

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захарова Оксана Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 14.09.2026 20:20:44
Уникальный идентификатор:
c3589f9968e34438ecff19144ef85784f9447065



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «КДП»



Кузнецов Н.В.
2026г.

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся льготных категорий ГПОУ ТО «ТГТК» на сентябрь-декабрь 2026 г.

	Наименование	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества										Вариант 1	Вариант 2
			г	г	г		С, мг	В 1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг				
	День 1 (Понедельник)																						
	Обед																						
1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	4,70	0,06	0,07	-	-	25,38	51,84	35,72	0,66	188,00	4,70	0,09	51,70	74	74		
2	Рассольник "Ленинградский" к/б	250	3,35	4,47	22,40	143,30	9,29	0,12	0,09	10,00	0,20	90,54	102,40	29,86	1,13	502,90	13,05	7,15	38,76	269	269		
3	Гуляш из мяса птицы	100	10,39	5,78	3,24	107,73	2,35	0,04	0,08	25,00	0,02	8,41	79,55	12,67	0,62	125,45	4,80	6,79	2,52	673	673		
4	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,00	8,02	36,03	247,90	-	0,27	0,13	21,60	0,14	15,45	189,51	126,12	4,25	240,53	11,95	3,66	14,70	720	720		
5	Компот из плодов и ягод сухеных (изюм)	200	0,41	0,09	19,84	82,50	-	0,03	0,01	0,09	-	14,64	23,22	7,56	0,56	155,04	-	0,11	-	955	914		
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	-	0,04	0,01	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	62,00	4,00	2,20	9,60	28	28		
7	Хлеб из муки пшеничной (батон)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	84,60	-	17,28	-	23	23		
	Итого:	930	30,11	27,62	138,59	927,26	16,34	0,63	0,42	56,69	0,36	268,53	596,92	229,72	9,19	1358,51	38,51	37,29	117,29				
	День 2 (Вторник)																						
	Обед																						
1	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,44	10,09	8,43	130,14	9,58	0,02	0,04	-	-	36,55	41,62	21,14	1,35	275,93	11,21	0,67	19,17	113	113		
2	Суп картофельный с горохом на к/б	250	11,58	8,71	19,62	204,20	7,22	0,25	0,13	13,86	-	42,21	152,44	44,57	2,29	556,65	15,55	6,88	29,62	297-6	297-6		
3	Котлеты рыбные	100	15,70	3,72	14,41	154,00	0,85	0,10	0,10	9,41	1,14	302,55	441,16	28,37	0,78	328,23	113,85	26,86	557,76	466	466		
4	Рагу из овощей	180	2,83	9,24	21,05	179,76	13,91	0,14	0,11	0,00	-	32,80	85,20	39,20	1,30	613,71	14,78	0,76	52,51	334	334		
5	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	-	24,39	97,54	0,06	0,00	0,00	-	-	2,18	1,60	0,60	40,02	200,18	-	-	-	357	357		
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	-	0,04	0,01	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	62,00	4,00	2,20	9,60	28	28		
7	Хлеб из муки пшеничной (батон)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	84,60	-	17,28	-	23	23		
8	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	-	-	-	1043	1043		
	Итого:	950	39,81	35,89	153,39	1099,03	31,63	0,64	0,41	25,27	1,14	536,20	890,41	155,67	48,12	2143,29	159,39	54,65	668,64				
	День 3 (Среда)																						
	Обед																						
1	Салат из капусты белокачанной	100	1,68	2,09	6,73	53,54	26,30	0,03	0,04	-	-	165,54	32,43	17,63	0,60	278,09	7,58	0,27	14,11	64	64		
2	Суп картофельный с вермишелью к/б	250	3,18	5,49	22,72	153,43	9,13	0,12	0,08	-	-	22,86	67,71	25,57	1,06	483,94	16,11	0,26	35,37	290	290		
3	Плов из отварной птицы	280	24,67	23,17	55,00	519,73	8,09	0,14	0,20	43,12	-	27,90	262,77	64,23	2,05	379,97	14,65	23,06	45,02	672	672		
4	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,11	101,06	52,00	0,02	0,03	0,04	-	11,62	11,68	4,72	0,52	69,22	-	0,05	-	956	956		
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	-	0,04	0,01	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	62,00	4,00	2,20	9,60	28	856		
6	Хлеб из муки пшеничной (батон)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	84,60	-	17,28	-	23	23		
	Итого:	930	36,72	33,08	158,16	1077,76	95,52	0,42	0,38	43,16	0,00	342,02	524,99	129,94	6,20	1357,82	42,35	43,12	104,09				
	День 4 (Четверг)																						
	Обед																						

