

Утверждаю:  
Руководитель ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП

И.М. Барт  
2025 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник 1 день

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                              |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                              |              |                      |        |          |                                   |
| 384(3)              | Каша манная (молочная)                       | 250          | 10,3                 | 9,45   | 42,15    | 295,15                            |
| 1(3)                | Хлеб с маслом                                | 100/15       | 6,65                 | 26,22  | 44,16    | 442,75                            |
| 424(3)              | Яйцо куриное отварное                        | 1 шт.        | 12,7                 | 11,5   | 0,7      | 157                               |
| 952(2)              | Кофейный напиток на молоке                   | 200          | 3,12                 | 2,66   | 14,18    | 93,34                             |
| Итого за завтрак    |                                              |              | 32,77                | 49,83  | 101,19   | 988,24                            |
| II Завтрак          |                                              |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | Фрукты порциями                              | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                              |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                              |              |                      |        |          |                                   |
| 206(2)              | Суп гороховый                                | 250          | 20                   | 18,7   | 19,75    | 407,62                            |
| 618(1)              | Тефтели мясные                               | 120          | 15,07                | 9,46   | 13,2     | 204,6                             |
| 58                  | Картофельное пюре                            | 210          | 4,56                 | 6,55   | 11,26    | 173,46                            |
| 759(1)              | Соус красный основной                        | 50           | 2,46                 | 1,69   | 2,03     | 38,83                             |
| 591(3)              | Салат винегрет овощной с растительным маслом | 200          | 3,22                 | 10,38  | 16,8     | 183,02                            |
| 128                 | Компот из свежих яблок с витамином С         | 200          | 7,76                 | 7,76   | 17,86    | 69,38                             |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                               | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                  | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                              |              | 67,67                | 57,04  | 149,7    | 1443,91                           |
| Полдник             |                                              |              |                      |        |          |                                   |
| 382                 | Сок                                          | 200          | 1                    | 0      | 20,2     | 85,34                             |
| 18                  | Печенье                                      | 30           | 1,02                 | 2,65   | 10,32    | 69,84                             |
| Итого за полдник    |                                              |              | 2,02                 | 2,65   | 30,52    | 155,18                            |
| Ужин                |                                              |              |                      |        |          |                                   |
| 591(3)              | Запеканка творожная со сгущенным молоком     | 120/15       | 16,39                | 10,85  | 11,90    | 217,60                            |
| 604(1)              | Цыпленок тушеный в томатном соусе            | 200          | 32,98                | 33,4   | 6,58     | 457,2                             |
| 688(3)              | Макароны отварные                            | 180          | 6,59                 | 5,06   | 31,64    | 198,58                            |
| 943(1)              | Чай с сахаром                                | 200/15       | 0,2                  | 0      | 30,08    | 120,26                            |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                               | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                  | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                              |              | 73,21                | 52,81  | 144,6    | 1364,64                           |
| II ужин             |                                              |              |                      |        |          |                                   |
| 966                 | Ряженка                                      | 200          | 5,8                  | 5      | 8,4      | 108                               |
| 469                 | Булочка сахарная                             | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                              |              | 7,62                 | 8,13   | 21,88    | 197,5                             |
| Всего за день       |                                              |              | 185,69               | 171,06 | 489,89   | 4305,47                           |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник 2 день

