

Согласовано:

Директор ГАПОУ ТО «Гольшмановский Агропедколледж»

Е. Ю. Кибаров

« 31 » « 08 » 2026 г



Утверждаю:

Директор ООО «Технология диетического питания»

Г. Холстинин

« 28 » « августа » 2026 г



Примерное десятидневное меню для

- 1) обучающихся по программам профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации по профессиям рабочих, должностям служащих для обучающихся, имеющих основное общее образование;**
 - 2) обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования, имеющих право на получение социальной поддержки в соответствии с постановлением Правительства Тюменской области от 21.10.2022 №750-п «О социальной поддержки семей военнослужащих, проходящих военную службу в Вооруженных силах Российской Федерации и принимающих участие в специально военной операции»;**
 - 3) обучающихся из многодетных семей, среднедушевой доход которых не превышает величину прожиточного минимума труднодоступного населения, установленную в Тюменской области;**
 - 4) обучающиеся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих из малоимущих семей.**
- (стоимость комплекса 107,70 руб)**

Директор



Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Капорийно										Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
			Белки	Жиры	Углеводы	сть	В1	В2	С	А	D	Калий							Йод	
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему		394	250	17,85	20,55	29,22	372,41	0,14	0,11	33,60	26,83		1 231,99	0,00	0,51	104,24	33,63	230,13	59,68	3,05
Чай с сахаром и лимонной кислотой		186	200,7	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	0,00	2,90	0,50		36,66	0,00	0,03	0,70	17,23	9,79	7,28	0,95
Хлеб ржано-пшеничный		12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный		13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за завтрак		557	257,0	21,54	25,63	648,53		0,57	0,12	36,62	29,33		1 452,45	0,01	20,22	110,74	144,66	366,51	107,36	7,13

Директор



Меню

вторник

Наименование блюда		Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																				
Азу из свинины		402	250	19,30	23,45	33,29	421,38	0,16	0,12	35,00	36,04		1 309,64	0,02	0,53	108,95	46,33	251,72	66,94	3,45
Напиток из сухофруктов		297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	0,04	1,00	116,60		0,30				41,20	29,21	23,00	0,67
Хлеб ржано-пшеничный		12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный		13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за завтрак			550	26,94	24,43	100,49	729,56	0,61	0,16	36,12	152,64		1 493,74	0,03	20,21	114,75	181,33	407,53	130,54	7,26

Директор



Меню

среда

Наименование блюда	Калорийно																		
	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Котлеты рубленные из птицы	294	100	16,96	17,89	17,84	300,21	0,14	0,09	0,16	0,01	0,01	290,25	0,01	18,21	104,01	85,68	189,76	79,07	1,87
Соус томатный	540	50	0,43	0,95	2,69	21,07	0,01	0,00	0,30	15,05	0,02	53,62	0,00	0,02	1,76	6,80	7,47	3,35	0,18
Макаронные изделия отварные	6,43	180	6,60	5,66	47,52	267,38	0,11	0,05		11,88		87,37	0,06		21,12	42,93	70,07	15,57	1,47
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,01	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21					46,00	0,00	3,00	7,25	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		640	31,94	25,56	132,32	887,12	0,72	0,14	0,68	27,43	0,03	649,43	0,03	36,52	134,14	253,70	415,05	148,33	7,88



Директор Холостяков Е.Г.

Меню

четверг I

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно		В1	В2	С	А	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
					сть														
Завтрак																			
Тестели рыбные	239	100	13,13	11,34	14,88	214,14	0,16	0,10	1,85	0,01	0,14	357,86	0,10	11,60	472,37	74,16	211,98	50,32	1,33
Соус сметанный с томатом	331	50	0,92	2,58	4,14	43,45	0,02	0,01	0,08	35,00	0,01	65,05	0,01	0,05	2,13	19,33	15,21	4,76	0,23
Рис пригущенный	386	180	4,39	6,49	43,78	251,05	0,05	0,03		0,04	0,11	61,54	0,01	9,37	30,98	14,39	94,68	32,19	0,64
Напиток из шиповника	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17		0,08			98,00		11,52	29,20	50,00	16,00	1,13	
Итого за Завтрак		600	24,03	21,34	113,62	742,68	0,54	0,10	201,69	35,13	0,25	621,95	0,12	34,34	509,82	166,98	414,58	121,57	10,05



Директор Холостяков Е.Г.

