

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБПОУ ИО ИТТрис

Ломакина Т.Н

2025г.

от 01.07.2025, № 69д

*Перспективное меню*

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное*

*Учреждение Иркутской области*

*Иркутский техникум транспорта и строительства*

*2025- 2026 г.г.*

*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*

*Единогосборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий*

*Издательство «ФГБОУ ВО Пермский ГосМед Университет 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,42</b>	<b>10,15</b>	<b>66,83</b>	<b>583,03</b>

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
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,32</b>	<b>9,37</b>	<b>48,6</b>	<b>305,63</b>

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
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,16</b>	<b>18,75</b>	<b>82,29</b>	<b>544,78</b>

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
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,14</b>	<b>7,65</b>	<b>45,89</b>	<b>314,77</b>

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
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,04</b>	<b>10,06</b>	<b>132,61</b>	<b>586,92</b>

**2-я НЕДЕЛЯ**

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,61</b>	<b>10,57</b>	<b>77,89</b>	<b>405,97</b>

<b>ВТОРНИК</b>	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,62</b>	<b>21,37</b>	<b>60,09</b>	<b>485,57</b>

<b>СРЕДА</b>	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Плов с филе куринным	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,2</b>	<b>20,85</b>	<b>82,71</b>	<b>629,88</b>



ЧЕТВЕРГ	Наименование	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-ая ценность
	Борщ с тушенкой	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,24</b>	<b>6,69</b>	<b>40,73</b>	<b>309,07</b>

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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,31</b>	<b>19,91</b>	<b>87,55</b>	<b>620,01</b>