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

| возрастная категория: 15 лет и старше |                                        |              |                      |        |          |                                   |
|---------------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| № рец.                                | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|                                       |                                        |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак                               |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 174                                   | Каша овсяная Геркулес ( молочная)      | 250          | 10,2                 | 12,3   | 44,5     | 330                               |
| 2                                     | Бутерброд с сыром и маслом             | 100/40/15    | 15,97                | 21,08  | 55,18    | 480,50                            |
| 240                                   | Какао с молоком                        | 200          | 4,62                 | 3,94   | 31,24    | 177,56                            |
| Итого за завтрак                      |                                        |              | 30,79                | 38,04  | 130,92   | 988,06                            |
| II Завтрак                            |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)                                | фрукты порциями                        | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак                   |                                        |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                                  |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 233                                   | Суп-лапша домашняя с курицей           | 250          | 50,5                 | 39,25  | 241,75   | 1532,5                            |
| 486(1)                                | Рыба тушенная в томате с овощами       | 275          | 37,24                | 24,28  | 13,97    | 333,29                            |
| 315                                   | Рис отварной                           | 180          | 4,37                 | 6,44   | 44,03    | 251,64                            |
| 95(3)                                 | Салат витаминный с растительным маслом | 200          | 2,28                 | 14,30  | 15,72    | 200,18                            |
| 126                                   | Компот из сухофруктов с витамином С    | 200          | 1,04                 | 0      | 26,96    | 107,44                            |
| 7(1)                                  | Хлеб пшеничный                         | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                                  | Хлеб ржаной                            | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед                         |                                        |              | 110,03               | 86,77  | 411,23   | 2792,05                           |
| Полдник                               |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 943(1)                                | Чай с сахаром                          | 200/15       | 0,2                  | 0      | 30,08    | 120,26                            |
| 399                                   | Блинчики со сгущенным молоком          | 120/15       | 6,76                 | 6,94   | 3,13     | 221,06                            |
| Итого за полдник                      |                                        |              | 6,96                 | 6,94   | 33,21    | 341,32                            |
| Ужин                                  |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 85(1)                                 | Сырники творожные со сгущенным молоком | 110/20       | 18,89                | 14,82  | 14,37    | 274,9                             |
| 67                                    | Гороховое пюре                         | 180          | 10,26                | 8,64   | 49,32    | 324,61                            |
| 611(1)                                | Котлета мясная                         | 120          | 15,07                | 9,46   | 13,2     | 204,6                             |
| 779(1)                                | Соус красный основной                  | 50           | 2,46                 | 1,69   | 2,03     | 38,83                             |
| 945                                   | Чай с сахаром и молоком                | 200/15/50    | 1,4                  | 1,6    | 16,4     | 5,86                              |
| 7(1)                                  | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                                  | Хлеб ржаной                            | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин                         |                                        |              | 52,13                | 39,71  | 159,72   | 1219,8                            |
| II ужин                               |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 966                                   | Кефир                                  | 200          | 5,8                  | 5      | 8        | 100                               |
| 469                                   | Булочка сахарная                       | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин                      |                                        |              | 7,62                 | 8,13   | 21,48    | 189,5                             |
| Всего за день                         |                                        |              | 209,93               | 180,19 | 798,56   | 5686,73                           |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий » Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда 3 день

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пиши, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                                         |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 311                 | Каша кукурузная (молочная)                              | 250          | 5,83                 | 19,9   | 40,25    | 368,6                             |
| 959(2)              | Кисель                                                  | 200          | 0,24                 | 0,14   | 19,6     | 118                               |
| 1(3)                | Хлеб с маслом                                           | 100/15       | 6,65                 | 26,22  | 44,16    | 442,75                            |
| Итого за завтрак    |                                                         |              | 12,72                | 46,26  | 104,01   | 929,35                            |
| II Завтрак          |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | Фрукты порциями                                         | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                                         |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 228(3)              | Суп крестьянский                                        | 250          | 33,25                | 51,75  | 46,25    | 790                               |
| 692(1)              | Картофель отварной                                      | 180          | 3,47                 | 5,08   | 19,4     | 173,32                            |
| 612(1)              | Голубцы мясные                                          | 120          | 5,88                 | 14,4   | 13,8     | 205,2                             |
| 779(1)              | Соус красный основной                                   | 50           | 2,46                 | 1,69   | 2,03     | 38,83                             |
| 658                 | Салат из отварной свеклы с сыром, с растительным маслом | 200          | 9,66                 | 28,8   | 13,32    | 353,16                            |
| 868(1)              | Компот из кураги с витамином С                          | 200          | 1,04                 | 0,26   | 26,96    | 107,44                            |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                          | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                             | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                                         |              | 70,36                | 104,48 | 190,56   | 2034,95                           |
| Полдник             |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 382                 | Сок                                                     | 200          | 1                    | 0      | 20,2     | 85,34                             |
| 19                  | Пряник                                                  | 30           | 1,77                 | 1,8    | 23,16    | 114,67                            |
| Итого за полдник    |                                                         |              | 2,77                 | 1,8    | 43,36    | 200,01                            |
| Ужин                |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 235(1)              | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 250          | 9,13                 | 9,18   | 22,8     | 184,5                             |
| 476                 | Бифштекс                                                | 120          | 9,76                 | 30,25  | 11,08    | 194,4                             |
| 299                 | Перловка отварная                                       | 180          | 5,47                 | 4,32   | 38,02    | 216                               |
| 759(1)              | Соус белый основной                                     | 50           | 0,3                  | 1,76   | 1,22     | 24,35                             |
| 424(3)              | Яйцо куриное отварное                                   | 1 шт.        | 12,7                 | 11,5   | 0,7      | 157                               |
| 943(1)              | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/15/10    | 1                    | 0,2    | 20,12    | 82,2                              |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                          | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                             | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                                         |              | 55,41                | 60,71  | 158,34   | 1229,45                           |
| II ужин             |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 966                 | Снежок                                                  | 200          | 5,4                  | 5      | 21,6     | 158                               |
| 469                 | Булочка сахарная                                        | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                                         |              | 7,22                 | 8,13   | 35,08    | 247,5                             |
| Всего за день       |                                                         |              | 150,88               | 221,98 | 576,35   | 4797,26                           |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг 4 день

