

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«СОГЛАСОВАНО»

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора

Самарской области

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
В ГОРОДЕ ТОЛЬЯТТИ
446032, Самарская область,
г. Тольятти, Московский проспект, 19
Служба 10-052, ф. 72-03

*на основании свидетельства
- жсн*
(Министр)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ТЭТ»

П.Е.Калашников

«31» 08 2020

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель родительского сообщества

В. - Куркина О.И.
«31» 08 2020

Примерное цикличное меню обедов

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

**Итоги выполнения норм потребления пищевых веществ по цикличному меню
Обед с 11 лет и старше**

Наименование пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся с 11 лет и старше		Среднее потребление по цикличному меню в день	Выполнение норм в %
	Суточная 100%	Обед 35 %		
Белки (г)	90	31,5	32,2	102,2
Жиры (г)	92	32,2	32,4	100,6
Углеводы (г)	383	134,1	134,2	100,1
Энергетическая ценность (ккал)	2713	949,6	950,5	100,1
Витамин В1 (мг)	1,4	0,49	0,81	165,3
Витамин С (мг)	70	24,5	68,16	278,2
Витамин А (мг рет.экв.)	0,9	0,32	0,5	156,3
Витамин Е (мг рет.экв.)	12	4,2	5,5	131,0
Кальций (мг)	1200	420	415	98,8
Фосфор (мг)	1800	630	777,6	123,4
Магний (мг)	300	105	144,1	137,2
Железо (мг)	17	5,95	8,01	134,6

**Потребление основных пищевых веществ согласно цикличному меню по дням
Обед с 11 лет и старше**

Дни недели	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	33,6	31,9	135,5	971,8	0,59	45,4	1,03	4,9	340,8	876,9	137,2	7,3
2	27,7	32,3	131,6	983,6	0,74	10,1	0,15	7,595	509,4	953,8	140,6	9,1
3	37,4	36,7	132,8	1000, 6	0,48	54,4	0,31	4,9	424,6	757,7	146,7	7
4	37,4	35,9	140,4	985,1	0,61	16,7	1,97	3,11	462,2	942,7	170,5	10,3
5	34,6	28,3	138,5	892,6	0,72	21,9	0,54	4,7	732,8	983,1	154,1	9,73
6	31,3	28,7	110,4	915,5	1,41	123, 3	0,28	3,51	357,2	776,6	148,2	8,84
7	25,9	29,3	131,9	894,8	0,51	262, 4	0,42	5,52	365,1	554,5	124,8	8,79
8	28,1	31,1	119,5	820,2	0,52	69,8	0,07	9,25	231,6	644,7	95,7	8,6
9	34,6	38,5	148	1115, 7	2,08	38,4	0,23	9,97	326,2	869,7	157,2	6,43
10	31,7	32,2	153,7	970,5	0,4	39,2	0,02	1,66	400,1	416,7	166,2	4,1
Итого в день	322, 3	324, 9	1342,3	970,5	8,06	681, 6	5,02	55,11 5	4150	7776,4	1441,2	90,54

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
9917	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	90	1,3	4,7	10,4	88,0	0,07	26,5	1,0	0,7	76,7	91,7	25	1,3
10027	Рассольник по- кубански	300	6,9	9,2	42,8	284,1	0,24	17,7	0,0	1,2	67,5	289,5	49,5	1,5
124	Бефстроганов	50/50	15, 5	12,4	5,7	204,0	0,08	0,8	0,03	1,2	38	280	24	1,9
419	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,7	179,4	0,06	0,0	0,0	0,8	10	36	9	0,9
795	Компот из смеси сухофруктов и апельсинов	200	0,1	0,0	24,5	98,1	0,02	0,4	0,0	0,4	132	126	16	0,6
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,12	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	896	33, 6	31,9	135, 5	971,8	0,59	45,4	1,03	4,9	340,8	876,9	137, 2	7,3

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
352	Огурец свежий	20	0,2	0,0	0,5	2,6	0,01	3,3	0,0	0,02	8,0	14	4,7	0,2
187	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,2	3,3	29,1	204,0	0,26	0,0	0,09	2,4	207,0	331,5	27,0	2,6
258	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	70/50	9,8	16,5	14,5	225,2	0,05	1,2	0,0	0,5	28,8	141,6	25,2	1,1
11	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	18,6	132,6	0,15	5,6	0,004	0,075	140	184	30	1,0
17	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12	8	6	0,8
867	Булочка розовая	60	3,8	6,6	30,5	196,0	0,15	0,0	0,056	4,0	97	221	34	2,3
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,12	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	906	27,7	32,3	131,6	938,6	0,74	10,1	0,15	7,595	509,4	953,8	140,6	9,1