1	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,89	6,14	2,96	71,80	16,45	0,04	0,04	-	-	18,49	32,31	16,05	0,71	202,60	6,85	0,33	17,40	127	127
2	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	9,16	6,56	12,73	147,49	15,71	0,08	0,12	29,64	0,19	117,24	106,08	31,34	1,48	430,83	17,16	5,31	25,95	264-6	264-6
3	Рагу из мяса птицы	280	20,92	14,55	32,22	346,31	20,52	0,26	0,27	36,96	-	47,29	237,67	65,07	2,61	1 080,58	21,62	11,96	64,29	598	598
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,06	21,39	87,90	1,00	0,01	0,04	200,00	-	23,30	38,40	18,40	600,03	196,30	-	-	-	933	933
5	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	139,20	-	0,07	0,02	-	-	150,00	150,00	15,00	1,86	93,00	6,00	3,30	14,40	28	28
6	Хлеб из муки пшеничной (батон)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	84,60	-	17,28	-	23	23
	Итого:	950	39,64	29,70	129,78	949,90	53,68	0,52	0,50	266,60	0,19	370,42	614,85	153,65	607,42	2087,90	51,63	38,17	122,03		
	День 5 (Пятница)																				
	Обед																				
1	Салат витаминный	100	1,05	15,14	10,37	183,19	16,40	0,03	0,03	-	-	91,29	23,58	13,44	0,92	225,18	6,88	0,23	12,53	37	37
2	Суп картофельный с рисом на к/б	250	8,31	8,54	15,05	169,42	5,20	0,07	0,09	14,85	-	17,50	94,37	24,73	0,87	243,87	13,36	6,45	22,64	244-6	244-6
3	Тефтели из говядины с соусом	100	8,52	9,66	13,47	175,20	3,55	0,06	0,07	6,00	0,39	13,48	92,76	15,21	1,40	221,86	7,70	3,68	28,58	546	546
4	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,00	8,02	36,03	247,90	-	0,27	0,13	21,60	0,14	15,45	189,51	126,12	4,25	240,53	11,95	3,66	14,70	720	720
5	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	104,00	0,01	0,05	-	-	9,60	2,72	2,72	0,48	-	-	-	-	967	967
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	-	0,04	0,01	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	62,00	4,00	2,20	9,60	28	28
7	Хлеб из муки пшеничной (батон)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	84,60	-	17,28	-	23	23
	Итого:	930	33,16	43,77	133,24	1071,14	129,15	0,55	0,40	42,45	0,53	261,43	553,33	200,01	9,88	1078,03	43,90	33,49	88,05		
	День 6 (Суббота)																				
	Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,44	10,09	8,43	130,14	9,58	0,02	0,04	-	-	36,55	41,62	21,14	1,35	275,93	11,21	0,67	19,17	113	113
2	Щи "Новгородские" на к/б	250	9,89	7,72	8,50	144,34	20,48	0,09	0,12	25,10	0,15	155,83	103,76	28,88	1,11	428,75	4,05	5,55	22,20	287-6	287-6
3	Говядина тушеная с картофелем	280	16,15	21,32	27,10	365,36	18,83	0,24	0,23	-	0,68	38,91	230,93	54,73	3,47	1 182,05	25,56	0,70	94,66	501	501
4	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	614	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	-	0,04	0,01	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	62,00	4,00	2,20	9,60	28	28
6	Хлеб из муки пшеничной (батон)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	84,60	-	17,28	-	23	23
7	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,40	-	0,02	0,01	2,00	-	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	-	-	-	1043	1043
	Итого:	950	37,71	43,47	129,72	1065,24	52,89	0,49	0,45	27,10	0,83	365,19	558,71	134,54	11,11	2079,33	44,82	26,40	145,62		
	День 7 (Понедельник)																				
	Обед																				
1	Икра кабачковая	100	1,20	4,77	7,70	78,00	9,60	0,03	0,03	-	-	32,00	-	13,00	0,80	-	-	-	-	115	115
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	3,03	12,66	86,29	14,88	0,06	0,06	13,80	0,19	113,64	53,88	24,14	1,13	361,71	17,16	0,66	25,95	264	264
3	Котлеты мясные рубленные с соусом молочным	100	11,05	12,67	13,26	211,19	0,13	0,06	0,11	7,04	0,92	48,03	125,43	16,24	1,54	232,41	9,86	5,64	34,51	538	538
4	Макароны отварные	180	8,00	8,02	36,03	247,90	-	0,27	0,13	21,60	0,14	15,45	189,51	126,12	4,25	240,53	11,95	3,66	14,70	720	720
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,11	101,06	52,00	0,02	0,03	0,04	-	11,62	11,68	4,72	0,52	69,22	-	0,05	-	956	956

