

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ИО ИТТрис

Томакина Т.Н.

2025г.

приказ от 01.04.2025г. № 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

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

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

2 х разовое питание

№	Прием пищи	пищевые			тическ ая ценнос	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				номер рецептур блюдо
	наименование блюда	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 день														
1 Завтрак	Каша рисовая с м/слив 1/ 200/10	6,50	12,80	47,53	228,00	0,06	1,17	18		128	0,57	30,1	0,48	302/2004
	Масло сливочное 1/20	1,37	10,80	8,10	135,40			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Сыр 1/15	3,90	3,20	3,13	51,40	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004
	Какао на сгущенном молоке 1/200	4,70	5,00	21,80	187,00		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	685/2004
	Хлеб ржаной 1/60	1,74	0,00	11,16	61,30	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,60	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
Обед	Салат "Капуста с морковью и краб палочками 1/100	12,00	7,1	3,90	127,00	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	июл.21
	Суп картофельный с горохом и курой 1/250/20	7,40	8,1	6,80	198,60	0,18	6,99		2,92	49,77	165,3	45,9	2,19	139/2004
	Котлета из говядины 1/75	19,87	21,6	24,00	258,67	0,107	0,6	59,73	27,8	57,51	251,7	74,4	3,73	451/2004
	Макаронные изделия отварные 1/180	5,30	9,1	24,20	242,00	0,08			2,6	16	46	10	1	332/2004
	Компот из кураги 1/200	4,70	5,00	21,80	187,00		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	694/2004
	Хлеб пшеничный 1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,60	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной 1/60	1,74	0,00	11,16	61,30	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
2 день														
1 завтрак	Каша манная с м/с 1/ 200/10	5,2	8,5	20,9	156	0,04			1,38	15	22,5	6,25	0,25	302/2004
	Масло сливочное 1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Колбаса молочная 2/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004
	Кофейный напиток с молоком 1/200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12	465/2021
	Хлеб пшеничный 1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной 1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
Обед	Салат из свёклы с сыром 1/100	7,1	14,2	7,7	178,0	0,02	7,32	39	2,36	168,5	120,4	26,4	1,53	50/2004
	Суп картофельный с сайрой 1/250	6,5	7,2	24,5	138,0	0,18	6,996		2,94	49,78	165,3	45,9	2,196	131/2004
	Курица, тушенная в соусе 1/ 75/50	15,2	10,3	2,4	273,0	0,06	0,2	44	0,66	62,66	166	25,3	14,66	488/2004
	Рагу из овощей 1/200	5,6	6,0	27,1	221,0	0,04	1	15		119,2	0,24	25,2	0,15	539/2004
	Компот из смородины замороженной 1/200	0,3	0,15	11,3	48,0	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41	490/2021
	Хлеб пшеничный 1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной 1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т. Лапшиной Москва, 2004г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМед Университет им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России . Пермь 2021 г

	3 день														
1 завтрак	Каша пшеничная с маслом слив	1/ 200/10	6,70	7,60	26,7	214,0	0,16			1,6	28	112	42	1,4	302/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	16,50	0,1	149,3			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Сыр	2/15	3,90	4,80	9,9	98,0	0,7	0	0	0,32	12	47	7	0,57	56/2021
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	5,80	5,00	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,2	965/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 60	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
обед	Салат "Винигрет"	1/100	0,9	7,1	3,9	65,0	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	58/2004
	Щи из св. капусты с курой	1/250/20	4,6	7,08	14,6	182,8	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,6	0,99	124/2004
	Горбуша припущенная	1/75	12	6,9	4,1	230,0	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,6	26,1	0,75	303/2004
	Рис припущенный	1/180	5,2	8,3	21,75	177,1	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	520/2004
	Компот из шиповника	1/200		13,8		128,0									648/2004
	Хлеб пшеничный	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	4 день														
1 завтрак	Сосиска отварная	1/50	5,5	14,4	19,3	208,0									накл.
	Макаронные изделия отварные	1/180	5,3	9,1	24,2	242,0	0,08			2,6	16	46	10	1	332/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	16,50	0,1	149,3			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Какао на цельном молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	140,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	693/2004
	Сыр	2/15	7,10	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
обед	Нарезка из свежих овощей	1/100	3,4	10,1	6,8	164	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	71/2004
	Суп Лапша с курой	1/300	10	8,2	12,2	135,6	0,06	1,17	18		128	0,57	30,1	0,48	128/2021
	Печень тушеная по Строгановски	1/75/87	16,73	14,53	22,38	380,0	0,053				19,4		13,3	14,73	367/2021
	Пюре картофельное	1/180	5,64	14,64	57,04	249,6	0,08	1,4	23,28		181,5	0,68	36,1	43,95	302/2004
	Компот из сухофруктов	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	694/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапиной Москва,2004г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России . Пермь 2021г

	5 день														
1 Завтрак	Каша Геркулесовая с маслом сливочным 1/ 200/10	4,46	8,66	19,9	196	0,224	2,08	32	0,864	221,6	315,4	79,5	2,104	302/2004	
	Масло сливочное 1/10	1,37	16,5	0,1	149,3			40	0,1	2,4	3			96/2004	
	Сыр 1/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004	
	Хлеб Ржаной 1/60														
	Хлеб 1 с 1/60	2,85	6,02	25,85	85,1	0,02				5		1	0,3	780/2004	
	Чай с молоком и сахаром 1/150/50/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	685/2004	
Обед	Салат картоф. с огурцами 1/100	3	12,4	13,6	205,5									32/2004	
	Борщ из св. капусты 1/270	8,7	6,12	12,36	111,6	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,4	1,41	110/2004	
	Тефтели из говядины 1/60/50	23,96	20,58	11,1	317,09	0,27	6,3	110,38	1,5	150,4	509,9	109	13,5	461/2004	
	Гречка отварная с маслом сливочным 1/180/7	3,42	5,17	33,82	146,82	0,18	25,42		0,24	17,57	95,66	35,2	43,6	203/2004	
	Напиток облепиховый 1/200		13,8		128,0									648/2004	
	Хлеб пшеничный 1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР	
	Хлеб ржаной 1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	

