

УТВЕРЖДАЮ

ИП Савельев С.С.



СОГЛАСОВАНО:

Врио Директором Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Курганский педагогический колледж"



Врио Директора Ефимова М.А.

» 09.01.2024г.

### Двухнедельное цикличное меню

Для обучающихся образовательного учреждения. предусматривается организация двухразового горячего питания (завтрак или обед).

Режим занятий обучающихся устанавливается с 08.30 часов с перерывом для приёма пищи с 12.00 до 12.30 часов

День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК 2309	Салат из свежей капусты	100	3.8	10.2	11.8	125.6	0.48	1.8	0.00	0.00	55.2	0.00	0.00	0.96
ТТК 2604	Каша рисовая	200	5.8	9.4	27.0	196.76	0.05	1.25	0.05	0.75	133.7	132.5	28.7	1.25
ТТК 2344	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.00	52.0	160.16	0.021	0.00	0.00	0.00	11.62	0.00	0.00	0.462
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	600	12.3	19.9	105.6	554.32								
<b>ОБЕД</b>														

ТТК 2594	Суп щи из свежей капусты	300	7.2	11.0	8.8	167.6	0.0	16.2	0.2	0.2	67.8	62.85	83.8	0.16
ТТК 2304	Картофельное пюре	230	5.6	8.0	54.99	213.46	0.204	33.1	0.36	0.99	147.6	95.3	14.43	0.32
ТТК 243	Сосиска отварная	50	4.82	8.49	7.87	135.97	0.03	0.0	0.0	0.5	12.0	0.0	13.0	0.8
ТТК 2344	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.0	52.0	160.16	0.021	0.0	0.0	0.0	11.62	0.0	0.0	0.462
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	880	20.32	27.79	138.46	748.99								

День второй

Неделя : первая

<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК 2715	Салат винегрет	100	1.57	10.18	6.7	129.23	0.05	16.8	13.0	2.3	45.6	44.3	22.8	1.0
ТТК 2763	Каша пшённая	200	7.67	10.42	25.86	224.94	0.038	0.76	32.2	0.012	131.84	94.18	15.8	1.48
ТТК 2347	Компот из яблок	200	0.19	0.00	19.60	74.37	0.018	4.86	0.3	1.0	6.0	0.00	2.0	0.4
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	600	11.73	20.9	66.96	500.34								

**ОБЕД**

ТТК 148	Суп лапша- домашняя	200	1.46	4.30	6.9	148.8	4.06	4.0	2.6	0.3	28.26	85.8	13.2	1.0
ТТК2603	Каша гречневая	200	6.8	3.0	23.9	180.34	0.14	1.0	0.0	0.3	97.0	0.0	85.0	3.0
ТТК 807	Фрикадельки в соусе	100	7.21	7.90	11.48	143.01	0.016	0.89	1.5	0.44	17.19	29.1	4.83	0.3
ТТК 2347	Компот из яблок	200	0.19	0.00	19.60	74.37	0.018	4.86	0.3	1.0	6.0	0.0	2.0	0.4
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	17.96	15.5	76.68	618.32								

День третий

Неделя: первая

**ЗАВТРАК**

ТТК 2309	Салат из свежей капусты	100	3.8	10.2	11.8	125.6	0.48	1.8	0.00	0.00	55.2	0.00	0.00	0.96
ТТК 2329	Сырники со сметаной	150	25.19	12.53	27.01	316.59	0.074	0.58	0.00	0.00	142.97	0.00	0.00	0.69
ТТК 2778	Кисель	200	0.10	0.04	22.58	73.60	0.10	0.78	0.00	1.16	8.1	0.00	0.18	0.02
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	550	31.39	23.07	76.19	587.59								
<b>ОБЕД</b>														
ТТК 2596	Суп гороховый	200	2.6	3.02	4.6	60.4	0.05	7.3	0.16	0.23	36.2	98.2	27.8	1.2
ТТК 6839	Минтай жареный	100	17.11	1.23	3.31	48.32	0.11	0.5	0.10	0.29	41.33	0.23	54.87	0.8
ТТК 0539	Рис отварной	200	2.87	0.73	28.22	252.4	0.84	0.00	1.8	0.00	0.78	39.55	12.43	0.34



