

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Корнилова Р.П.



Р.П. Корнилов

2023г.

«ДИРЕКТОР ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»»
Р.Р. Гарипов

02

2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД



День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1	Винегрет овощной с раст. маслом (№100,2011г)	10/100	1,37	10,31	6,82	128,5	27,67	17,87	39,59	0,74	0	0,43	0,01	0,04	8,25
2	Суп картофельный с горохом (№206,2011г)	250	5,62	3,58	21,47	142,36	32,56	31,7	75,9	1,62	15,21	294,71	0,47	0,15	5,8
3	Рыба жареная (№488,2011г)	100	15,94	5,19	0,04	119,5	25,00	30,00	232,00	0,5	0,01	0	0	0,03	1,28
4	Каша гречневая вязкая с маслом (№680, 2011г)	10/210	5,75	13,61	24,08	244,09	15,67	77,44	118,84	2,66	52,78	117,58	0,58	0,12	0
5	Пюре картофельное с маслом (№299,2011г)	10/150	3,2	6,8	3,1	168	48,45	33,13	96,24	1,24	0,02	11,05	0,28	0,16	25,99
6	Чай с сахаром (№943,2011г)	200	0,18	0,04	20,47	78,84	0,59	0	0	0,06	0	0	0	0	0
7	Кисель из концентрата с виг С (№883,2011г)	200	1,76	0,30	24,12	104,21	6,95	18,7	44,64	0,54	0	0	0	0,05	0,25
8	Ватрушка с повидлом (№1058,2011г)	75	5,07	4,75	49,6	230,07	14,62	9,43	51,03	1,04	12	24,780	1,03	0,08	0,04
9	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
1	Салат картофельный с раст. маслом (№58,2011г)	10/100	0,96	4,50	20,19	122,04	16,63	21,01	30,23	0,68	0	1200,8	2,47	0,03	1,8			
2	Рассолыник ленинградский (№195,2011г)	250	2,56	6,52	17,29	140,07	26,3	26,65	78,6	1	44,5	251,65	0,29	0,11	16,78			
3	Гуляш (№591,2011г)	50/80	19,86	8,52	4,98	176,49	28,12	32,1	220,18	2,22	0	20,88	2,44	0,09	1,2			
4	Макаронные изделия отварные с маслом (№413,2011г)	10/150	5,15	6	32,4	213	21,08	9,09	7,69	0,94	0,02	91,02	1,1	0,09	0			
5	Каша овсяная «Геркулес» (№386, 2011)	10/210	6,29	0,67	23,46	213,89	117,3	40,57	148,72	0,96	42,69	87,99	0,58	0,08	0,22			
6	Чай с лимоном (№943,2011г)	200	0,26	0,06	14,92	59,42	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12			
7	Ватрушка с творогом (№1058,2011г)	75	10,21	7,41	30,7	212,7	56,77	14,17	111,8	0,795	28,8	0	1,49	0,09	0,14			
8	Хлеб ржаной	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0			

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом (№59,2011г)	10/100	0,88	0,13	3,15	17,87	16,76	13,66	30,54	0,62	0	57,7	0,35	0,03	6,2			
2	Борщ с капустой и картофелем (№170,2011г)	250	2,10	5,55	12,56	108,22	39,17	23,34	52,79	1,07	26,7	266,7	0,28	0,04	8,59			
3	Печень по-строгановски (№582,2011г)	50/100	26,91	26,2	5,83	368,15	51,73	34,9	475,95	100	103	9917,2	7,48	0,32	15,62			
4	Каша гречневая рассыпчатая (№378,2011г)	210	5,20	12,32	21,79	220,85	14,17	70,06	107,53	2,4	47,75	106,38	0,53	0,1	0			
5	Каша молочная манная с маслом (№302, 2004г)	10/210	5,04	11,16	31,37	248,98	13,46	19,79	118,26	0,46	0,08	0	0	0,08	1,18			
6	Чай с сахаром (№943,2011г)	200	0,18	0,04	20,47	78,84	0,59	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
7	Компот из смеси сухофруктов (№868,2011г)	200	0,42	0,02	30,87	120,72	21,69	5,59	14,04	1,2	0	0,59	0,2	0	0,16			
8	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0			
9	Сосиска в тесте (№1064, 2011г)	50/100	9,77	14,99	29,81	292,78	28,53	16,75	116,8	1,44	3,51	0	0	0,159	0			

