

Утверждаю:

для
ДОКУМЕНТОВ

Директор ГБПОУ НСО ИТК
им. А.И. Покрышкина



Г.Ф. Талюкина

**Примерное
двенадцатидневное меню
(весенне - летний период)
для студентов столовой
ГБПОУ НСО "Новосибирского технического
колледжа им. А. И. Покрышкина"**

6	ПР	Хлеб пшеничный	120	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07			0,62	288,24
7	ПР	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14			1,08	275,88
		Итого обед		48,24	37,68	224,28	237,57	177,43	569,03	11,53	1,40	37,95	16,00	6,89	1429,20
		Всего за день		63,41	58,90	295,10	380,67	847,23	781,94	15,10	1,98	73,72	36,00	7,35	1964,14

Зав. Столовой НТК
Калькулятор НТК

Handwritten signatures

/ Т. Н. Тимофеева /
/ Н. Е. Ледовская /

№ п/п	№ рецепт УР	День.	Масса порции/К ол-во сырья (НЕТТО)	Пищевые вещества (гр)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность (Ккал)
		Наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
ЗАВТРАК		День 2													
1	№ 403 2011 г.	Оладьи с яблоком печенье тесто для оладий яблоки свежие масло растительное молоко сгущенное	200/20 215 20 12 20	16,04	16,30	91,64	4,71	70,76	289,20	3,00	0,310	1,95	40,27		577,30
2	№ 377 2011 г.	Чай с лимоном чай-заварка вода лимон сахар	200/7/15 50 150 7 15	0,130	0,02	15,20	14,20	2,40	4,40	0,36		2,83			61,50
3	№209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	5,00	100,00	0,24	62,84
4	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,80	40,00	7,40	10,60	26,90	0,58	0,05			0,42	192,80
Итого завтрак				27,65	21,72	147,12	48,31	88,56	397,30	4,94	0,390	9,78	140,27	0,66	894,44
ОБЕД															
1	№20 2011 г.	Салат из свежих огурцов огурцы свежие н/урожая масло растительное	100 95 6	0,67	6,09	1,81	16,15	13,30	28,60	0,48	0,30	6,65		2,74	64,73
2	№99 2011г.	Суп из овощей капуста белокачанная картофель морковь лук репчатый горошек зеленый консервированный масло растительное сметана 15% (прокипяченная)	300/20 43,42 60 12 12 9 6 20	2,64	5,28	14,88	30,00	25,90	62,89	0,95	0,1080	25,56	1,18		117,60

3	№229 2011г.	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	120/50	11,70	59,40	4,56	46,88	58,24	19,46	1,03	0,06	4,50	6,98	3,88	599,04
		минтай	146,4												
		морковь	18												
		лук репчатый	12												
		томат-паста	4												
		масло растительное	5												
		сахар-песок	2												
4	№ 304 2011г.	Рис отварной	200	4,86	2,40	28,89	3,48	25,34	82,00	0,70	0,030		36,00		156,60
		крупа рисовая	72												
		масло сливочное	у												
5	№385	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100,00		0,28	88,20
		плоды шиповника	20												
		сахар	zu												
6		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14			1,08	275,88
7		Хлеб пшеничный	120	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07			0,62	288,24
		Итого обед		36,87	75,97	189,94	156,49	172,06	363,91	8,37	0,72	136,71	180,87	189,47	1590,29
		Всего за день		64,52	97,69	337,06	204,80	260,62	761,21	13,31	1,11	146,49	321,00	190,13	2485,00

Зав. Столовой

Калькулятор

/Т.Н. Тимофеева /

/Н. Е. Ледовская/

3	№ 288 2011 г.	Курица отварная Филе куриное охл. лук репчатый	110 144 6	21,67	13,33		40,00	20,00	143,33	2,00	0,021		20,00	0,17	206,65
	ПР	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	2,40		3,00	0,02			40,00	1,73	66,09
4	№ 310	Картофель отварной Картофель масло сливочное	200 206,4 7	4,00	1,10	31,60	24,00	44,00	108,00	1,60	0,200	29,00		0,20	152,30
5	№352 2011г.	Кисель фруктовый Кисель фруктовый сахар	200 24 10	0,24	0,12	35,76	8,20	0,96	6,42	0,28		80,00		0,18	145,08
6	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	18,40	26,40	69,60	0,88	0,08			1,04	187,04
7	ПР	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,12			1,08	275,88
		ИТОГО Обед		43,47	32,54	193,32	176,29	162,11	694,78	10,37	0,51	116,91	60,00	7,22	1240,02
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		70,87	56,88	336,61	774,56	324,39	1357,83	18,04	0,91	128,09	184,00	9,99	2141,81