ТТК 2778	Кисель	200	0.10	0.04	22.58	73.60	0.10	0.78	0.00	1.16	8.1	0.00	0.18	0.02
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	24.98	5.32	73.51	505.23								

День четвертый

Неделя : первая

**ЗАВТРАК**

ТТК 2715	Винегрет	100	1.57	10.18	6.7	129.23	0.05	16.8	13.0	2.3	45.6	44.3	22.8	1.0
ТТК 2604	Каша рисовая	200	5.8	9.4	27.0	196.76	0.05	1.25	0.05	0.75	133.7	132.5	28.7	1.25
ТТК 2348	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.45	142.60	0.00	0.00	0.00	0.00	87.0	0.00	0.00	0.73
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	600	9.67	19.88	61.95	540.39								
	<b>ОБЕД</b>													
ТТК 2808	Суп рассольник	200	4.48	5.4	17.9	107.8	0.6	5.8	0.18	0.2	37.2	59.4	18.5	0.88
ТТК2299	Макаронны отварные	150	6.6	5.54	35.98	216.77	0.12	0.49	11.2	3.7	18.4	16.8	36.34	1.8
ТТК 2888	Гуляш из говядины	200	19.27	17.89	4.76	168.20	0.17	1.28	0.00	0.00	24.36	194.69	26.01	2.32
ТТК 2348	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.45	42.60	0.00	0.00	0.00	0.00	87.0	0.00	0.00	0.73
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	850	32.65	29.13	86.89	607.17								

День пятый

Неделя: первая

**ЗАВТРАК**

ТТК 2309	Салат из свежей капусты	100	3.8	10.2	11.8	125.6	0.48	1.8	0.00	0.00	55.2	0.00	0.00	0.96
ТТК 2763	Каша пшённая	200	7.67	10.42	25.86	224.94	0.038	0.76	32.2	0.012	131.84	94.18	15.8	1.48
ТТК 2344	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.00	76.0	240.24	0.021	0.00	0.00	0.00	11.62	0.00	0.00	0.462
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	600	14.37	20.92	128.46	662.58								
	<b>ОБЕД</b>													
ТТК 5476	Суп борщ	200	7.6	5.8	10.8	123.2	0.04	9.8	8.0	0.2	37.2	97.8	25.8	2.0
ТТК 6797	Запеканка картофельная с яйцом	300	12.8	16.2	26.6	416	0.216	21.7	12.7	2.8	73.6	115	43.0	1.5
ТТК 2344	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	76.0	240,24	0.021	0.00	0.00	0.00	11.62	0.00	0.00	0.462
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	23.3	22.3	128.2	851.24								

День шестой

Неделя: первая

**ЗАВТРАК**

ТТК 2715	Винегрет	100	1.57	10.18	6.7	129.23	0.05	16.8	13.0	2.3	45.6	44.3	22.8	1.0
ТТК 2329	Сырники со сметаной	150	25.19	12.53	27.01	316.59	0.074	0.58	0.00	0.00	142.97	0.00	0.00	0.69
ТТК 2778	Кисель	200	0.10	0.04	22.58	73.60	0.10	0.78	0.00	1.16	8.1	0.00	0.18	0.02
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	550	29.16	23.05	71.09	591.22								
<b>ОБЕД</b>														
ТТК 6432	Суп уха из горбуши	200	6.8	6.9	14.9	149	0.58	2.81	10.3	2.6	22.37	0.00	10.7	0.44
ТТК2299	Макароны отварные	250	6.6	5.54	35.98	275.14	0.12	0.49	11.2	3.7	18.4	16.8	36.34	1.8
ТТК 243	Сосиска отварная	50	5.2	11.34	0.7	120.0	0.03	0.00	0.00	0.5	12.0	0.00	13.0	0.8
ТТК2778	Кисель	200	0.10	0.04	22.58	73.60	0.10	0.78	0.00	1.16	8.1	0.00	0.18	0.02
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	21.8	23.02	84.86	663.74								