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
9804	Салат из сырых овощей	100	0,6	3,1	2,9	41,0	0,06	12,9	0,3	0,3	39	38	16	0,7
9939/ 9940	Борщ украинский/пампушки с чесноком	300/30/9	6,3	12,1	29,7	255,8	0,05	10,8	0,0	0,8	58	200	30	1,3
802	Зраза из цыплят с маслом	70/5	18,3	14,4	6,8	218,0	0,09	4,7	0,01	1,2	131	226	26	1,5
933	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,8	249,6	0,08	0,0	0,0	1,4	112	172	49	1,6
410	Компот из ягод	200	0,3	0,0	29,2	118,0	0,08	26,0	0,0	0,6	68	68	12	0,8
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,12	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	920	37,4	36,7	132,8	1000,6	0,48	54,4	0,31	4,9	424,6	757,7	146,7	7

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
10021	Салат картофельный солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,0	6,0	15,2	123,0	0,06	11,2	0,2	0,2	48	46	19	0,7
745	Суп гороховый с гренками/зелень	300/20/3	6,7	6,9	27,6	186,5	0,23	1,5	0,0	1,2	273	492	72	3,3
9802	Рыба под омлетом	170	19,9	17,6	11,9	266,2	0,15	0,0	1,41	0,61	83,6	307	54,8	2,2
54	Сок	200	1,0	0,0	24,4	102,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14	14	8	2,8
9962	Печенье творожное	30	3,4	4,6	37,9	189,2	0,03	0,0	0,36	0,3	27	30	3	0,2
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,12	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	876	37,4	35,9	140,4	985,1	0,61	16,7	1,97	3,11	462,2	942,7	170,5	10,3

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
302	Суп-лапша домашняя/зелень	300/3	11,4	9,3	51,9	245,7	0,26	0,0	0,09	2,4	207,0	331,5	27	2,6
9886	Кнели из цыплят с рисом и маслом	70/5	7,7	13,5	5,8	213,5	0,06	0,0	0,4	1,2	50	160	30	1,4
9848	Картофель в молоке	170	4,3	4,6	24,6	156,2	0,17	6,3	0,05	0,2	45,2	94,9	33,9	1,13
903	Яблоко свежее	200	0,8	0,0	25,2	104,0	0,05	15,0	0,0	0,3	174	167	13,5	3,3
10015	Напиток сывороточный «Летний день»	200	6,0	0,1	7,6	55,0	0,06	0,6	0,0	0,0	240	176	36	0,2
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,12	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	1001	34,6	28,3	138,5	892,6	0,72	21,9	0,54	4,7	732,8	983,1	154,1	9,73

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
570	Помидор свежий	20	0,3	0,1	1,2	6,5	0,9	3,8	0,0	0,11	2,1	3,9	3,0	0,14
9885	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/20	7,2	7,4	11,4	246,2	0,25	1,4	0,0	0,9	273	492	72	3,3
9842	Плов из цыплят	200	16,2	10,7	11,3	244,1	0,1	8,1	0,0	0,5	28	164,5	38,5	2,5
60	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,0	25,3	144,0	0,0	110	0,0	0,8	14,0	2,0	4,0	0,6
9827	Булочка сырная	60	2,5	9,7	37,8	156,5	0,1	0,0	0,28	0,6	23,5	60,5	17,0	1,2
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,06	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	856	31,3	28,7	110,4	915,5	1,41	123,3	0,28	3,51	357,2	776,6	148,2	8,84

/День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Обед													
352	Огурец свежий	60	0,8	0,0	3,4	16,0	0,02	240	0,0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
9914	Суп «Степной»	300	4,2	9,2	42,5	284,1	0,24	6,3	0,0	2,3	198	300	45	1,5
414	Котлета рубленая из цыплят, запеченная с соусом молочным	70	12,3	14,5	16,1	233,8	0,08	0,8	0,4	1,8	78	108	30	2,1
520	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	12,4	98,4	0,01	2,8	0,02	0,08	20,3	42	12,5	0,65
649	Капуста тушеная	50	1,1	1,4	9,7	42,3	0,02	8,5	0,0	0,5	29,0	20	10	0,4
54	Сок	200	1,0	0,0	24,4	102,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14	14	8	2,8
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,12	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	836	25,9	29,3	131,9	894,8	0,51	262,4	0,42	5,52	365,1	554,5	124,8	8,79

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
764	Салат фруктовый	100	1,7	1,0	12,5	65,1	0,03	39	0,0	6,0	27	17	10	0,3
9782	Суп рисовый со свежими помидорами/зелень	300/3	7,9	9,3	23,4	159,0	0,02	0,0	0,0	0,6	39	283,5	27	0,3
142	Оладьи из печени с маслом	80/5	10,8	15,1	4,2	197,0	0,27	8,1	0,07	1,9	84	274	20	5,7
9799	Картофель отварной	150	3,0	4,9	21,5	141,9	0,15	21,8	0,0	0,15	18	81	33	1,2
307	Кисель	200	0,3	0,0	34,5	139,0	0,0	0,9	0,0	0,2	60	30	1	0,1
9825	Хлеб пшеничный с отрубями	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,06	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	891	28,1	31,1	119,5	820,2	0,52	69,8	0,07	9,25	231,6	644,7	95,7	8,6