Зав. Столовой НТК
Калькулятор НТК




/Т. Н. Тимофеева /
/ Н.Е. Ледовская /

[illegible]

		масло растительное	7,5												
2	№ 97 2011 г.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	2,81	3,39	20,24	36,54	37,68	93,27	1,44	0,1600	14,40	0,00	2,36	122,71
		картофель	80,1												
		горох лущенный	24,3												
		морковь	12												
		лук репчатый	12												
		масло растительное	3												
		вода	210												
3	№ 261 2011г.	Печень тушенная в соусе	150	18,99	13,14	5,72	38,43	22,20	334,94	7,08	0,29	43,29	8311,00	14,17	217,10
		печень (говяжья)	142												
		мука пшеничная	6												
		масло растительное	10												
		масса тушенной печени	100												
4	№ 330 2011г.	соус сметанный	50												
		сметана 15%	12,5												
		мука пшеничная	3,75												
	№309 2011 г.	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	6,48	28,16	49,56	1,47	0,070	0,00	0,00	2,94	224,66
		макаронные изделия	70												
		масло сливочное	7												
5	№348 2011 г.	Компот из чернослива	200	6,00	0,00	29,00	29,90	37,70	30,70	1,20	0,05	1,11	0,00	0,55	140,00
		чернослив	25												
		сахар	20												
		кислота лимонная	0,2												
6		Хлебпшеничный	80	6,40	0,80	40,00	7,40	10,60	26,90	0,58	0,05	0,00	0,00	0,42	192,80
7		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14	0,00	0,00	1,08	275,88
		ИТОГО ОБЕД		50,25	29,54	199,20	183,81	188,84	705,03	16,19	0,82	84,40	8311,00	22,68	1263,66

Зав. Столовой
Калькулятор

/ Т. Н. Тимофеева /
/ Н. Е. Ледовская /

		картофель	36												
		морковь	12												
		лук репчатый	12												
		томат-паста	1,2												
		масло растительное	6												
		сметана 15%	10												
3	№268 2011 г.	Биточки куриные паравые	100/5	20,02	16,10	8,65	58,80	39,64	207,60	1,66	0,12	0,16	0,06	0,60	259,22
		с маслом сливочным													
		филе курицы	88,8												
		хлеб пшеничный	21,6												
		молоко	31,2												
		сухари	10												
		масло растительное	7,2												
		масса котлеты	151,2												
		масло сливочное	5												
4	№171 2011 г.	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,33	12,00	45,83	2,50	0,06	2,50	0,09	0,133			1,60	328,64
		крупа гречневая	95,2												
		масло сливочное	10												
		вода	142												
5	№ 375 2011 г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,04	0,00	23,60	17,60	6,50	11,50	0,400	0,020	30,00	0,00	0,10	94,56
		чай	2												
		вода	180												
		сахар-песок	20												
		шиповник	20												
7		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14	0,02	0,00	1,08	275,88
8		Хлеб пшеничный	120	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07	0,00	0,00	0,62	288,24
		ИТОГО		48,92	42,64	217,80	205,91	135,42	479,72	9,20	0,74	55,55	0,06	5,66	1450,28
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,33	61,21	364,41	405,00	192,78	724,22	12,76	0,94	56,88	88,56	5,66	2277,49

