«**УТВЕРЖДАЮ**»
ГБПОУ Республики Марий Эл
«Транспортно-энергетический
техникум»
_____Данилов В.Р.
«_1_» сентября 2025г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Транспортно-энергетический техникум» (филиал)

Десятидневное меню

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1													
	Обед													
138	Суп картофельный с сбобовыми с гов	250	0,42	3,08	19,39	115,93	0,2	11,5	0,02	0,3	35,5	104,6	22,39	1,12
449	Плов куриный	300	14,07	12,25	34,81	296,03	0,082	0,675		0,5	33,15	267,03	21,3	1,76
588	Компот из сухофруктов	200	0,19		21,09	85,48	0,032		0,052		15,91	28,07		0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,5	8,84	6,8	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**21,26**	**16,15**	**134,09**	**744,64**	**0,389**	**12,175**	**0,072**	**2**	**102,68**	**448,6**	**65,49**	**3,79**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 2													
	Обед													
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,66	4,03	9,6	81,3	0,065	10,79	0,07	0,4	48,7	68,2	16,6	0,49
416	Котлета	75	9,8	5,03	5,8	128,8	0,09	0,46		0,5	16,4	186,6	17,4	0,96
255	Каша гречневая	200	4,32	10,8	26,3	136,75	0,196		0,013	0,6	36,5	138,9	29,37	1,99
628	Чай с сахаром	200	0,4		12,8	46	0,002	0,08			3,09	2,79	0,05	0,002
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,5	8,84	6,8	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**22,76**	**20,68**	**113,3**	**640,05**	**0,428**	**11,33**	**0,083**	**2,7**	**122,81**	**445,39**	**85,22**	**4,062**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 3													
	Обед													
129	Рассольник Ленинградский	250/10	2,2	3,6	16,96	103,,8	0,085	4,5	0,02	0,4	33,15	94,68	17,94	0,65
401	Гуляш говяжий	50/75	11,64	11,4	4,09	169,63	0,051	0,72	0,046	0,57	14,6	207,3	12,5	1,2
469	Макароны отварные	200	3,9	3,76	0,035	166, 8	0,07		0,036	1	15,47	54,89	5,46	0,46
628	Чай с сахаром	200	0,4		12,8	4,6	0,002	0,08			3,09	2,79	0,05	0,002
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**24,72**	**19,58**	**92,685**	**733,43**	**0,283**	**5,3**	**0,102**	**3,32**	**84,43**	**408,53**	**57,75**	**2,932**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 4													
	Обед													
110	Борщ со свежей капустой	250/10	1,64	3,58	11,91	82,86	0,05	5,78	0,024	0,3	50,16	67,27	20,37	1,76
309	Рыба , тушенная с овощами	75/75	15,53	11,81	18,8	220	0,345	9,07	0,18	0,6	188,45	82,17	21,03	0,057
472	Картофельное пюре	200	2,42	3,45	22,1	120,6	0,13	7,35	0,02	0,1	46,2	174,5	21,3	0,64
588	Компот из сухофруктов	200	0,19		21,09	85,48	0,032		0,052		15,91	28,07		0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**26,36**	**19,66**	**132,7**	**756,14**	**0,632**	**22,2**	**0,276**	**2,35**	**318,84**	**400,88**	**84,5**	**3,367**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность ккал	Витамины. мг				Минеральные вещества. мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 5													
	Обед													
139	Суп картофельный с вермишелью	250	9,87	3,92	7,7	67,74	0,01	0,425	0,017	0,3	11,05	24,2	4,42	0,173
257	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6,2	10,1	31,5	231,6	0,17	0,25	0,07	1,6	172,7	297	4,69	0,17
	Кофейный напиток	200	1,77	1,36	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012		66,89	55,05	4,55	0,059
