«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

_____ Адаева Т.Ю.

«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты» ОГРН 1021606558 ИНН 1638001448

01.09.2026 г.

Двухнедельное цикличное меню
для организации питания учащихся ГАПОУ «ТГКГЗ» на 2026-2027гг.

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции, гр.	Энерг. ценность, кКал	Пищевые вещества, гр.		
				белки	жиры	углеводы
1 неделя						
Понедельник /обед/						
1	Салат из свежей капусты	100	94,0	2,1	4,5	10,3
2	Суп гороховый с мясом курицы	250	134,8	5,49	5,28	16,33
3	Котлеты домашние из мяса говядины	50	114,4	7,78	5,78	7,85
4	Сосиски отварные	50	112,0	5,2	10,0	10,6
5	Макароны отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26
6	Каша гречневая	200	364,0	11,76	9,52	51,52
7	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
8	Чай черный с сахаром	200	36,0	0,2	0	9,1
9	Манник со сгущенкой	150/10	417,8	10,25	3,2	86,85
10	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1606,6**	**53,04**	**46,8**	**246,31**
Вторник /обед/						
1	Салат из отварной свеклы	100	116,0	1,7	8	8,3
2	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	96,0	2,0	5,4	8,8
3	Гуляш из говядины	80/75	168,2	19,72	17,89	4,76
4	Курица отварная	75	154,7	15,83	10,2	0
5	Рис отварной	200	245,4	4,54	5,86	42,66
6	Каша пшенная	200	329,6	9,04	9,04	50,48
7	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
8	Компот из сухофруктов	200	123,0	0,5	0,1	30,9
9	Ватрушка с повидлом	70	198,0	7,4	5,4	28,7
10	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1539,9**	**63,63**	**64,39**	**193,1**
Среда /обед/						
1	Винегрет овощной	100	94,8	1,36	6,18	8,44
2	Рассольник «Петербургский» с мясом курицы	250	120,75	2,1	5,11	16,59
3	Плов из курицы	250	652,5	30,62	33,75	55,25
4	Сосиски отварные	50	112,0	5,2	10,0	10,6
5	Каша гречневая	200	364,0	11,76	9,52	51,52
6	Каша перловая	200	272,0	6,08	7,2	42,24
7	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
8	Чай черный с сахаром	200	36,0	0,2	0	9,1
9	Плюшка	70	185,1	5,13	3,65	31,89
10	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1946,15**	**65,35**	**77,91**	**244,13**

Четверг /обед/						
1	Салат «Студенческий»	100	142,0	3,5	10,5	7,4
2	Борщ из свежей капусты с мясом курицы	250	111,0	2,0	5,4	12,8
3	Котлеты из мяса кур	50	159,17	7,5	10,71	7,75
4	Ленивые голубцы из мяса говядины	100	199,0	8,9	14,6	7,2
5	Картофельное пюре	200	183,0	4,08	6,4	27,26
6	Макароны отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26
7	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
8	Компот из сухофруктов	200	123,0	0,5	0,1	30,9
9	Творожная запеканка со сгущенкой	100/10	180,92	18,01	11,65	20,96
10	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1431,69**	**54,75**	**67,88**	**168,03**
Пятница /обед/						
1	Салат из свежей капусты	100	94,0	2,1	4,5	10,3
2	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	104,75	2,69	2,84	17,14
3	Котлеты домашние из мяса говядины	50	114,4	7,78	5,78	7,85
4	Каша гречневая	200	364,0	11,76	9,52	51,52
5	Рис отварной	200	245,4	4,54	5,86	42,66
6	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
7	Чай черный с сахаром	200	36,0	0,2	0	9,1
8	Пирожок с начинкой	100	247,0	6,7	6,4	39,0
9	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1314,55**	**38,67**	**37,4**	**196,07**
Суббота /обед/						
1	Суп гречневый с мясом курицы	250	104,5	2,68	2,8	17,14
2	Сосиски отварные	50	112,0	5,2	10,0	10,6
3	Макароны отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26
4	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
5	Чай черный с сахаром	200	36,0	0,2	0	9,1
6	Булочка сдобная	70	266,6	5,0	10,0	39,1
7	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**852,7**	**23,34**	**31,14**	**129,7**
2 неделя						
Понедельник /обед/						
1	Салат из свежей капусты	100	94,0	2,1	4,5	10,3
2	Суп гречневый с мясом курицы	250	104,5	2,68	2,8	17,14
3	Котлеты домашние из мяса говядины	50	114,4	7,78	5,78	7,85
4	Сосиски отварные	50	112,0	5,2	10,0	10,6
5	Макароны отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26
6	Рис отварной	200	245,4	4,54	5,86	42,66
7	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
8	Чай черный с сахаром	200	36,0	0,2	0	9,1
9	Манник со сгущенкой	150/10	417,8	10,25	3,2	86,85
10	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1457,7**	**43,01**	**40,66**	**238,26**
Вторник /обед/						
1	Салат из отварной свеклы с зел.горошком	100	77,10	4,18	8,19	77,1
2	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	96,0	2,0	5,4	8,8
3	Плов из курицы	250	652,5	30,62	33,75	55,25
4	Сосиски отварные	50	112,0	5,2	10,0	10,6
5	Макароны отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26

