

Согласовано:
Директор ГБПОУ ЛО «Волховский многопрофильный техникум»


/Велицкий А.М./
« 01 » сентября 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО «Торговый Дом Марс»


/Смирнов А.Н./
« 01 » сентября 2025 г.

**Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, ужин 2)
для предоставления питания учащимся из числа детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, учащимся с ОВЗ, проживающим в общежитии, и
обучающихся в ГБПОУ ЛО «ВМТ» в 2025-2026 гг.**

Цислаичное двухнедельное меню равновесного горячего питания для предоставления питания учащимся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, учащимися с ОВЗ, проживающими в общежитии, и обучающихся в ГБОУ ЛО "Волховский многопрофильный техникум" в 2025-2026 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
После 1							
Завтрак	Каша Дружба молочная	250	10,4	9,2	42	298	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0	82	97*
	Яйцо 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	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-21****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	6,5	17	136	124*
	Биточек рубленый 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 ржанно-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	30,5	31,2	117,3	833	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
	Кондитерские изделия	150	9,5	6,5	38,5	257	т/к
Итого за полдник:		350	9,6	6,5	66,5	367	
Ужин	Икра из кабачков	100	2	5	8,6	84	т/к
	Жаркое по-доминкански	250	20,5	20,6	52,6	486	304**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		605	26,6	26,9	97,2	745	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			91,5	92,4	383,1	2720	
День 2							
Завтрак	Каша мясная молочная	200	10,7	11,5	36,5	298	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	1	13	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	5,8	6,4	20	160	т/к
Итого за завтрак:		550	18,5	18,6	84,2	583	
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0	2,8	17	54-33****
	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	630*
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к

Итого за обед:		900	30,8	30,8	115,5	876	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
	Кондитерские изделия	150	9,5	13,8	38,5	320	т/к
Итого за полдник:		350	9,6	13,8	66,5	430	
Ужин	Салат из свежей отварной с зеленым горошком	100	1,6	4,1	8,2	77	34***
	Тертая капуста в соусе	130	10,5	9,9	8,3	167	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	9,5	7,7	45	300	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		680	25,7	23,4	97,7	719	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			90,2	91,6	383,5	2758	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	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	19	85,2	589	
Обед	Огурец соевый	100	0,8	0,2	5,3	40	7**
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курной 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	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,5	30,8	117,4	876	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
	Кондитерские изделия	150	12,9	15,6	36	340	т/к
Итого за полдник:		350	13	15,6	64	450	
Ужин	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100	1,8	4,6	10	87	44*
	Гуляш	100	11,5	9,8	10	172	437*
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	43	260	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	24,5	22,3	98,5	694	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			91	92,2	384,7	2759	
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
	Яблоко вареное	50	4,8	4	0,1	55	337*
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	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*
	Рассольник ленинградский с жареной и сметаной	250	2,5	4,2	16	112	132*
	Печень по-строгановски	100	11,8	8,3	4,5	140	431*
	Греча отварная рассыпчатая	200	9,5	7,7	45	300	207*
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	20	80	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,6	31	115,8	873	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
	Кондитерские изделия	150	11,5	14,5	58,5	415	т/к
Итого за полдник:		350	11,6	14,5	86,5	525	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5,0	10,9	96	т/к
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	7,8	6,8	158	451***
	Картофель отварной с маслом	200	3,8	4,2	28,8	173	203*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за ужин:	650	24,5	18,7	82,5	682	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			90,5	91,3	383,1	2752	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сметанным соусом	200	21,8	20,6	52	484	54-1г****
	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	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2г****
	Суп картофельный с горохом, с курочкой	250	5,5	8,6	17,5	170	138*
	Жаркое по-домашнему	250	20,5	20,6	52,6	486	304**
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	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 фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
	Выпечное изделие	150	4,9	7,5	39	245	т/к
Итого за полдник:		350	5	7,6	67	355	
Ужин	Салат из салаты отварной	100	2	5,5	7,8	89	54-13г****
	Плов из птицы	250	20,6	20,5	49,1	472	492*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за ужин:	605	26,7	27,7	92,9	736	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			90,7	92,7	382,3	2763	
День 1							
		Пелени 2					
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	8,8	9,8	39	280	302*
	Биток пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к