День первый

Неделя: вторая

<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК 2309	Салат из свежей капусты	100	3.8	10.2	11.8	125.6	0.48	1.8	0.00	0.00	55.2	0.00	0.00	0.96
ТТК 2604	Каша рисовая	200	5.8	9.4	27.6	196.76	0.05	1.25	0.05	0.75	133.7	132.5	28.7	1.25
ТТК 2348	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.45	42.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.8	0.00	0.00	0.72
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	600	11.9	19.9	67.65	436.76								
<b>ОБЕД</b>														
ТТК 2596	Суп гороховый	200	2.6	3.2	4.6	60.4	0.05	7.3	0.16	0.23	36.2	98.2	27.8	1.2
ТТК 2306	Капуста тушёная	200	3.5	2.9	9.98	75.4	0.045	25.5	0.00	0.00	87.0	0.00	0.00	1.2
ТТК 2934	Котлета куринная	100	14.6	14.8	11.5	236.3	0.08	0.07	0.00	0.55	19.90	135.7	55.45	1.34
ТТК 2348	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.45	42.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.8	0.00	0.00	0.72
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	23	21.2	54.33	486.5								

День второй

Неделя: вторая

<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК 2715	Винегрет	100	1.57	10.18	6.7	129.23	0.05	16.8	13.0	2.3	45.6	44.3	22.8	1.0
ТТК 2763	Каша пшённая	200	7.67	10.42	25.86	224.94	0.038	0.76	32.2	0.012	131.84	94.18	15.8	1.48



ТТК 2344	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.00	76.0	240.24	0.021	0.00	0.00	0.00	11.62	0.00	0.00	0.462
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	600	12.14	20.9	123.36	666.21								
<b>ОБЕД</b>														
ТТК 2594	Суп щи из свежей капусты	200	7.2	11.0	8.8	167.6	0.00	16.2	0.2	0.2	33.9	41.9	25.8	0.8
ТТК2299	Макаронны отварные	200	6.6	5.54	35.98	216.77	0.12	0.49	11.2	3.7	18.4	16.8	36.34	1.8
ТТК2752	Печень по - Строгоновски	100	13.67	9.87	7.35	174.52	0.135	16.19	12.4	0.46	62.39	152.0	13.62	6.82
ТТК2344	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.00	76.0	240.24	0.021	0.00	0.00	0.00	11.62	0.00	0.00	0.462
ТТК283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	30.37	26.71	142.93	870.93								

День третий

Неделя: вторая

<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК 2309	Салат из свежей капусты	100	3.8	10.2	11.8	125.6	0.48	1.8	0.00	0.00	55.2	0.00	0.00	0.96
ТТК 2329	Сырники со сметаной	150	25.19	12.53	27.01	316.59	0.074	0.58	0.00	0.00	142.97	0.00	0.00	0.69
ТТК 2778	Кисель	200	0.10	0.04	22.58	73.60	0.10	0.78	0.00	1.16	8.1	0.00	0.18	0.02
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	550	31.39	23.07	76.19	587.59								
<b>ОБЕД</b>														
ТТК 2808	Суп рассольник	200	4.48	5.4	17.9	107.8	0.6	5.8	0.18	0.2	37.2	59.4	18.5	0.88
ТТК 44	Жаркое из курицы с картофелем	300	12.0	40.70	13.21	260.8	12.52	16.16	2.002	68.02	68.2	94.8	26.8	1.26
ТТК 2778	Кисель	200	0.10	0.04	22.58	73.60	0.10	0.78	0.00	1.16	8.1	0.00	0.18	0.02
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	18.88	46.44	68.49	514								