6	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
7	Компот из сухофруктов	200	123,0	0,5	0,1	30,9
8	Пирожок с начинкой	100	247,0	6,7	6,4	39,0
9	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1641,2**	**59,46**	**72,36**	**275,41**
Среда /обед/						
1	Салат «Студенческий»	100	142,0	3,5	10,5	7,4
2	Суп гороховый с мясом курицы	250	134,8	5,49	5,28	16,33
3	Гуляш из говядины	80/75	168,2	19,72	17,89	4,76
4	Курица отварная	75	154,7	15,83	10,2	0
5	Каша пшенная	200	329,6	9,04	9,04	50,48
6	Каша гречневая	200	364,0	11,76	9,52	51,52
7	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
8	Чай черный с сахаром	200	36,0	0,2	0	9,1
9	Ватрушка со сметаной	70	228,7	4,9	2,3	47,4
10	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1667,0**	**73,34**	**67,23**	**205,49**
Четверг /обед/						
1	Винегрет овощной	100	94,8	1,36	6,18	8,44
2	Рассольник «Петербургский» с мясом курицы	250	120,75	2,1	5,11	16,59
3	Рыба тушеная с овощами	75/75	150,0	13,87	7,85	6,53
4	Сосиски отварные	50	112,0	5,2	10,0	10,6
5	Картофельное пюре	200	183,0	4,08	6,4	27,26
6	Рис отварной	200	245,4	4,54	5,86	42,66
7	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
8	Компот из сухофруктов	200	123,0	0,5	0,1	30,9
9	Творожная запеканка со сгущенкой	100/10	180,92	18,01	11,65	20,96
10	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1318,87**	**52,56**	**55,65**	**182,44**
Пятница /обед/						
1	Салат из свежей моркови	100	120,0	1,1	8,9	8,3
2	Борщ из свежей капусты с мясом курицы	250	111,0	2,0	5,4	12,8
3	Тефтели из мяса говядины	60	126,67	5,33	8,33	7,13
4	Котлеты из мяса кур	50	159,17	7,5	10,71	7,75
5	Макароны отварные	200	224,6	7,36	6,02	35,26
6	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
7	Чай черный с сахаром	200	36,0	0,2	0	9,1
8	Плюшка	70	185,1	5,13	3,65	31,89
9	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**1071,54**	**31,52**	**45,51**	**130,73**
Суббота /обед/						
1	Суп рисовый с мясом курицы	250	90,75	1,98	2,74	14,58
2	Сосиски отварные	50	112,0	5,2	10,0	10,6
3	Каша гречневая	200	364,0	11,76	9,52	51,52
4	Соус томатный основной	50	38,0	0,6	2,3	3,4
5	Чай черный с сахаром	200	36,0	0,2	0	9,1
6	Ватрушка с повидлом	70	198,0	7,4	5,4	28,7
7	Хлеб	30	71,0	2,3	0,2	15,1
	итого		**909,75**	**29,44**	**30,16**	**133,0**

Меню составлено на основании новейшего сборника рецептур, технологических карт блюд и кулинарных изделий для школьного питания (издание 5).