



**Циклическое двухнедельное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся из числа малообеспеченных, многодетных, СВО, обучающихся в ГБПОУ ЛО "Волховский многопрофильный техникум" в 2025-2026 гг.**

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	<b>Неделя 1</b>						
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-23****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	6,5	16,5	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 ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1050</b>	<b>31,1</b>	<b>31,8</b>	<b>133,3</b>	<b>903</b>	
День 2							
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0,3	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	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1050</b>	<b>31,4</b>	<b>31,4</b>	<b>131,5</b>	<b>946</b>	
День 3							
Обед	Огурец соленый	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	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1050</b>	<b>30,1</b>	<b>31,4</b>	<b>133,4</b>	<b>946</b>	
День 4							
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9	9,3	126	43*
	Рассольник ленинградский с курицей 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	297*
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	20	80	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1050</b>	<b>30,2</b>	<b>31,6</b>	<b>131,8</b>	<b>943</b>	

<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	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
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1000</b>	<b>31,5</b>	<b>31,8</b>	<b>131,8</b>	<b>948</b>	
<b>День 1</b>							
<b>Неделя 2</b>							
<b>Обед</b>	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*
	Бигочек рубленный из птицы	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
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1050</b>	<b>31,3</b>	<b>31,4</b>	<b>130,9</b>	<b>940</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	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*
	Голубцы ленивые	250	21,5	13,5	46,5	400	386***
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	20	80	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1000</b>	<b>31,4</b>	<b>31,7</b>	<b>134,8</b>	<b>956</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	2	5,5	7,8	89	54-13р****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	6,5	16,5	136	124*
	Тефтели 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	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1080</b>	<b>29,5</b>	<b>32</b>	<b>136,8</b>	<b>968</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5	10,9	96	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	6,4	16,8	145	112*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	7,8	6,8	158	451***
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37,1	249	520*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1050</b>	<b>31,2</b>	<b>31,3</b>	<b>130,6</b>	<b>924</b>	

День 5							
Обед	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом	100	1,8	4,6	9,6	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	0,0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин/груша/банан/яблоко)	150	0,6	0,6	16	70	т/к
<b>Итого за день:</b>		<b>1050</b>	<b>30,6</b>	<b>31,5</b>	<b>131,9</b>	<b>937</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>308</b>	<b>316</b>	<b>1327</b>	<b>9411</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>31</b>	<b>32</b>	<b>133</b>	<b>941</b>	

**Источник рецептур:**

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапишиной. - Изд."Хлебпродинформ" 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. Тутельяна.

\*\*\*\* 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.