	6 день														
1 Завтрак	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/200/10	24,4	36,8	4,2	434	0,11	0,346	424,4	0,94	150,5	332	25,3	3,65	340/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Какао на сгущенном молоке	1/200	4,70	5,00	31,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	694/2004
	Сыр	2/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
Обед	Салат "Витаминный" из капусты и свеж овощей	1/100	7,6	4,9	3,5	70,0	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	24/2004
	Рассольник ленинградский с мясом	1/270	3,54	5,4	24,12	162	0,12	9		2,88	46,2	250,5	38,1	1,2	132/2004
	Бифштекс	1/100	16,53	11,33	1,07	392,09	0,11	0,03	47,1		41,17	249,7	37,2	1,73	411/1996
	Каша гречневая рассыпчатая с масл слив	1/180/7	10,1	12,9	53,9	427,5	641,65				29,2	463,8	187	6,68	297/2004
	Напиток из смородины	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	694/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т.Лапишиной Москва,2004г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России .Пермь 2021г

	7 день														
1 Завтрак	Каша манная с м/с	1/200/10	5,2	8,5	20,9	156	0,04			1,38	15	22,5	6,25	0,25	302/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Колбаса молочная	1/30	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004
	Какао на цельном молоке	1/200	5,9	5	32,5	290,0	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4	693/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
Обед	Салат "Морковь с яблоком"	1/100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,2	0,51	43/2004
	Суп картофельный с фрикадельками	1/250/25	2,66	3,12	19,1	287	0,108	9,9	1,632		32,04	67,17	27,3	1,05	153/2004
	Печень, тушенная в соусе	1/75/87	29,3	12,1	5,7	302,6	0,38	25,4	10,48	2	60	478	34	10	439/2004
	Рис припущенный	1/180	5,64	14,64	57,04	249,6	0,08	1,4	23,28		181,5	0,68	36,1	43,95	302/2004
	Напиток из брусники	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	694/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР

	8 день														
1 Завтрак	Каша "Дружба" с маслом слив	1/ 200/10	4,7	12,20	47,53	208,0	0,06	1,17	18		128	0,57	30,1	0,48	302/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	685/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
Обед	Салат "Морковь с изюмом"	1/100	1,4	3,6	7,2	198	0,05			0,1	13		5	0,1	71/2004
	Суп-лапша домашняя с курой	1/250/20	3,36	4	16,68	144	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,4	1,41	148/2004
	Рыба тушенная в сметанном соусе	1/150	28,7	10,3	0,6	315	0,11	1,8	0,01		40	240	55	0,8	7/1996,488/2004
	Пюре картофельное	1/180	3,42	5,17	33,82	146,82	0,18	25,42		0,24	17,57	95,66	35,2	43,6	203/2004
	Напиток из шиповника	1/200	0,50	0,09	0,4	124,0	0,03	0,07		0,1	4,85	44	30	0,76	639/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапиной Москва, 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России . Пермь 2021 г

	9 день														
1 завтрак	Каша пшеничная с м/с	1/200/10	5,6	9,8	21,6	228,0	0,16			1,6	28	112	42	1,4	302/2004
	Масло сливочное	1/20	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Сыр	2/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004
	Какао на цельномолочке	1/ 200	5,90	5,00	32,5	290,0	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4	693/2004
	Хлеб пшеничный	1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
Обед	Нарезка из свежих овощей	1/100	8,4	17,1	15,2	160	0,05	15,65		3,04	16,37	30,02	16,2	0,7	25/2004
	Суп Картофельный с крупой и колб изд	1/250/20	2,64	5,28	14,82	119	0,12	9		2,88	46,2	250,5	38,1	1,2	135/2004
	Шницель из свинины	1/100	13,2	31,6	1,2	360				1,2	19,2	98,6	10,6	1,2	накл.
	Рагу из овощей	1/200	5,6	6,0	27,1	221,0	0,04	1	15		119,2	0,24	25,2	0,15	539/2004
	Компот из кураги	1/200	0,20	0,00	15,8	142,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	631/2004
	Хлеб пшеничный	1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР

	10 день														
1 Завтрак	Каша Геркулесовая с маслом слив	1/ 200/10	5,2	8,5	20,9	156	0,04			1,38	15	22,5	6,25	0,25	302/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Колбаса молочная	1/30													
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	685/2004
	Хлеб Дарницкий	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный	1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
Обед	Салат " Помидоры свежие с луком"	1/100	7,1	11,2	7,7	328,0	0,02	7,32	39	2,36	168,5	120,4	26,4	1,53	50/2004
	Суп с макаронными изделиями и курицей	1/270	1,17	2,25	20,5	81,9	0,09	12,75		2,91	51,9	225,9	33	0,99	138/2004
	Бедро куриное запеченое	1/100	9,5	11	0	171				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2	накл.
	Капуста тушеная	1/200	8,06	12,2	18,5	278	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	534/2004
	Напиток облепиховый	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,7	2,13	694/2004
	Хлеб пшеничный	1 сорт 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,9	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва, 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России. Пермь 2021г