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                                |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 384(3)              | Каша пшениная (молочная)                       | 250          | 7,13                 | 3      | 4        | 220,38                            |
| 8                   | Бутерброд с колбасой                           | 100/60       | 16,35                | 19,2   | 32,96    | 369,6                             |
| 952(2)              | Кофейный напиток на молоке                     | 200          | 3,12                 | 2,66   | 14,18    | 93,34                             |
| Итого за завтрак    |                                                |              | 26,6                 | 24,86  | 14,18    | 683,32                            |
| II Завтрак          |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | фрукты порциями                                | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                                |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 30                  | Борщ на м/б со сметаной                        | 250/15       | 10,25                | 4      | 9,75     | 203,25                            |
| 688(3)              | Макароны отварные                              | 180          | 6,59                 | 5,06   | 31,64    | 198,58                            |
| 618(1)              | Тефтели мясные                                 | 110          | 15,07                | 9,46   | 13,2     | 204,6                             |
| 779(1)              | Соус красный основной                          | 50           | 2,46                 | 1,69   | 2,03     | 38,83                             |
| 11 (1)              | Салат из моркови и яблок с растительным маслом | 200          | 20,2                 | 10     | 10,2     | 213,8                             |
| 128                 | Компот из свежих яблок с витамином С           | 200          | 7,76                 | 7,76   | 17,86    | 69,38                             |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                 | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                    | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                                |              | 76,93                | 40,47  | 153,48   | 1295,44                           |
| Полдник             |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 368                 | Шарлотка с яблоками                            | 110          | 4,95                 | 2,86   | 45,65    | 229,46                            |
| 941                 | Чай с сахаром                                  | 200/15       | 0,2                  | 0      | 30,08    | 120,26                            |
| Итого за полдник    |                                                |              | 5,15                 | 2,86   | 75,73    | 349,72                            |
| Ужин                |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 591(3)              | Запеканка творожная со сгущенным молоком       | 120/15       | 16,39                | 10,85  | 11,90    | 217,60                            |
| 315                 | Рис отварной                                   | 180          | 4,37                 | 6,44   | 44,03    | 251,64                            |
| 604(1)              | Цыпленок тушеный в томате                      | 200          | 32,98                | 33,4   | 6,58     | 457,2                             |
| 382                 | Сок                                            | 200          | 1                    | 0      | 20,2     | 85,34                             |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                    | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                                |              | 71,79                | 54,19  | 147,11   | 1382,78                           |
| II ужин             |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 966                 | Йогурт                                         | 200          | 5,6                  | 4,6    | 29,72    | 184,94                            |
| 469                 | Булочка сахарная                               | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                                |              | 7,42                 | 7,73   | 43,2     | 274,44                            |
| Всего за день       |                                                |              | 190,29               | 130,71 | 475,7    | 4141,7                            |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 День: пятница 5 день  
 Неделя:  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                        |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 79                  | Омлет натуральный                      | 110          | 8,68                 | 9,97   | 3,53     | 137,42                            |
| 2                   | Бутерброд с сыром и маслом             | 100/40/15    | 15,97                | 21,08  | 55,18    | 480,50                            |
| 240                 | Какао с молоком                        | 200          | 4,62                 | 3,94   | 31,24    | 177,56                            |
| Итого за завтрак    |                                        |              | 29,27                | 34,99  | 89,95    | 795,48                            |
| II Завтрак          |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | фрукты порциями                        | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                        |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 204(3)              | Рассольник на м/б со сметаной          | 250/15       | 13                   | 7,25   | 20,75    | 193,25                            |
| 67                  | Гречка отварная                        | 180          | 10,26                | 5,76   | 49,32    | 324,61                            |
| 486(1)              | Рыба тушенная в томате с овощами       | 275          | 37,24                | 24,28  | 13,97    | 333,29                            |
| 95(3)               | Салат витаминный с растительным маслом | 200          | 2,28                 | 14,30  | 15,72    | 200,18                            |
| 868(1)              | Компот из кураги с витамином С         | 200          | 1,04                 | 0,26   | 26,96    | 107,44                            |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                         | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                            | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                        |              | 78,42                | 54,35  | 195,52   | 1525,77                           |
| Полдник             |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 382                 | Сок                                    | 200          | 1                    | 0      | 20,2     | 85,34                             |
| 18                  | Печенье                                | 30           | 1,02                 | 2,65   | 10,32    | 69,84                             |
| Итого за полдник    |                                        |              | 2,02                 | 2,65   | 30,52    | 155,18                            |
| Ужин                |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 85(1)               | Сырники творожные со сгущенным молоком | 110/20       | 18,89                | 14,82  | 14,37    | 274,9                             |
| 58                  | Картофельное пюре                      | 210          | 4,56                 | 6,55   | 11,26    | 173,46                            |
| 611(1)              | Котлета мясная                         | 110          | 15,07                | 9,46   | 13,2     | 204,6                             |
| 779(1)              | Соус красный основной                  | 50           | 2,46                 | 1,69   | 2,03     | 38,83                             |
| 424(3)              | Яйцо куриное отварное                  | 1 шт.        | 12,7                 | 11,5   | 0,7      | 157                               |
| 945                 | Чай с сахаром и молоком                | 200/15/50    | 1,4                  | 1,6    | 16,4     | 86                                |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                            | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                        |              | 72,13                | 49,12  | 122,36   | 1305,79                           |
| II ужин             |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 965                 | Молоко пастеризованное                 | 200          | 5,8                  | 6,4    | 9,4      | 120                               |
| 469                 | Булочка сахарная                       | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                        |              | 7,62                 | 9,53   | 22,88    | 209,5                             |
| Всего за день       |                                        |              | 191,86               | 151,13 | 503,23   | 4147,72                           |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 6 день