День четвёртый

Неделя: вторая

<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК 2715	Винегрет	100	1.57	10.18	6.7	129.23	0.05	16.8	13.0	2.3	45.6	44.3	22.8	1.0
ТТК 2604	Каша рисовая	200	5.8	9.4	27.6	196.76	0.05	1.25	0.05	0.75	133.7	132.5	28.7	1.25
ТТК 2348	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.45	42.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.8	0.00	0.00	0.72
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	600	9.67	19.88	62.55	440.39								



<b>ОБЕД</b>														
ТТК 148	Суп лапша - домашняя	200	1.46	4.30	6.9	148.8	4.6	4.0	2.6	0.3	28.26	85.8	13.2	1.0
ТТК 2304	Картофельное пюре	200	3.51	9.9	5.6	261.03	0.4	1.5	0.27	0.66	113.59	73.32	11.10	0.25
ТТК6839	Минтай жареный	100	17.11	1.23	3.31	48.32	0.11	0.5	0.10	0.29	41.33	0.23	54.87	0.8
ТТК 2348	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.45	42.60	0.00	0.00	0.00	0.00	10.8	0.00	0.00	0.72
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	24.38	15.73	44.06	572.55								

День пятый

Неделя: вторая

<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК 2309	Салат из свежей капусты	100	3.8	10.2	11.8	125.6	0.48	1.8	0.00	0.00	55.2	0.00	0.00	0.96
ТТК 2763	Каша пшённая	200	7.67	10.42	25.86	224.94	0.038	0.76	32.2	0.012	131.84	94.18	15.8	1.48
ТТК2344	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.00	76.0	240.24	0.021	0.00	0.00	0.00	11.62	0.00	0.00	0.462
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	600	14.37	20.92	128.46	662.58								

**ОБЕД**

ТТК 5476	Суп борщ	200	7.6	5.8	10.8	132.2	0.04	9.8	8.0	0.2	37.2	97.8	25.8	2.0
ТТК 2603	Каша гречневая	200	6.8	3.0	23.9	180.34	0.14	1.0	0.00	0.3	97.0	0.00	85.0	3.0
ТТК 2934	Котлета куринная	100	14.6	14.8	11.5	236.3	0.08	0.07	0.00	0.55	19.90	135.7	55.45	1.34
ТТК2344	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.00	76.0	240.24	0.021	0.00	0.00	0.00	11.62	0.00	0.00	0.462
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	31.9	23.9	137	860.88								

День шестой

Неделя: вторая

<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК 2715	Винегрет	100	1.57	10.18	6.7	129.23	0.05	16.8	13.0	2.3	45.6	44.3	22.8	1.0
ТТК 2329	Сырники со сметаной	150	25.19	12.53	27.01	316.59	0.074	0.58	0.00	0.00	142.97	0.00	0.00	0.69
ТТК 2778	Кисель	200	0.10	0.04	22.58	73.60	0.10	0.78	0.00	1.16	8.1	0.00	0.00	0.72
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	550	29.16	23.05	71.09	591.22								
<b>ОБЕД</b>														
ТТК 6432	Суп уха из горбуши	200	6.8	6.9	14.9	149	0.58	2.81	10.3	2.6	22.37	0.00	10.7	0.44
ТТК 2304	Картофельное пюре	250	3.51	9.9	5.6	261.03	0.4	1.5	0.27	0.66	113.59	73.32	11.10	0.25
ТТК 243	Сосиска отварная	50	5.2	11.34	0.7	120.0	0.03	0.00	0.00	0.5	12.0	0.00	13.0	0.8

ТТК 2778	Кисель	200	0.10	0.04	22.58	73.60	0.10	0.78	0.00	1.16	8.1	0.00	0.00	0.72
ТТК 283	Хлеб	100	2.3	0.3	14.8	71.8	0.1	0.00	0.00	0.8	6.3	30.5	6.7	1.4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	800	18.71	27.38	54.48	658.63								