	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Понюры фруктовой в стаканчике	125	5,8	6,4	20	160	т/к
Итого за завтрак:		590	16,6	16,9	86,2	565	
	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*
Обед	Виточек рублиный 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	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
Полдник	Кондитерские изделия	150	11,9	19,8	46,5	415	т/к
Итого за полдник:		350	12	19,8	74,5	525	
	Помидор свежий	100	1,1	0,3	2,8	17	54-33****
	Томаты мясистые в соусе	130	10,5	9,9	8,5	167	461*
Ужин	Греча отварная рассыпчатая	200	9,5	7,7	45	300	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		680	25,2	19,6	92,3	689	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			90,1	92,1	387,5	2769	
День 2							
	Каша пшеница молочная	250	12	9,2	42	302	311*
Завтрак	Виточек пшеничный	40	4	1,4	25,4	130	т/к
	Масло сливочное	10	0	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	20,3	22,8	82,5	629	
	Виточек овсяной	100	1,7	9	9,3	126	43*
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,5	6,8	22	165	110*
Обед	Голубцы мясные	250	21,5	13,5	46,5	400	386***
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	20	80	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		850	30,8	31,1	118,8	886	
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0,0	28	110	т/к
Полдник	Кондитерские изделия	150	8,5	9,5	42,5	290	т/к
Итого за полдник:		350	8,6	9,5	70,5	400	
	Огурец соевый	100	0,8	0,2	5	40	7**
	Котлета рыбная	100	15,8	12,4	12	227	388*
Ужин	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37	249	520*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	26	24	90,4	691	

Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			91,3	92,4	381,0	2756	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	10,6	12,0	37,3	305	311*
	Сыр порционный	20	5	5,2	0	69	97*
	Батон пшеничный	20	2	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	83,0	579	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	5,5	7,8	89	54-130****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курочкой и сметаной	250	2,7	6,5	17	136	124*
	Тертая капуста в соусе	130	10,5	9,9	8,5	167	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	9,5	7,7	45	300	297*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		930	28,9	31,4	120,8	898	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
	Кондитерские изделия	150	9,9	9	34	260	т/к
Итого за полдник:		350	10	8,6	62	370	
Ужин	Салат из белокочанной капусты со свеклой и огурцом	100	1,8	4,6	9,6	87	44*
	Поджарка из свинины	100	15,6	16,5	10,3	250	2***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		650	28,6	29	98,5	772	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			91,4	92,5	383,9	2769	
День 4							
Завтрак	Каша овсяная молочная	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	5,0	10,9	95	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курочкой	250	4,5	6,4	17	145	112*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	7,8	6,8	158	451***
	Картофельное пюре	200	3,3	9,7	37,1	249	520*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	30,6	30,7	114,6	854	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
	Кондитерские изделия	150	8,5	9,5	42,5	290	т/к
Итого за полдник:		350	8,6	9,5	70,5	400	

Ужин	Нарезка кабачков	100	2	4,6	8,6	84	т/к
	Филе птицы тушеное в соусе	100	16,4	15,8	3,9	228	301***
	Рис отварной	200	6,6	6,5	49	280	511*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	27,1	28,6	97,5	767	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			90,4	92,4	386,4	2754	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со свежими яблоками	200	21,8	20,6	52	484	54-1у****
	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 свежим огурцом	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*
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	30	30,9	115,9	867	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	28	110	т/к
	Выпечное изделие	150	8,5	9,5	45,5	290	т/к
Итого за полдник:		350	8,6	9,5	73,5	400	
Ужин	Салат из свежих отварной	100	2	5,5	7,8	89	54-13р****
	Рыбу из птицы	250	17,3	17,1	43	396	54-22м****
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	15	60	686*
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за ужин:		605	23,4	24,3	86,8	660
Ужин 1	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	19,6	150	т/к
Итого за ужин 2:		200	5,6	5	19,6	150	
Итого за день:			90,1	90,9	382,8	2721	
Итого за 10 дней:			907	920	3839	27521	
Среднее значение за 10 дней:			91	92	384	2752	

Источники рецептур:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л.Мартука и В.Т.Леванюк. - Изд. "Хлебпродформ" 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. Тугельник.

**** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

***** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.

Примечание: допускаются отклонения в случае обсева поставки в зимнепериодных по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.