Зав. Столовой НТК
Калькулятор

Handwritten signature

/ Т. Н. Тимофеева/
/ Н. Е. Ледовская/

		перловая	12												
		морковь	12												
		лук репчатый	12												
		масло растительное	6												
3	№ 259 2011г.	Жаркое по-домашнему	205	19,00	21,19	19,42	35,73	49,76	241,00	4,52	0,14	7,90		9,85	344,40
		Мясо говядина	126,4												
		картофель	100												
		лук репчатый	10												
		томат-паста	2,4												
		масло растительное	6												
		масса тушеного мяса	80												
		масса овощей	125												
4	№ 348 2011 г.	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	0,34	0,08	29,85	20,32	8,12	19,36	0,45	0,02	0,09	0,00	0,00	121,48
		изюм	20												
		сахар	20												
		кислота лимонная	2												
6		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14		0,00	1,08	275,88
7		Хлеб пшеничный	100	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07	0,00	0,00	0,62	288,24
		ИТОГО		38,56	29,79	179,11	147,74	135,73	503,17	11,04	0,44	30,34	0,00	12,48	1138,80
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,75	57,01	302,66	645,90	238,04	957,33	18,02	0,86	65,04	160,60	69,60	1994,82

Зав. Столовой НТК
Калькулятор НТК




/ Т. Н. Тимофеева /
/ Н. Е. Ледовская /

		горошек зеленый	17												
		консервир.	8												
		яйцо	25												
		морковь вареная	6												
		масло растительное													
2	№ 82 2011 г.	Борщ с капустой и картофелем	250/10	3,90	5,40	16,70	83,20	54,88	155,20	1,92	0,1900	32,50	0,02	0,19	131,00
		свекла	48												
		картофель	30												
		сахар	1,8												
		морковь	15												
		лук репчатый	12,9												
		томат-паста	9												
		масло растительное	6												
		сметана	10												
3	№ 288 2011г.	Плов из мяса говядины	230	19,60	18,50	0,62	13,30	13,70	121,40	1,30	0,16	0,90	0,00	5,70	247,38
		мясо	126,4												
		крупа рисовая	68												
		масло растительное	10												
		томат-паста	4												
		морковь	16												
		лук репчатый	10												
		масса гарнира	150												
		мясо тушеное	80												
5	№ 348 2011 г.	Компот из кураги	200	6,00	0,00	29,00	29,90	37,70	30,70	1,20	0,05	1,11	0,00	0,55	140,00
		курага	20												
		вода	203												
		сахар-песок	15												
		кислота лимонная	2												
6		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14	0,00	0,00	1,08	275,88
7		Хлеб пшеничный	120	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07	0,00	0,00	0,62	288,24
		ИТОГО обед		47,98	32,32	178,48	224,71	183,47	540,34	10,47	0,67	9,19	0,02	9,19	1196,72

		масло растительное	6												
		вода	210												
		сметана 15% (прокипяченная)	10												
3	№288 2021 г.	Курица отварная	110	21,75	20,58	0,13	42,40	20,00	146,33	2,02	0,021		60,00	1,90	272,74
		Филе куриное охлажденное	144												
		лук репчатый	6												
		масло сливочное	10												
4	№ 309 2021 г.	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	6,48	28,16	49,56	1,47	0,07	0,00	0,00	2,94	224,66
		макаронные изделия	70												
		масло сливочное	7												
5	№ 352 2021 г.	Кисель фруктовый (яблочный)	200	0,24	0,12	35,76	8,20	0,96	6,42	0,28		80,00		0,18	145,08
6		Хлеб пшеничный	120	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07			0,62	288,24
7		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,12			1,08	275,88
		ИТОГО обед		48,37	34,64	206,90	153,94	142,28	490,49	10,20	1,46	90,32	60,00	6,99	1335,00
		ИТОГО за день		88,99	62,53	316,62	613,94	208,08	801,39	57,140	1,64	94,17	232,00	9,27	2187,37

Зав. Столовой НТК

Калькулятор НТК

/Т. Н. Тимофеева/

/ Н. Е. Ледовская/

[illegible]

6		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,12	10,00	0,00	1,08	275,88
7		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	18,40	26,40	69,60	0,88	0,08	0,00	0,00	1,04	187,04
		ИТОГО обед		36,63	35,86	229,99	214,50	195,53	684,90	44,05	44,74	86,26	0,72	11,09	1408,25
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,07	58,92	366,97	516,00	332,03	1120,78	49,52	45,12	125,84	122,72	14,08	2230,44

