

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ИО ИТТриС

Ломакина Т.Н

2025г.

19.07.2015, ~69d

Перспективное меню

Государственное бюджетное профессиональное образовательное

Учреждение Иркутской области

Иркутский техникум транспорта и строительства

2025-2026 a.a.

Меню составлено с использованием сборника рецептур блюд

И кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Хлебпродинформ» Москва 2004 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Издательство «ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет Минздрава России .Пермь 2021 г.

1-Я НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	10,8	6,92	16,31	332,9
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		17,42	10,15	66,83	583,03

ВТОРНИК	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Рассольник с сосисками	250/20	6,78	8,8	17,31	173,66
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		9,32	9,37	48,6	305,63

СРЕДА	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Колбаса молочная	50	5,66	10,92	0,64	126,07
	Гарнир гречневый	150	4,96	7,26	50,36	286,74
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		13,16	18,75	82,29	544,78

ЧЕТВЕРГ	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Щи из св.капусты с курицей	250/20	4,6	7,08	14,6	182,8
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		7,14	7,65	45,89	314,77

ПЯТНИЦА	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Бедро кур.запеченое	50	12,75	6,24	0,22	107,95
	Макароны отварные	150	26,75	3,25	101,1	347
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		42,04	10,06	132,61	586,92

2-я НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	8,07	10	46,6	274
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		10,61	10,57	77,89	405,97

ВТОРНИК	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Суп гороховый с сосисками	250/20	11,08	20,8	28,8	353,6
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		13,62	21,37	60,09	485,57

СРЕДА	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Плов с filee куриным	200/40	27,66	20,28	51,42	497,91
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		30,2	20,85	82,71	629,88

ЧЕТВЕРГ	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Борщ с тушеникой	250/20	8,7	6,12	9,44	177,1
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		11,24	6,69	40,73	309,07

ПЯТНИЦА	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Котлета мясная	50	13,81	12,08	5,9	201,3
	Гарнир гречневый	150	4,96	7,26	50,36	286,74
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,98	56,85
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,57	15,31	75,12
	ИТОГО		21,31	19,91	87,55	620,01