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                               |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 386(1)              | Каша ячневая (молочная)                       | 250          | 8,8                  | 9,5    | 46       | 307                               |
| 8                   | Бутерброд с колбасой                          | 100/60       | 16,32                | 19,2   | 32,96    | 369,6                             |
| 952(2)              | Кофейный напиток на молоке                    | 200          | 3,12                 | 2,66   | 14,18    | 93,34                             |
| Итого за завтрак    |                                               |              | 28,24                | 31,36  | 93,14    | 769,94                            |
| II Завтрак          |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | Фрукты порциями                               | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                               |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 186(3)              | Щи с картофелем и капустой на м/б со сметаной | 250/20       | 10,43                | 11,73  | 6,48     | 194,78                            |
| 299                 | Перловка отварная                             | 180          | 5,47                 | 4,32   | 38,02    | 216                               |
| 259                 | Гуляш из мяса птицы                           | 120          | 19,79                | 20,04  | 3,91     | 274,32                            |
| 128                 | Компот из свежих яблок с витамином С          | 200          | 7,76                 | 7,76   | 17,86    | 69,38                             |
| 591(3)              | Салат винегрет овощной с растительным маслом  | 200          | 3,22                 | 10,38  | 16,8     | 183,02                            |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                   | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                               |              | 61,27                | 56,73  | 151,87   | 1304,5                            |
| Полдник             |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 941                 | Чай с сахаром                                 | 200/15       | 0,2                  | 0      | 30,08    | 120,26                            |
| 399                 | Блинчики со сгущенным молоком                 | 120/15       | 6,76                 | 6,94   | 3,13     | 221,06                            |
| Итого за полдник    |                                               |              | 6,96                 | 6,94   | 34,02    | 341,32                            |
| Ужин                |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 174                 | Каша овсяная Геркулес (молочная)              | 250          | 10,2                 | 12,3   | 44,5     | 330                               |
| 304                 | Плов из мяса птицы                            | 220          | 22,2                 | 20,33  | 36,81    | 418                               |
| 424(3)              | Яйцо куриное отварное                         | 1 шт.        | 12,7                 | 11,5   | 0,7      | 157                               |
| 945                 | Чай с сахаром и молоком                       | 200/15/50    | 1,4                  | 1,6    | 16,4     | 86                                |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                   | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                               |              | 63,55                | 49,23  | 162,81   | 1362                              |
| II ужин             |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 966                 | Бифилайф                                      | 200          | 5,6                  | 5      | 8        | 100                               |
| 469                 | Булочка сахарная                              | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                               |              | 7,42                 | 8,13   | 21,48    | 189,5                             |
| Всего за день       |                                               |              | 169,84               | 152,99 | 505,32   | 4123,26                           |

Составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: воскресенье 7 день

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                                         |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 235(1)              | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 250          | 9,13                 | 9,18   | 22,8     | 184,5                             |
| 1(3)                | Хлеб с маслом                                           | 100/15       | 6,65                 | 26,22  | 44,16    | 442,75                            |
| 424(3)              | Яйцо куриное отварное                                   | 1 шт.        | 12,7                 | 11,5   | 0,7      | 157                               |
| 240                 | Какао с молоком                                         | 200          | 4,62                 | 3,94   | 31,24    | 177,56                            |
| Итого за завтрак    |                                                         |              | 33,1                 | 50,84  | 98,9     | 961,81                            |
| II Завтрак          |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | Фрукты порциями                                         | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                                         |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 206(2)              | Суп крестьянский на м/б                                 | 250          | 25                   | 18,7   | 19,75    | 407,62                            |
| 315(3)              | Капуста тушенная с мясом                                | 170          | 37,23                | 20,74  | 28,56    | 436,9                             |
| 58                  | Картофельное пюре                                       | 130          | 4,56                 | 6,55   | 11,26    | 173,46                            |
| 79(3)               | Салат из отварной свеклы с сыром, с растительным маслом | 200          | 2,66                 | 14,66  | 12       | 190                               |
| 868(1)              | Компот из кураги с витамином С                          | 200          | 1,04                 | 0,26   | 26,96    | 107,44                            |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                          | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                             | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                                         |              | 85,09                | 63,41  | 167,33   | 1682,42                           |
| Полдник             |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 368                 | Шарлотка с яблоками                                     | 110          | 4,85                 | 2,86   | 45,65    | 229,46                            |
| 941                 | Чай с сахаром                                           | 200/15       | 0,2                  | 0      | 30,08    | 120,26                            |
| Итого за полдник    |                                                         |              | 5,05                 | 2,86   | 75,73    | 349,72                            |
| Ужин                |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 591(3)              | Запеканка творожная со сгущенным молоком                | 120/15       | 16,39                | 10,85  | 11,90    | 217,60                            |
| 688(3)              | Макароны отварные                                       | 180          | 6,59                 | 5,06   | 31,64    | 198,58                            |
| 476                 | Бифштекс                                                | 120          | 9,76                 | 30,25  | 11,08    | 194,4                             |
| 759(1)              | Соус белый основной                                     | 50           | 0,3                  | 1,76   | 1,84     | 24,35                             |
| 382                 | Сок                                                     | 200          | 1                    | 0      | 20,2     | 85,34                             |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                          | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                             | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                                         |              | 51,09                | 51,42  | 141,06   | 1091,27                           |
| II ужин             |                                                         |              |                      |        |          |                                   |
| 966                 | Ряженка                                                 | 200          | 5,8                  | 5      | 8,4      | 108                               |
| 469                 | Булочка сахарная                                        | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                                         |              | 7,62                 | 8,13   | 21,88    | 197,5                             |
| Всего за день       |                                                         |              | 184,35               | 177,26 | 546,9    | 4438,72                           |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник 8 день