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
1	Салат «Летний» с раст. маслом (№57,2011г)	10/100	1,16	9,87	8,37	125,91	30,72	14,9	31,61	0,52	0	204,35	4,52	0,03	23,28
2	Щи из свежей капусты (№187,2011)	250	2,65	6,41	8,81	104,20	51,74	22,16	42,56	0,83	9	255,38	0,31	0,05	14,72
3	Азу из мяса отварного (№596,2011г)	50/250	18,6	26,61	23,67	419	43,98	56,5	272	4,18	0	75,23	0,73	0,23	27,83
4	Тефтели из говядины с рисом (№618,2011г)	50/110	9,26	14,06	12,71	214,67	12,67	18,41	97,27	1,56	14,82	0	4,48	0,04	0,74
5	Пюре картофельное с маслом (№299,2011г)	10/150	3,2	6,8	3,1	168	48,45	33,13	96,24	1,24	0,02	11,05	0,28	0,16	25,99
6	Каша пшеничная вязкая с маслом (№384,2011г)	10/210	4,73	15,11	47,01	340,94	7,51	0,32	4,37	0,08	72,45	133,64	0,2	0	0
7	Чай с сахаром (№943,2011)	200	0,18	0,04	20,47	78,84	0,59	0	0	0,06	0	0	0	0	0
9	Хлеб ржаной	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0
9	Пирожки печеные с яблоками (№738,2004г)	75	4,59	1,9	39,36	189,7	14,63	9,07	43,0	1,02	4,01	0	0	0,8	2,0

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
1	Салат картофельный с раст. маслом (№58,2011г)	10/100	0,96	4,50	20,19	122,04	16,63	21,01	30,23	0,68	0	1200,8	2,47	0,03	1,8
2	Суп картофельный с горохом (№206,2011г)	250	5,62	3,58	21,47	142,36	32,56	31,7	75,9	1,62	15,21	294,71	0,47	0,15	5,8
3	Котлета рыбная (№510,2011г)	80	9,2	2,32	4,24	72	51,2	300,93	137,6	0,96	0,01	0	0,12	0,07	0,32
4	Колбаса отварная (№536,2011г)	50	6,13	9,77	0,68	114,57	12,76	9,57	77,43	0,74	3	5	0,15	0,08	0
5	Макаронные изделия отварные с маслом (№413,2011г)	10/150	5,15	6	32,4	213	21,08	9,09	7,69	0,94	0,02	91,02	1,1	0,09	0
6	Каша Дружба (№384,2011г)	10/210	11,06	17,79	64,7	464,1	195,5	67,16	261,4	1,59	121,4	135,31	0,44	0,21	0,79
7	Чай с лимоном (№944,2011г)	200	0,26	0,06	14,92	59,42	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
8	Компот из сухофруктов (№868,2011г)	200	0,21	0,01	18,99	73,86	10,16	2,61	6,7	0,56	0	0,3	0,1	0	0,09
9	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0
8	Ватрушка с повидлом (№1058,2011г)	75	5,07	4,75	49,6	230,07	14,62	9,43	51,03	1,04	12	24,780	1,03	0,08	0,04

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
1	Салат из свежих помидоров и огурцов с раст. маслом (№467, 2011г)	10/100	0,88	0,13	3,15	17,87	16,76	13,66	30,54	0,62	0	57,7	0,35	0,03	6,2
2	Суп-паша домашняя (№152, 2004г.)	250	2,47	2,21	16,4	95,52	21,17	21,04	54,49	0,817	5,01	0	0	0,095	13,5
3	Котлета натуральная рубленая (№606, 2011г)	75	13	11,9	7,8	188	23,05	25,18	128,06	1,44	2,75	52,08	2,96	0,08	0
4	Рис отварной (№511, 2004г.)	150	3,8	5,7	40,0	233	17,72	27,74	83,03	0,65	0,03	0	0	0,04	0
5	Чай с сахаром (№943, 2011)	200	0,18	0,04	20,47	78,84	0,59	0	0	0,06	0	0	0	0	0
6	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0
7	Эч-почмак (№641, 2004г)	100	12,7	7,3	33,2	133	21,0	31,0	109,0	1,4	1	5,4	0,02	0,12	0