Зав. Столовой НТК
Калькулятор НТК

/ Т. Н. Тимофеева/
/Н. Е. Ледовская/

		морковь	12												
		масло растительное	6												
		зелень(петрушка)	3												
		вода	210												
3	№ 282 2011г.	Оладьи из печени	120/10	22,07	26,66	9,03	28,40	21,80	322,66	16,56	0,30	112,58	9367,00	15,70	364,34
		печень говяжья	120												
		Хлеб пшеничный	19,2												
		масло сливочное	9,4												
		масло растительное	14,4												
		масса п/фабrikата	137												
		масло сливочное	10												
4	№ 309 2011г.	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,90	4,60	41,90	16,57	27,28	71,90	0,92	0,120	0,00	0,02	1,30	236,60
		крупa гречневая	94,6												
		масло сливочное	10												
		вода	158												
5	№ 377 2011 г.	Компот из апельсинов	200	0,200	0,00	15,10	1,50	5,20	7,80	0,50	0,13	1,50	0,00	0,5	61,20
		апельсины	79,6												
		сахар-песок	30												
6	ПР	Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14	0,02	0,00	1,08	275,88
7	ПР	Хлеб пшеничный	120	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07	0,00	0,00	0,62	288,24
		ИТОГО		53,93	46,14	222,97	141,51	173,61	734,88	26,68	1,03	126,72	9367,02	22,67	1522,86
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,96	68,87	325,49	469,29	261,39	1155,52	29,88	1,37	133,56	9559,52	22,67	2233,63

Зав. Столовой НТК
Калькулятор НТК



Т. Н. Тимофеева
Н.Е. Ледовская

№ п/п	№ рецептур	День.	Масса порции/Ко л-во сырья (НЕТТО)	Пищевые вещества (гр)			Минеральные вещества (мг)				Витамины				Энергетич еская ценность (Ккал)
		Наименование блюда		белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак		День 11													
1	№173 2011г.	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200/10	5,10	10,72	43,40	130,39	30,12	138,14	0,48	0,060	1,17	18,00		290,48
		крупa рисовая	31												
		вода	75												
		молоко	100												
		сахар	6												
2		масса каши	200												
		масло сливочное	10												
3	№ 15 2021г.	Сыр Российский (порционно)	20	6,19	7,87		176,00	7,00	100,00	0,200	0,010	0,14	52,00	0,1	95,59
4	№ 14 2021 г.	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	4,80		6,00	0,04			80,00		132,00
5	№ 376 2011 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	11,10	1,40	2,80	0,28		0,03			60,46
		чай	2												
		чай- заварка	50												
		вода	216												
		сахар	15												
6		Хлеб пшеничный	80	6,40	0,80	40,00	7,40	10,60	26,90	0,58	0,05	0,00	0,00	0,42	192,80
		ИТОГО		17,92	33,91	98,66	329,69	49,12	273,84	1,58	0,12	1,34	150,00	0,52	771,33
Обед															
1	№43 2011	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,60	5,00	3,10	46,00	15,00	55,00	0,80	0,04	15,90	60,00	0,40	67,80
		помидоры свежие	48												
		огурцы свежие	35												
		лук репчатый	12												
		масло растительное	6												
2	№ 103 2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,40	20,95	35,04	32,70	81,09	1,35	0,14	9,90	0,00	2,09	127,32

		картофель	90												
		лапша	12												
		морковь	12												
		лук репчатый	12												
		масло растительное	3												
3	№269 2021г.	Биточки из говядины	100	16,50	24,20	14,32	43,14	55,78	188,80	2,80	0,08	0,34	44,80	7,26	341,08
		говядина (котлетное мясо)	74												
		хлеб пшеничный	18												
		молоко	24												
		мука	10												
		масло растительное	6												
		масло сливочное	10												
4	№304 2011	Капуста тушеная	200	4,89	7,23	48,89	3,48	25,34	82,00	0,70	0,030	0,00	36,00	0,80	280,15
		капуста белокач. свежая	229,2												
		масло сливочное	7												
		морковь	4												
		лук репчатый	8												
		томат-паста	3												
		мука в/с	2,4												
		лимонная кислота	0,1												
		лавровый лист	0,03												
	№342 6 2011	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	6,40	3,60	4,40	0,18	0,01	1,80	0,00	0	97,60
		яблоки	45,4												
		сахар	24												
		кислота лимонная	0,2												
7		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14			0,62	288,24
8		Хлеб пшеничный	120	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07	0,00	0,00	1,08	275,88
		ИТОГО		43,70	42,51	230,18	172,70	178,26	578,81	10,41	0,51	27,94	140,80	12,25	1478,07
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,68	76,42	328,84	557,27	331,58	795,54	13,10	0,86	36,42	253,30	5,93	2249,40

