

Согласовано:

Директор ГБПОУ ЛО «Волховский многопрофильный техникум»


 /Белицкий А.М./

 2025 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»

 /Смирнов А.Н./

 2025 г.



**Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для предоставления питания учащимся с ОВЗ, не проживающим в общежитии, и
обучающимся в ГБПОУ ЛО «ВМТ» в 2025-2026 гг.**

Циклическое двухдневное меню рациона горячего питания для предоставления питания учащимся с ОВЗ, не проживающим в общежитии, и обучающимся в ГБПОУ ЛО "Выхговецкий многопрофильный техникум" в 2025-2026 гг.

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак							
	Каша Дружба молочная	250	10,4	9,2	42	298	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	7/к
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0	82	97*
	Ябло вареное	50	4,8	4	0,1	55	337*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
Итого за завтрак:		550	19,2	22,8	82,5	625	
Обед							
	Огулец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2s****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	6,5	17	136	124*
	Биточки рубленой из птицы	100	15,8	16,5	12,5	215	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	7/к
Итого за обед:		900	30,5	31,2	117,3	833	
Подарок							
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	7/к
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69	430	7/к
Итого за подарок:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			61,6	65,2	288	1963	
День 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	10,7	11,5	35,5	298	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	1	13	65	7/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	5,8	6,4	20	160	7/к
Итого за завтрак:		550	18,5	18,6	84,2	583	
Обед							
	Помидор свежий	100	1,1	0	2,8	17	54-3s****
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	6,4	16,8	145	112*
	Филе птицы тушеное в соусе	100	16,4	15,8	3,9	228	301***
	Рис отварной	200	4,6	6,5	49	280	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	7/к
Итого за обед:		900	30,8	30,8	115,5	876	
Подарок							
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	7/к
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69,2	430	7/к
Итого за подарок:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			61,2	60,6	287,9	1964	

День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная заправка	200	10,7	12,0	39,5	315	311*
	Сыр порционный	20	5,1	5,2	0	69	97*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Яблоко	120	0,6	0,6	18	80	т/к
Итого за завтрак:		560	18,4	18,5	85,2	589	
Обед	Огулец свежий	100	0,8	0,2	5,3	40	7**
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,5	6,8	22	165	110*
	Котлета рыбная	100	15,8	12,4	12,0	227	388*
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37,1	249	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	690*
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,5	30,8	117	876	
Подпитки	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	т/к
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69	430	т/к
Итого за подпитки:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			59,8	60,5	290,8	1970	
День 4							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	250	10,4	8,5	38,1	275	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Ябло парное	50	4,8	4	0	55	337*
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0	82	487***
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
Итого за завтрак:		555	19,2	22,1	78,7	602	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,0	9	126	43*
	Расоольник ленинградский с курицей и сметаной	250	2,5	4,2	16	112	132*
	Печень по-староглазовски	100	11,8	8,3	4,5	140	431*
	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,5	7,7	45	300	297*
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	20	80	638*
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,6	31	115,8	873	
Подпитки	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	т/к
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69,2	430	т/к
Итого за подпитки:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			60,7	64,3	282,7	1980	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со свежими яблоками	200	21,8	29,6	52	484	54-11****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Яблоко	150	0,6	0,6	20	100	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	87	644	
Обед	Огулец свежий	100	0,7	0	2,7	16	54-21****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,5	8,6	18	170	138*
	Жаркое по-домашнему	250	20,5	20,6	52,6	486	304**

	Компот из смеси сушефруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		850	30,9	31,2	115,8	878	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	тк
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69,2	430	т/к
Итого за полдник:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			65,3	63,6	291	2027	
День 1			Неделя 2				
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	8,8	9,8	39	280	302*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Йогурт фруктовый в стевачнице	125	5,8	6,4	20	160	т/к
Итого за завтрак:		550	16,6	16,9	86,2	565	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,7	9,5	5,3	115	43*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	2,9	6,5	18,8	147	138*
	Баточек рубленый из пшеницы	100	14,8	6,8	5,2	142	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	30,7	30,8	114,9	870	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	тк
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69,2	430	т/к
Итого за полдник:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			59,2	58,9	289,3	1940	
День 2							
Завтрак	Каша пшеница молочная	250	11,5	9,2	42	302	311*
	Батон пшеничный	40	4	1,4	25,4	130	т/к
	Молоко сливочное	10	0	8,2	0	82	97*
	Яблоко вареное	50	4,8	4	0	55	337*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	635*
Итого за завтрак:		550	20,3	22,8	82,5	629	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,0	9,3	126	43*
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	4	7	27	165	110*
	Голубцы мясные	250	21,5	13,5	46,5	400	386***
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	20	80	635*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		850	30,8	31,1	118,8	886	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	тк
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69	430	т/к
Итого за полдник:		350	11,9	11	88,2	505	
Итого за день:			63	65,1	289,5	2020	
День 3							
	Каша рисовая молочная	250	10,6	12	37,3	305	311*
	Сыр порционный	20	5,1	5,2	0	69	97*

Завтрак	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	13	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Яблоко	120	0,6	0,6	18	80	т/к
Итого за завтрак:		615	18,3	18,5	83	579	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	6	7,8	89	54-13p****
	Шурп из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	6,5	17	136	124*
	Тортильи мясные в соусе	130	10,5	9,9	8,5	167	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	9,5	7,7	45,0	300	297*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		930	28,9	31,4	120,8	898	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	т/к
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69,2	430	т/к
Итого за полдник:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			59,1	61,1	292	1982	
День 4							
Завтрак	Кефир малая жирность	200	10,7	11,5	36,5	298	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6	6,4	20	160	т/к
Итого за завтрак:		550	18,5	18,6	84,2	583	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2	5	10,9	96	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	6,4	17	145	112*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	5,8	6,8	135	451***
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37,1	249	520*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	22	91	631*
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	30,6	28,7	114,6	831	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	т/к
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69,2	430	т/к
Итого за полдник:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			61	58,5	287	1919	
День 5							
Завтрак	Завтрак из творога со сгущенным молоком	200	21,8	20,6	52	484	50-11****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Яблоко	150	0,6	0,6	20	100	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	87	644	
Обед	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100	2	4,6	10	87	44*
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,5	8,6	17,5	170	138*
	Гуляш	100	11,5	9,8	5,2	155	437*
	Макaronные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	30	30,9	115,9	867	

Подливки	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	19	75	гк
	Кондитерские изделия	150	11,8	11,2	69,2	430	г/к
Итого за подливки:		350	11,9	11,2	88,2	505	
Итого за день:			64,4	63,3	291,1	2016	
Итого за 10 дней:			615	621	2889	19781	
Среднее значение за 10 дней:			62	62	289	1978	

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лашинской. - Изд."Хлебпродэиформ" 2004 г.
- ** Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
- *** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех-образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.
- **** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций питания обучающихся общеобразовательных организаций, Разработано ФБУИ "Новосибирский НИИ питания" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.
- ***** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.

Примечание: допускается отклонение в случае сбоя поставки и замены овощей на фрукты, сезонные замены овощей и фруктов.