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая ценность<br>(ккал) |
|---------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                        |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 384(3)              | Каша манная (молочная)                 | 250          | 10,3                 | 9,45   | 42,15    | 295,15                            |
| 2                   | Бутерброд с сыром и маслом             | 100/40/15    | 15,97                | 21,08  | 55,18    | 480,50                            |
| 959(2)              | Кисель                                 | 200          | 0,24                 | 0,14   | 19,6     | 118                               |
| Итого за завтрак    |                                        |              | 26,51                | 30,67  | 116,93   | 893,65                            |
| II Завтрак          |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | фрукты порциями                        | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                        |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 89                  | Рассольник на м/б со сметаной          | 250/20       | 4,5                  | 6,5    | 21,55    | 162,75                            |
| 67                  | Гороховое пюре                         | 180          | 10,26                | 8,64   | 49,32    | 324,61                            |
| 611(1)              | Котлета мясная                         | 110          | 15,07                | 9,46   | 13,2     | 204,6                             |
| 779(1)              | Соус красный основной                  | 50           | 2,46                 | 1,69   | 2,03     | 38,83                             |
| 95(3)               | Салат витаминный с растительным маслом | 200          | 2,28                 | 14,30  | 15,72    | 200,18                            |
| 126                 | Компот из сухофруктов с витамином С    | 200          | 1,04                 | 0      | 26,96    | 107,44                            |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                         | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                            | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                        |              | 50,21                | 43,27  | 197,58   | 1405,41                           |
| Полдник             |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 382                 | Сок                                    | 200          | 1                    | 0      | 20,2     | 85,34                             |
| 19                  | Пряник                                 | 30           | 1,77                 | 1,8    | 23,16    | 114,67                            |
| Итого за полдник    |                                        |              | 2,77                 | 1,8    | 43,36    | 200,01                            |
| Ужин                |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 85(1)               | Сырники творожные со сгущенным молоком | 110/20       | 18,89                | 14,82  | 14,37    | 274,90                            |
| 692(1)              | Картофель отварной                     | 180          | 3,47                 | 5,08   | 19,40    | 173,32                            |
| 618(1)              | Тефтели мясные                         | 110          | 15,07                | 9,46   | 13,2     | 204,6                             |
| 759(1)              | Соус белый основной                    | 50           | 0,3                  | 1,76   | 1,84     | 24,35                             |
| 941                 | Чай с сахаром                          | 200/15       | 0,2                  | 0      | 30,08    | 120,26                            |
| 424(3)              | Яйцо куриное отварное                  | 1 шт.        | 12,7                 | 11,5   | 0,7      | 157                               |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                            | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                        |              | 67,68                | 46,12  | 143,99   | 1325,43                           |
| II ужин             |                                        |              |                      |        |          |                                   |
| 966                 | Кефир                                  | 200          | 5,8                  | 5      | 8        | 100                               |
| 469                 | Булочка сахарная                       | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                        |              | 7,62                 | 8,13   | 21,48    | 189,5                             |
| Всего за день       |                                        |              | 157,19               | 130,59 | 565,34   | 4170                              |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 День: вторник 9 день  
 Неделя:  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                               |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 311                 | Омлет с колбасой                              | 135          | 15,79                | 20,25  | 2,3      | 249,75                            |
| 1(3)                | Хлеб с маслом                                 | 100/15       | 6,65                 | 26,22  | 44,16    | 442,75                            |
| 95223)              | Кофейный напиток на молоке                    | 200          | 3,12                 | 2,66   | 14,18    | 93,34                             |
| Итого за завтрак    |                                               |              | 25,56                | 49,13  | 60,64    | 785,84                            |
| II Завтрак          |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | фрукты порциями                               | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                               |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 30                  | Борщ на м/б со сметаной                       | 250/15       | 10,25                | 4      | 9,75     | 203,25                            |
| 486(1)              | Рыба тушенная в томате с овощами              | 275          | 37,24                | 24,28  | 13,97    | 339,46                            |
| 315                 | Рис отварной                                  | 180          | 4,37                 | 6,44   | 44,03    | 251,64                            |
| 11 (1)              | Салат и моркови и яблок с растительным маслом | 200          | 20,2                 | 10     | 10,2     | 213,8                             |
| 128                 | Компот из свежих яблок с витамином С          | 200          | 7,76                 | 7,76   | 17,86    | 69,38                             |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                   | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                               |              | 94,42                | 54,98  | 164,61   | 1444,53                           |
| Полдник             |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 382                 | Сок                                           | 200          | 1                    | 0      | 20,2     | 85,34                             |
| 18                  | Печенье                                       | 30           | 1,02                 | 2,65   | 10,32    | 69,84                             |
| Итого за полдник    |                                               |              | 2,02                 | 2,65   | 30,52    | 155,18                            |
| Ужин                |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 591(3)              | Запеканка творожная со сгущенным молоком      | 120/15       | 8,8                  | 9,5    | 46       | 307                               |
| 67                  | Гречка отварная                               | 180          | 4,56                 | 6,55   | 11,26    | 173,46                            |
| 604(1)              | Цыпленок тушенный в томате                    | 210          | 5,89                 | 14,4   | 13,8     | 205,2                             |
| 943(1)              | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/15/10    | 1                    | 0,2    | 20,12    | 82,2                              |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                   | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                               |              | 39,76                | 35,84  | 157,61   | 1177,66                           |
| II ужин             |                                               |              |                      |        |          |                                   |
| 966                 | Снежок                                        | 200          | 5,4                  | 5      | 21,6     | 158                               |
| 469                 | Булочка сахарная                              | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                               |              | 7,22                 | 8,13   | 35,08    | 247,5                             |
| Всего за день       |                                               |              | 171,38               | 151,33 | 490,46   | 3966,71                           |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 День: среда 10 день  
 Неделя:  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