Зав. Столовой НТК
Калькулятор НТК

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Т.Н. Тимофеева', written over a faint grid background.

Т. Н. Тимофеева
Н.Е. Ледовская

25

№ п/п	№ рецептур	День. Наименование блюда	Масса порции/Ко л-во сырья (НЕТТО)	Пищевые вещества (гр)			Минеральные вещества (мг)				Витамины				Энергетич еская ценность (Ккал)
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Завтрак		День 12													
1	№ 222 2011	Сосиски говяжьи отварные Сосиски говяжьи масло сливочное	110 100 10	5,55	15,55	0,25	18,50	10,00	81,00	0,90	0,090		20,00		163,00
2	№ 202 2021 г.	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия масло сливочное	200/10 70 10	7,64	8,10	42,64	17,00	11,40	52,60	1,14	0,080	0,00	40,00	2	274,00
3	№382 2021 г.	Какао с молоком какао -порошок молоко вода сахар	200 4 100 110 20	4,08	3,54	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	0,57			118,60
4	ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	18,40	26,40	69,60	0,880	0,080			1,04	187,04
ИТОГО завтрак				23,59	27,99	99,11	206,12	69,14	327,76	3,40	0,31	0,57	60,00	3,04	742,64
Обед															
1	№ 45 2011	Салат из свежей белокачанной капусты капуста свежая (новый урожай) кислота лимонная масло растительное лук зеленый сахар	100 78,9 0,3 10 10 10	1,31	3,25	6,46	24,97	15,09	28,30	0,47	0,02	17,10	0,00	0,77	60,33
2	№ 96 2011 г.	Рассольник ленинградский картофель крупа перловая	300 90 6	2,42	6,10	14,38	34,98	29,01	68,07	1,11	0,07	10,05		1,64	122,10

		лук репчатый	6												
		огурцы соленые	18												
		масло растительное	6												
3	№278 2021 г.	Тефтели из говядины с соусом	120/100	16,26	18,02	21,44	80,48	23,46	195,60	0,18	0,12	1,56	71,50	7,78	312,98
		мясо говядина	76												
		хлеб пшеничный	16												
		молоко	24												
		мука в/с	8												
		масло растительное	6												
	№ 331	Соус сметанный с	100												
4	2021 г.	томатом													
		сметана 15%	25												
		томат-паста	4												
		мука в/с	7,5												
		вода	75												
5	№ 128 2011	Картофельное пюре	200/10	4,340	12,84	25,18	58,32	38,36	121,84	1,44	0,16	24,92	70,00	3,44	233,64
		картофель	176												
		молоко	30												
		масло сливочное	6												
		масса пюре	200												
		масло сливочное	10												
6	№352	Кисель фруктовый	200	0,24	0,12	35,76	8,20	0,93	6,42	0,28		80,00		0,18	145,08
6		Хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	27,60	30,00	127,20	3,72	0,14	0,00	0,00	1,08	275,88
7		Хлеб пшеничный	120	9,60	1,20	59,76	11,04	15,84	40,32	0,86	0,07	0,00	0,00	0,62	288,24
		ИТОГО		40,89	42,85	222,26	245,59	152,69	587,75	8,06	0,58	133,63	141,50	15,51	1438,25
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,24	70,72	285,61	443,51	220,90	909,09	11,18	0,89	54,20	201,50	18,37	2035,81

Зав. Столовой НТК
Калькулятор НТК



Т. Н. Тимофеева
Н.Е. Ледовская