[illegible]

1	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,89	6,14	2,96	71,80	16,45	0,04	0,04	-	-	18,49	32,31	16,05	0,71	202,60	6,85	0,33	17,40	127	127
2	Суп картофельный с вермишелью на к/б	250	11,06	9,41	22,80	221,43	10,05	0,15	0,14	17,60	-	26,86	125,71	33,57	1,46	560,74	16,11	5,42	35,37	290-6	290-6
3	Финболы	100	16,88	4,14	18,58	180,48	1,30	0,08	0,09	8,01	1,01	287,24	437,25	25,65	0,63	339,60	121,05	26,87	565,41	471	471
4	Рис отварной	180	4,45	5,09	49,18	250,18	-	0,05	0,03	16,20	0,11	7,68	95,93	31,62	0,66	63,86	9,47	9,57	31,66	723	723
5	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	7,73	45,44	104,00	0,01	0,05	-	-	9,60	2,72	2,72	0,48	-	-	-	-	967	967
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	-	0,04	0,01	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	62,00	4,00	2,20	9,60	28	28
7	Хлеб из муки пшеничной (батон)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	84,60	-	17,28	-	23	23
	Итого:	930	40,57	27,18	151,86	1019,32	131,80	0,44	0,37	41,81	1,12	463,97	844,31	127,40	5,90	1313,39	157,48	61,67	659,43		
	Полдник																				
	День 12 (Суббота)																				
	Обед																				
1	Салат из капусты белокачанной	100	1,68	2,09	6,73	53,54	26,30	0,03	0,04	-	-	165,54	32,43	17,63	0,60	278,09	7,58	0,27	14,11	64	64
2	Уха ростовская	250	6,95	5,56	14,20	135,39	15,31	0,14	0,09	3,13	0,31	130,76	217,29	33,54	1,18	626,69	58,06	7,52	250,14	276	276
3	Печень говяжья по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,24	1,66	4 334,40	1,46	361,74	283,88	17,84	5,27	264,73	16,82	29,85	176,55	583	583
4	Картофель отварной	180	3,82	5,21	30,85	185,92	18,90	0,23	0,16	16,20	0,11	30,99	111,05	43,59	1,73	1 074,38	18,04	0,56	56,86	730	730
5	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	92,00	4,00	0,02	0,02	-	-	14,00	14,00	8,00	2,80	24,00	-	-	-	614	614
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	-	0,04	0,01	-	-	100,00	100,00	10,00	1,24	62,00	4,00	2,20	9,60	28	28
7	Хлеб из муки пшеничной (батон)	60	4,50	1,74	30,84	157,20	-	0,07	0,02	-	-	14,10	50,40	7,80	0,72	84,60	-	17,28	-	23	23
	Итого:	930	36,12	25,62	126,79	901,23	89,96	0,77	2,00	4353,73	1,88	817,13	809,04	138,39	13,54	2414,49	104,49	57,68	507,26		