День: понедельник

Неделя: втора

Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1	Винегрет овощной с раст. маслом (№100,2011г)	10/100	1,37	10,31	6,82	128,5	27,67	17,87	39,59	0,74	0	0,43	0,01	0,04	8,25
2	Солянка мясная со сметаной (№227, 2011г)	10/250	4,66	7,7	3,19	101,47	44,12	17,65	218,63	0,74	0,02	81,04	0,5	0,02	2,16
3	Птица отварная (№532,2017г)	100	22,26	17,88	0,67	252,56	18,62	22,08	179,95	1,48	30,24	50,48	0,39	0,09	1,73
4	Макаронные изделия отварные с маслом (№413,2011г)	10/150	5,15	6	32,4	213	21,08	9,09	7,69	0,94	0,02	91,02	1,1	0,09	0
5	Каша пшеничная вязкая с маслом (№384,2011г)	10/210	4,73	15,11	47,01	340,94	7,51	0,32	4,37	0,08	72,45	133,64	0,2	0	0
6	Чай с лимоном (№944,2011г)	200	0,26	0,06	14,92	59,42	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
7	Компот из сухофруктов (№868,2011г)	200	0,92	0,12	29,64	119,67	25,74	23,33	24,26	0,74	0	59,9	0,84	0,01	0,35
8	Пирожки печеные с яблоками (№738, 2004г)	75	4,59	1,9	39,36	189,7	14,63	9,07	43,0	1,02	4,01	0	0	0,8	2,0
9	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0

День: вторник

Неделя: втора

Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1	Салат картофельный с раст. маслом (№58,2011г)	10/100	0,96	4,50	20,19	122,04	16,63	21,01	30,23	0,68	0	1200,8	2,47	0,03	1,8
2	Азу из мяса отварного (№596,2011г)	50/200	14,88	21,29	18,94	335,29	35,15	45,2	217,66	3,34	0	60,18	0,58	0,18	22,26
3	Рыба жареная (№488,2011г)	100	15,94	5,19	0,04	119,5	25,00	30,00	232,00	0,5	0,01	0	0	0,03	1,28
4	Каша Дружба (№384,2011г)	10/210	11,06	17,79	64,7	464,1	195,5	67,16	261,4	1,59	121,4	135,31	0,44	0,21	0,79
5	Пюре картофельное с маслом (№299,2011г)	10/150	3,2	6,8	3,1	168	48,45	33,13	96,24	1,24	0,02	11,05	0,28	0,16	25,99
6	Компот из свежих яблок (№861,2011г)	200	0,16	0,16	27,30	106,85	6,91	3,42	4,09	0,92	0	2	0,08	0,01	1,6
7	Хлеб ржаной	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0
8	Вагрушка с повидлом (№1058,2011г)	75	5,07	4,75	49,6	230,07	14,62	9,43	51,03	1,04	12	24,780	1,03	0,08	0,04

