

СОГЛАСОВАНО

Директор ГПОУ ТО «Тульский

сельскохозяйственный колледж имени

И.С.Ефанова»



О.А.Глотов

2025 г.

Примерное меню обедов

ГПОУ ТО « Тульский сельскохозяйственный колледж им. И.С. Ефанова»

Структурное подразделение сл. Коломенская Веневского р-на

на 2025-2026 учебный год (осенне-зимний период)

Меню для студентов

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологическ	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Обед						1 день	
	Икра кабачковая	г	100	1,900	8,9	7,7	118,000	150
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,800	4,425	7,150	75,625	95
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	9,370	9,600	16,370	289,250	202
	Печень тушеная в соусе сметанном	г	80	10,640	7,040	4,560	136,000	359
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	0,000	0,000	15,000	60,000	484
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		840,000	30,960	32,515	95,230	912,375	
2 день	Обед							2 день
	Овощи консервированные отварные	г	60	1,740	2,204	2,650	38,860	157
	Суп картофельный с крупой	г	250	2,560	2,187	13,450	89,370	114
	Картофель отварной с маслом	г	150	3,420	8,820	22,860	183,60	152
	Котлеты или биточки рыбные	г	70	9,000	1,100	7,000	74,000	307
	Соус томатный	г	50	0,550	1,640	2,290	26,150	419
	Чай с молоком	г	200	1,600	1,300	11,500	64,000	460
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		840,000	26,120	19,801	104,200	709,480	
3 день	Обед							3 день
	Салат из моркови	г	100	1,200	6,000	11,200	104,000	21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,675	2,575	16,750	100,750	129
	Плов из отварной птицы	г	180	15,19	17,14	19,6	293,700	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,100	20,100	84,000	495
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		790,000	26,915	28,365	112,100	815,950	
4 день	Обед							4 день
	Каша молочная "Дружба"	г	250	6,550	8,350	34,525	239,500	229
	Печенье сладкое "Октябрьское"	г	50	3,750	4,900	37,200	207,500	
	Масло сливочное порционно	г	10	5,100	4,600	0,300	63,000	79
	Яйцо вареное	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	267
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Хлеб ржаной	г	40	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		620,000	31,050	27,900	130,575	900,500	
5 день	Обед							5 день
	Салат из капусты белокочанной	г	100	1,450	6,000	8,400	94,000	1
	Свекольник	г	250	2,050	4,750	10,730	93,750	98

	Рис отварной	г	150	3,765	5,430	38,85	219,3	385
	Птица в соусе с томатом	г	100	14,196	15,372	3,192	207,48	367
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		860,000	28,911	34,202	114,922	886,030	
6 день	Обед							6 день
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,400	6,100	7,600	91,000	26
	Щи из свежей капусты	г	250	1,725	4,450	4,500	65,000	103
	Плов из говядины	г	150	18,000	18,600	42,200	408,000	330
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,100	20,100	84,000	495
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		760,000	28,975	31,800	118,850	881,500	
7 день	Обед							7 день
	Икра морковная	г	100	1,470	3,850	6,510	66,500	54
	Рассольник Ленинградский	г	250	1,975	5,100	13,400	107,500	100
	Капуста тушеная	г	150	3,300	5,100	12,150	108,000	380
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	9,576	1,656	5,184	74,160	299
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		860,000	23,771	18,356	90,994	627,660	
8 день	Обед							8 день
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Печенье сладкое "Октябрьское"	г	50	3,750	4,900	37,200	207,500	
	Суп с крупой и томатом	г	250	3,200	5,170	15,200	120,250	125
	Рагу из птицы	г	175	16,500	20,400	13,900	305,000	376
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		835,000	34,400	36,320	134,350	1004,250	
9 день	Обед							9 день
	Салат из моркови с зеленым горошком	г	100	1,900	6,100	5,800	86,000	25
	Суп лапша Домашняя	г	250	6,850	6,320	23,100	176,750	128
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	3,240	4,740	22,570	145,900	207
	Мясо тушеное	г	100	16,000	15,000	5,000	219,000	321
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	г	200	0,000	0,000	15,000	60,000	484
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	
	Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
	Итого обед:		860	35,240	34,710	115,920	921,150	
10 день	Обед							10 день
	Винегрет овощной	г	100	1,600	6,200	6,600	88,000	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	1,575	4,500	5,775	70,000	104
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,550	5,550	29,56	189,45	256
	Оладьи из печени по кунцевски	г	70	11,830	3,710	9,940	120,400	357
	Соус сметанный	г	50	0,740	4,670	1,210	49,850	408
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,100	20,100	84,000	495
	Хлеб ржаной	г	30	4,250	1,650	24,150	129,500	

Хлеб пшеничный йодированный	г	30	3,000	0,900	20,300	104,000	
Итого обед:		880	29,145	27,280	117,635	835,200	

Использовались: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я.Перевалов , Н.В. Тапешкина.- Изд 4-е доп. И испр.- Пермь, 2021.-410с.