Меню

пятница I

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно		В1	В2	С	А	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
					сть														
Завтрак																			
Шницель рубленый	268	100	16,10	18,17	16,62	294,38	0,07					247,15	0,02	1,08	53,89	50,74	161,20	29,90	1,94
Каша гречневая рассыпчатая	327	180	10,14	6,03	56,36	320,29	0,45	0,17		0,03	0,08	319,20	0,00	4,85	0,17	18,24	252,12	168,03	6,73
Напиток из сухофруктов	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	0,04	1,00	116,60		0,30				41,20	29,21	23,00	0,67
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за завтрак		590	33,84	25,18	140,18	922,65	0,69	0,21	1,12	116,63	0,08	750,45	0,03	25,61	59,63	203,98	563,13	261,33	12,48



Директор Холостяков Е.Г.

Меню

понедельник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно		В1	В2	С	А	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
						сть														
Завтрак																				
Плов из отварной говядины	330	250	20,48	23,84	50,83	499,73	0,12	0,15	2,25	0,58			402,09	0,03	10,34	102,51	26,35	275,91	63,16	3,18
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50			25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12						27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Завтрак		500	24,26	24,30	88,86	671,19	0,33	0,15	2,39	1,08			503,94	0,03	17,90	108,86	90,45	347,85	89,36	5,69



Меню

вторник 2

Наименование блюда	Калорийно																		
	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	Завтрак																		
Печень по-строгановски	255	100	14,02	11,83	7,69	193,31	0,04	0,01	25,48	24,60	0,91	241,96	0,02	29,48	175,28	25,08	249,45	17,78	5,30
Картофельное пюре со сливочным маслом	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	0,15	29,02	0,05	0,07	870,57	0,02	0,79	50,53	62,36	117,27	38,40	1,37
Напиток из сухофруктов	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	0,04	1,00	116,60		0,30				41,20	29,21	23,00	0,67
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Завтрак		580	25,65	17,35	100,12	661,03	0,62	0,20	55,61	141,25	0,98	1 275,63	0,04	49,95	211,51	222,44	522,52	119,58	10,48



Меню

среда 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно		B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
						сть														
Завтрак																				
Шницель рубленый	268	100	16,10	18,17	16,62	294,38	0,07						247,15	0,02	1,08	53,89	50,74	161,20	29,90	1,94
Макаронные изделия отварные	6,43	180	6,60	5,66	47,52	267,38	0,11	0,05			11,88		87,37	0,06		21,12	42,93	70,07	15,57	1,47
Напиток из свежих яблок	486	200	0,08	0,08	11,96	48,88	0,01	0,00		2,00	0,00		49,90	0,00	0,06	1,80	12,04	2,21	3,72	0,15
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16						36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за завтрак		580	29,78	24,68	120,38	624,58	0,62	0,05	2,12	11,88			566,22	0,09	20,82	62,41	199,51	360,03	61,53	6,69



Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно													
						сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Рыба, тушенная в томате с овощами 150	299	150	15,62	5,13	9,38	146,16	0,13	0,10	3,58	29,38	0,18	555,65	0,18	14,66	661,45	66,08	251,75	67,15	1,36
Рис отварной 180	304	180	4,55	8,64	46,15	280,58	0,05	0,03				65,09	0,02	9,82	32,50	8,88	97,66	32,72	0,68
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	0,00	2,90	0,50		36,66	0,00	0,03	0,70	17,23	9,79	7,28	0,95
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 40	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Завтрак		637	27,58	14,76	114,95	702,91	0,61	0,13	6,80	29,88	0,18	841,20	0,20	44,19	700,45	185,99	485,79	147,55	6,13



Директор

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Калорийно																		
	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	сть	В1	В2	С	А	Д	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Гуляш из птицы 50/50	11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	0,05	1,00	9,61		262,17	0,03	16,58	97,35	22,63	135,16	66,18	1,41
Каша гречневая рассыпчатая 180	327	180	10,14	6,03	56,36	320,29	0,45	0,17		0,03	0,08	319,20	0,00	4,85	0,17	18,24	252,12	168,03	6,73
Напиток лимонный 200	11,02	200	0,48	0,02	24,14	98,84	0,01	0,00	6,40	0,00		26,80	0,00	0,06	1,60	16,33	3,53	4,02	0,26
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 40	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					38,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Завтрак		500	31,73	23,77	128,21	855,60	0,94	0,22	7,52	9,63	0,08	791,97	0,03	41,17	104,02	151,00	517,40	278,63	11,54
