0,02	15	1U	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
	Итого:	408,7	7,93	14,32	71,25	147,9	26,36	150,2	0,28	24,76	0	0	0,88	

День 6 ОБЕД

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	107,25	2,01	5,08	11,97	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	15	25	0,3	2,5	0,45	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№234	Котлета рыбная (горбуша)	100	230,9	11,88	13,93	14,52	13,28	13,42	92,57	0,14	11,71	0	0	0
№305	Рис припущенный	200	266,6	4,84	5,85	48,8	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0

№332	Соус сметанный с луком	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№348	Компот из сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ГТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ГТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
	Итого:		932,58	27,77	30,13	133,5	96,34	129,7	449,4	1,31	45,71	0,01	0	11,6

День 7 ЗАВТРАК

174	Каша кукурузная вязкая молочная со сливочным маслом	220/20	244,5	5	6,2	43,2	52,1	22,7	98,3	0	21,3	0	0	0
382	Какао с натуральным молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	173	6	10	15	137	11	102	0,4	62	0	0	0
	Итого:		541,5	13,8	18,2	80,5	195,1	42,3	208	0,4	83,3	0	0	0

День 7 ОБЕД

№70,71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№99	Суп из овощей	250	95,25	1,56	6,94	9,13	11,8	9,9	23,6	0	0	0	0	9,3
	Сметана	15	25	0,3	2,5	0,45	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№243	Сосиски или колбаса отварные	100	164	11,2	24	0,2	5,6	81,8	0	0	0	0	0	0
№171	Каша рассыпчатая гречневая	200	350	11,05	11,9 3	49,81	10,2	72,3	109	2	10,2	0	0	0

№331	Соус сметанный с томатом	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342	Компот из свежих плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	од	0	0	0
	Итого:		937,08	32,85	48,14	117,4	93,66	247	386,5	3,17	22,8	0,01	0	12,5

День 8 ЗАВТРАК

173	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая молочная со сливочным маслом	220	216,7	5,06	5,5	42,7	117	18,15	104,9	0	17,16	0	0	0,88
376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	173	6	10	15	137	11	102	0,4	62	0	0	0
	Итого:		449,7	11,13	15,52	72,7	265,1	30,55	209,7	0,68	79,16	0	0	0,88

День 8 ОБЕД

№70,71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№119	Суп с бобовыми	250	552,25	7,8	48,01	17	19,2	19,8	54,9	0,7	0	0	0	5,3
№291	Плов из птицы	50/200	399,81	21,17	13,07	44,66	10,1	23,5	64,6	0	0	0	0	2

№348	Компот из сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
	Итого:	1240,7	37,59	62,36	119,1	83,86	125,6	363,7	2,37	0,1	0,11	0,03	11	

День 9 ЗАВТРАК

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	300	18	14,2	25,8	171,6	28,2	217,2	0	21,8	0	20,8	0
379	Кофейный напиток с	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	2
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	1/30	40,8	1,32	0,12	8,52	3,12	2,16	12,12	0,24	0	0	0	0
14	Масло (порциями)	10	64,7	0,08	7,5	0,13	2,4	0	3	0,2	40	0	ОД	0
	Итого:		529,5	22,2	23,82	56,75	183,1	38,96	240	0,44	61,8	0	20,9	2

День 9 ОБЕД

Ж: 1,7
Ч: 1,1

№70,71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	89,75	1,8	4,95	7,9	16,5	9,5	20,1	0	0	0	0	13,6
	Сметана	15	25	0,3	2,5	0,45	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
	Котлета из минтая	75												
№312	Пюре картофельное	200	230,5	4,12	12,2	24	41,65	27,39	87,02	1,02	49,99	0,14	0,11	17,79
№330	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	од	4	0	0	0,5

№342	Компот из свежих плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
	Итого:	648,08	14,96	22,42	90,11	124,2	119,8	361	2,19	62,59	0,15	0,11	34,59	

День 10 ЗАВТРАК

210	Омлет с маслом	160	284	13,33	24,9	2,53	102,5	16	220	2,13	212	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	60	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	173	6	10	15	137	11	102	0,4	62	0	0	0
	Итого:	517	19,4	34,92	32,53	250,6	28,4	324,8	2,81	274	0	0	0	

День 10 ОБЕД

№70,71,136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,68	3,02	18,61	9	11,6	30,9	0	0	0	0	7,7
№294	Биточки, рубленые из птицы	100	226	10,9	1,56	10,17	4,28	1,42	8	1,72	0	0	0	0
№309	Макаронны с овощами	200	246	6,53	4,66	42,66	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№330	Соус сметанный	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5

№348	Компот из сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	од	0	0	0
	Итого:	893,08	28,85	12,0	1	129,2	89,74	109	335,3	3,49	4,1	0,11	0	12,5

День 11 ЗАВТРАК

174	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	197	4,6	5	33,5	106,4	15,6	95,4	0	15,6	0	0	0,8
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
382	Какао с напитков с молоком	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
	Итого:	453	10,2	15,8	75,2	132,2	32	145,6	0	23,2	0	0	0	0,8

День 11 ОБЕД

№70,71,136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4.	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	1,8	4,91	10,92	18,2	12,8	25,6	0	0	0	0	10,1
	Сметана	15	25	0,3	2,5	0,45	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0
№268	Шницель мясной	100	272	14,73	18,0	1	12,4	7	10,42	86,71	0,14	0	0	0
№304	Рис отварной с кукурузой	200	266,6	4,84	5,85	48,8	7,9	21,4	66,5	0	21,4	0	0	0

№331	Соус сметанный с томатом	30	22,23	0,42	1,49	1,76	5	1	4,9	0,1	4	0	0	0,5
№342	Компот из свежих плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,8 5	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный йодатом калия	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
	Итого:	970,18	30,41	34,04	130,3	99,16	127, 6	432,7	1,31	34	0,01	0	13,3	

День 12 ЗАВТРАК

173	Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом	200/5	197	4,6	5	33,5	106,4	15,6	95,4	0	15,6	0	0	0,8
№421	Мучное кулинарное / Сдобное изделие	75	132	2,8	8,8	19,4	19,8	7,8	42,5	0	7,6	0	0	0
377	Чай с лимоном	200	124	2,8	2	22,3	6	8,6	7,7	0	0	0	0	0
	Итого:	453	10,2	15,8	75,2	132,2	32	145, 6	0	23,2	0	0	0,8	

День 12 ОБЕД

№ 70, 71, 136	Овощи свежие или консервированные, или тушеные	60	40	4	0,4	6,7	20	60	180	0	0	0	0	0
№96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	107,25	2,01	5,08	11,97	9,1	11,9	36,4	0	0	0	0	8,4
	Сметана	15	25	0,3	2,5	0,45	6,8	0	5,1	0	8,5	0	0	0

№246	Гуляш из куриного филе	50/50	188,75	15,3	12,85	2,88	4	1	4	0	0	0	0	0
№309	Макаронные изделия отварные	200	246	6,53	4,66	42,66	17,2	13	47,6	0,6	0	0,1	0	1,6
№348	Компот из сушеных плодов и ягод	200	116,6	0,32	0,08	28,2	22,16	11,85	12	0,27	0	0,01	0	2,7
ТТК	Хлеб пшеничный обогащенный	30	66	2	0,3	14	4,9	3,5	19,4	0,3	0	0	0	0
ТТК	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодатом калия	30	58	2	0,5	7,1	7,2	6,6	32,5	0,5	0,1	0	0	0
		Итого:	847,6	32,46	26,37	114	91,36	107,9	337	1,67	8,6	0,11	0	12,7