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
9867	Салат из белокочанной капусты со свеклой	100	4,0	4,0	8,8	76,7	1,5	6,3	0,0	0,17	3,5	6,5	5,0	0,23
384	Щи из свежей капусты с картофелем/зелень	300/3	4,6	7,4	15,3	191,1	0,08	30,8	0,0	2,3	97,5	277,5	37,5	1,2
389	Биточек рыбный с маслом	75/5	11,1	14,4	10,7	205,6	0,08	0,8	0,03	2,0	159	269	35	1,1
292	Рис отварной	150	5,8	6,2	17,6	157,1	0,02	0,0	0,0	1,0	10	51	18	0,4
26	Компот из кураги	200	1,0	0,0	34,0	140,0	0,13	0,0	0,0	1,5	16,6	87	15	1,1
9824	Оладьи с соусом из ягод	75/30	3,7	5,7	38,2	227,0	0,15	0,5	0,2	2,4	23	125	33	1,3
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,12	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	991	34,6	38,5	148	1115,7	2,08	38,4	0,23	9,97	326,2	869,7	157,2	6,43

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
487	Суп картофельный с клецками/ зелень	300/3	8,4	7,8	51,9	284,6	2,4	6,3	0,0	2,3	198	300	45	1,5
9794	Шницель из говядины	75	10,5	8,7	13,2	204,0	0,04	0,0	0,0	0,4	10,5	64,5	13,0	0,8
534	Рагу из овощей	150	2,1	9,3	15,8	181,5	0,1	12,0	0,0	0,06	57	40,5	97,5	1,2
10013	Йогурт «Активиа»	100	6,0	5,6	20,2	64,2	0,06	1,2	0,02	0,0	248	190	30	0,2
410	Компот из ягод	200	0,3	0,0	29,2	118,0	0,08	26,0	0,0	0,6	68	68	12	0,8
9825	Хлеб пшеничный с отрубями, ржаной	28/28	4,4	0,8	23,4	118,2	0,12	0,0	0,0	0,6	16,6	53,7	13,7	1,1
	ИТОГО	881	31,7	32,2	153,7	970,5	0,4	39,2	0,02	1,66	400,1	416,7	166,2	4,1
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	9054	322,3	324,9	1342,3	9505,4	8,06	681,6	5,02	55,115	4150	7776,4	1441,2	80,19

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«СОГЛАСОВАНО»

Территориальный отдел
Федеральной службы
Управления Роспотребнадзора
Самарской области
ПО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
445032, Самарская область
Телефон (8-8402) 27-22-03

Минишгулова И.В.
(Минишгулова И.В.)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ТЭТ»

П.Е.Калашников

« 11 » 01 20 20

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель родительского сообщества

Смирнова Д.И.
« 31 » 01 20 20

Примерный ассортимент буфетной продукции

№ сборн. рецепт	Наименование изделия	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
396/2007	Блин с маслом	150/10	8.0	13.8	55.2	377
396/2007	Блин с джемом абрикосовым	150/20	8.0	5.5	69.8	361
396/2007	Блин с молоком сгущенным	150/20	9.3	7.2	66.5	368
399/2007	Блинчики с маслом	100/5	5.3	7.2	52.1	294
399/2007	Блинчики с сахаром	100/10	5.3	5.1	69.6	346
401/2007	Оладьи на молоке со сгущенным молоком	150/10	10.4	19.4	71.5	502
404/2007	Оладьи с творогом на молоке с повидлом	150/15	14.0	11.2	65	417
406/457/2007	Пирожки с мясом и луком	75	8.8	4.0	28.3	184
406/459/2007	Пирожки с мясом и рисом	75	7.6	3.3	29.9	180
406/461/2007	Пирожки со свежей капустой и луком	75	4.4	3.3	29.8	167
406/467/2007	Пирожки с картофелем и луком	75	4.4	2.4	31.6	166
409/468/2007	Пирожки с творогом	75	8.0	1.9	30.5	171
412/2007	Пицца школьная I вариант	100	11.5	7.9	30.5	239
413/2007	Пицца школьная II вариант	100	5.9	3.0	64.3	308
415/2007	Крендель сахарный	50	3.5	5.6	29.4	182
420/2007	Сосиски запеченные в тесте	100	5.6	10.6	28.2	243
422/2007	Булочка ванильная	100	7.9	8.5	58.1	341
446/2007	Кекс столичный	75	4.2	15.7	45.3	339
456/2007	Коржики молочные	100	6.4	11.5	67.0	397
376/2007	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15.0	60
380/2007	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3.46	3.5	25.9	149

	Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная	До 500 мл				
	Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	До 500 мл				
	Мучные кондитерские изделия промышленного (пенье, вафли, миникексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	До 50 г				