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,8	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**24,42**	**16,2**	**121,78**	**651,8**	**0,267**	**0,817**	**0,099**	**3,25**	**268,76**	**425,15**	**35,46**	**1,022**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, Мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 6													
	Обед													
132	Суп из овощей	250	1,51	2,857	11,2	72,56	0,076	6,4	0,017	0,3	28,28	63,88	14,397	0,502
394	Жаркое по- домашнему	300	13,7	7,67	34,8	285,8	0,19	9,85	0,04	0,6	31,9	316,2	36,16	2
628	Чай с сахаром	200	0,4		12,8	46	0,002	0,08			3,09	2,79	0,05	0,002
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**22,19**	**11,347**	**117,6**	**651,56**	**0,343**	**16,33**	**0,057**	**2,25**	**81,39**	**431,74**	**72,407**	**3,124**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 7													
	Обед													
136	Суп картофельный с крупой	250	4,1	2,6	20,4	118	0,118	6,858	0,05	0,4	21,548	92,97	20,27	0,657
439	Куры отварные с соусом	75/50	15,52	8,52	4,2	165,3	0,074	9,64	0,109	0,5	26,09	13,619	16,64	1,92
465	Рис отварной	200	1,916	2,96	23,419	117,97	0,024		0,017		10,873	43,46	5,01	0,355
591	Кисель	200			26	95,6								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**28,116**	**14,9**	**132,82**	**744,07**	**0,291**	**16,498**	**0,176**	**2,25**	**76,631**	**198,92**	**63,72**	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества.мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 8													
	Обед													
151	Суп - лапша домашняя с курицей	25/250	9,87	3,92	7,7	67,74	0,01	0,425	0,05	0,3	11,05	24,2	4,42	0,173
	Сардельки паровые	75	9,8	5,03	5,8	128,8	0,09	0,46	0,05	0,5	16,4	186,6	17,4	0,96
463	Каша пшенничная	200	1,91	2,96	23,42	117,97	0,02		0,017		10,87	43,46	5,01	0,355
588	Компот из сухофруктов	200	0,19		21,09	85,48	0,032		0,052		15,91	28,07		0,29
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,8	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**28,35**	**12,73**	**116,81**	**647,19**	**0,227**	**0,885**	**0,169**	**2,15**	**72,35**	**331,23**	**48,63**	**2,398**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 9													
	Обед													
110	Борщ со свежей капустой	250/10	1,64	3,58	11,91	82,86	0,05	5,78	0,024	0,3	50,16	67,27	20,37	1,76
319	Котлеты рыбные	75/75	15,53	11,81	8,89	191	0,345	9,07	0,18	0,6	188,45	82,17	21,03	0,057
472	Картофельное пюре	200	2,42	3,45	22,1	120,6	0,13	7,35	0,02	0,1	46,2	174,5	21,3	0,64
628	Чай с сахаром	200	0,4		12,8	46	0,002	0,08			3,09	2,79	0,05	0,002
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,42	28	112	0,035			0,65	8,84	6,77	16,9	0,19
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**26,57**	**19,66**	**114,5**	**687,66**	**0,602**	**22,28**	**0,224**	**2,35**	**306,02**	**375,6**	**84,55**	**3,079**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энегетич ценность ккал	Витамины. мг				Минеральные вещества. мг			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 10													
	Обед													
131	Суп картофельный с рыбными консер	25/250	4,32	4,92	22,18	152,76	0,118	6,858		0,3	21,548	92,97	20,27	0,657
682	Оладьи со сметанным соусом	150/20	10,2	12,3	62,1	250	0,32	0,03	0,01	1,8	30	216	44	1,2
	Кофейный напиток	200	1,77	1,36	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012		66,89	55,05	4,55	0,059
	Хлеб фокинский	75	2,78	0,4	30,8	135,2	0,04			0,7	9,28	42,1	4,9	0,43
	Итого		**19,07**	**18,98**	**138,86**	**643,22**	**0,49**	**7,03**	**0,022**	**2,8**	**127,72**	**406,12**	**73,72**	**2,346**