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
1	Салат из вар. свеклы с черносливом с раст. Масло (№24.2008)	10/100	1,39	4,47	17,46	112,41	28,23	16,52	32,37	1,06	0	1,73	2,29	0,01	3,45
2	Пи из свежей капусты с картофелем (№187, 2011г)	250	2,65	6,41	8,81	104,20	51,74	22,16	42,56	0,83	9	255,38	0,31	0,05	14,72
3	Печень по-строгановски (№582,2011г)	50/100	26,91	26,2	5,83	368,15	51,73	34,9	475,95	100	103	9917,2	7,48	0,32	15,62
4	Бобовые отварные (№402,2011)	150	14,04	5,48	31,77	235,02	82,58	69,78	126,83	4,48	30,97	21,48	0,55	0,41	0
4	Каша гречневая вязкая с маслом (№680, 2011г)	10/210	5,75	13,61	24,08	244,09	15,67	77,44	118,84	2,66	52,78	117,58	0,58	0,12	0
6	Чай с сахаром (№943,2011г)	200	0,18	0,04	20,47	78,84	0,59	0	0	0,06	0	0	0	0	0
7	Компот из сухофруктов (№868,2011г)	200	0,92	0,12	29,64	119,67	25,74	23,33	24,26	0,74	0	59,9	0,84	0,01	0,35
8	Сосиска в тесте (№1064, 2011г)	50/100	9,77	14,99	29,81	292,78	28,53	16,75	116,8	1,44	3,51	0	0	0,159	0
9	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
1	Винегрет овощной с раст.маслом (№100,2011г)	10/100	1,37	10,31	6,82	128,5	27,67	17,87	39,59	0,74	0	0,43	0,01	0,04	8,25	
2	Рассольник Ленинградский (№195,2011г)	250	2,56	6,52	17,29	140,07	26,3	26,65	78,6	1	44,5	251,65	0,29	0,11	16,78	
3	Гуляш (№591,2011г)	50/80	19,86	8,52	4,98	176,49	28,12	32,1	220,18	2,22	0	20,88	2,44	0,09	1,2	
4	Рис отварной (№511, 2004г.)	150	3,8	5,7	40,0	233	17,72	27,74	83,03	0,65	0,03	0	0	0,04	0	
5	Каша пшениная вязкая (№384,2011г)	10/210	5,09	13,70	28,19	258,93	19,51	35,47	100,35	1,24	89,43	100,32	0,29	0,16	0	
6	Чай с молоком (№630,2011г)	200	1,54	1,58	15,79	80,54	53,2	6,09	39,15	0,08	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
7	Хлеб ржаной	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0	
8	Ватрушка с творогом (№1058,2011г)	100	9,78	2,51	26,72	171,03	34,93	10,8	68,87	0,57	5,1	0	1,49	0,05	0,02	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
1	Салат «Летний» с раст. маслом (№57,2011г)	10/100	1,16	9,87	8,37	125,91	30,72	14,9	31,61	0,52	0	204,35	4,52	0,03	23,28	
2	Борщ с капустой и картофелем (№170,2011г)	250	2,10	5,55	12,56	108,22	39,17	23,34	52,79	1,07	26,7	266,7	0,28	0,04	8,59	
3	Котлета натуральная рубленая (№606,2011г)	75	13	11,9	7,8	188	23,05	25,18	128,06	1,44	2,75	52,08	2,96	0,08	0	
4	Тфтели из говядины с рисом (№618,2011г)	50/110	9,26	14,06	12,71	214,67	12,67	18,41	97,27	1,56	14,82	0	4,48	0,04	0,74	
5	Пюре картофельное с маслом (№299,2011г)	10/150	3,2	6,8	3,1	168	48,45	33,13	96,24	1,24	0,02	11,05	0,28	0,16	25,99	
6	Чай с лимоном (№944,2011)	200	0,26	0,06	14,92	59,42	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
7	Компот из смеси сухофруктов (№686,2011)	200	0,42	0,02	30,87	120,72	21,69	5,59	14,04	1,2	0	0,59	0,2	0	0,16	
8	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0	
9	Пирожки печеные с яблоками (№738,2004г)	75	4,59	1,9	39,36	189,7	14,63	9,07	43,0	1,02	4,01	0	0	0,8	2,0	

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
1	Салат из вар. свеклы с черносливом с раст. маслом (№24,2008)	10/100	1,39	4,47	17,46	112,41	28,23	16,52	32,37	1,06	0	1,73	2,29	0,01	3,45	
2	Суп-лапша домашняя (№152,2004г)	250	5,05	3,92	24,18	153,25	37,75	14,75	223,5	0,78	0	23,03	0,48	0,51	0,5	
3	Котлета рыбная (№510,2011г)	80	9,2	2,32	4,24	72	51,2	300,93	137,6	0,96	0,01	0	0,12	0,07	0,32	
4	Бобовые отварные (№402,2011)	150	14,04	5,48	31,77	235,02	82,58	69,78	126,83	4,48	30,97	21,48	0,55	0,41	0	
5	Чай с лимоном (№628,2011г)	200	0,26	0,06	14,92	59,42	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
6	Эч-почмак (№641,2004г)	100	12,7	7,3	33,2	133	21,0	31,0	109,0	1,4	1	5,4	0,02	0,12	0	
7	Хлеб ржаной	35	2,68	0,41	11,45	60,63	12,01	16,13	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0	

Исполнитель Фазезова Л.И. 8.953402-62-38