| № рец.              | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|                     |                                                |              | белки                | жиры   | углеводы |                                   |
| Завтрак             |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 384(3)              | Каша пшениная (молочная)                       | 250          | 7,13                 | 2,7    | 2,5      | 294,88                            |
| 2                   | Бутерброд с сыром и маслом                     | 100/40/15    | 15,97                | 21,08  | 55,18    | 480,50                            |
| 240                 | Какао с молоком                                | 200          | 4,62                 | 3,94   | 31,24    | 177,56                            |
| Итого за завтрак    |                                                |              | 27,72                | 27,72  | 88,92    | 952,94                            |
| II Завтрак          |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 847(3)              | фрукты порциями                                | 300          | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Итого за II завтрак |                                                |              | 2,4                  | 0,6    | 42       | 156                               |
| Обед                |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 228(3)              | Солянка домашняя со сметаной                   | 250/25       | 33,25                | 51,75  | 46,25    | 790                               |
| 688(3)              | Макароны отварные                              | 180          | 6,59                 | 5,06   | 31,64    | 198,58                            |
| 476                 | Бифштекс                                       | 120          | 9,76                 | 30,25  | 11,08    | 194,4                             |
| 759(1)              | Соус белый основной                            | 50           | 0,3                  | 1,76   | 1,84     | 24,35                             |
| 79(3)               | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 200          | 2,66                 | 14,66  | 12       | 190                               |
| 868(1)              | Компот из кураги с витамином С                 | 200          | 1,04                 | 0,26   | 26,96    | 107,44                            |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                 | 100          | 8,1                  | 1      | 48,8     | 242                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                    | 50           | 6,5                  | 1,5    | 20       | 125                               |
| Итого за обед       |                                                |              | 68,2                 | 106,24 | 198,57   | 1871,77                           |
| Полдник             |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 941                 | Чай с сахаром                                  | 200/15       | 0,2                  | 0      | 30,08    | 120,26                            |
| 399                 | Блинчики со сгущенным молоком                  | 120/15       | 6,76                 | 6,94   | 3,13     | 221,06                            |
| Итого за полдник    |                                                |              | 6,96                 | 6,94   | 33,21    | 341,32                            |
| Ужин                |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 386(1)              | Каша ячневая (молочная)                        | 250          | 16,39                | 10,85  | 11,90    | 217,60                            |
| 58                  | Картофельное пюре                              | 210          | 10,26                | 8,64   | 49,32    | 324,61                            |
| 612(1)              | Голубцы мясные                                 | 120          | 32,98                | 33,4   | 6,58     | 457,2                             |
| 779(1)              | Соус красный основной                          | 50           | 2,46                 | 1,69   | 2,03     | 38,83                             |
| 382                 | Сок                                            | 200          | 1                    | 0      | 20,2     | 85,34                             |
| 7(1)                | Хлеб пшеничный                                 | 50           | 4,05                 | 0,5    | 24,4     | 121                               |
| 7(2)                | Хлеб ржаной                                    | 100          | 13                   | 3      | 40       | 250                               |
| Итого за ужин       |                                                |              | 77,68                | 56,39  | 152,4    | 1455,75                           |
| II ужин             |                                                |              |                      |        |          |                                   |
| 966                 | Йогурт                                         | 200          | 5,6                  | 4,6    | 29,72    | 184,94                            |
| 469                 | Булочка сахарная                               | 50           | 1,82                 | 3,13   | 13,48    | 89,5                              |
| Итого за II ужин    |                                                |              | 7,42                 | 7,73   | 43,2     | 274,44                            |
| Всего за день       |                                                |              | 190,38               | 205,62 | 558,3    | 4777,48                           |

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.