

Согласовано:
Директор ГБПОУ ЛО «Волховский многопрофильный техникум»



/Беллицкий 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, уплотненный полдник)
для предоставления питания учащимся, проживающим в общежитии,
и обучающимся в ГБПОУ ЛО «ВМТ» в 2025-2026 гг.**

**Циклическое двухнедельное меню рационами горячего питания для предоставления питания учащимся, проживающим в общежитии,
и обучающимся в ГБНОУ ЛО "Волховский многопрофильный техникум" в 2025-2026 гг.**

| Прямое наименование | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каши Дружба молочная | 250 | 10,4 | 9,2 | 42 | 298 | 311* |
| | Батон швейцарский | 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 | 54-2з**** |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 250 | 2,7 | 6,5 | 17 | 136 | 124* |
| | Биточки 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 |
| Итого за обед: | | 900 | 30,5 | 31,2 | 117,3 | 833 | |
| Удотвешенный полдник | Икра из кабачков | 100 | 2,0 | 5 | 8,6 | 84 | т/к |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 20,5 | 20,6 | 52,6 | 486 | 304** |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | 1,7 | 21 | 115 | т/к |
| Итого за полдник: | | 600 | 26,6 | 26,9 | 97,2 | 745 | |
| Итого за день: | | | 76,3 | 80,9 | 297 | 2203 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каши молочная молочная | 200 | 10,7 | 11,5 | 36,5 | 298 | 311* |
| | Батон швейцарский | 20 | 1,9 | 1 | 13 | 65 | т/к |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 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 | 54-3з**** |
| | 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 |
| Итого за обед: | | 900 | 30,8 | 30,8 | 115,5 | 876 | |
| Удотвешенный полдник | Салат из свежих отварной с зеленым горошком | 100 | 1,6 | 4,1 | 8,2 | 77 | 34*** |
| | Телятина мясная в соусе | 130 | 10,5 | 9,9 | 8,5 | 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 полдник: | | 480 | 25,7 | 23,4 | 99,7 | 719 | |
| Итого за день: | | | 75 | 72,8 | 297 | 2178 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная вязкая | 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 | Огурец соевый | 100 | 0,8 | 0,2 | 5,3 | 40 | 7** |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем, куринной 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 | 876 |
| Удвоенный полдник | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | 100 | 1,8 | 4,6 | 10 | 87 | 44* |
| | Гречка | 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 полдник: | | 655 | 24,5 | 22,3 | 98,5 | 694 | |
| Итого за день: | | | 72,4 | 71,6 | 301,1 | 2159 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная | 250 | 10,4 | 8,5 | 38,1 | 275 | 311* |
| | Батон пшеничный | 40 | 3,8 | 1,4 | 23,4 | 130 | т/к |
| | Ябло вареное | 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* |
| | Рассольник Ленинградский с куринной и сметаной | 250 | 2,5 | 4,2 | 16 | 112 | 132* |
| | Печень по-стрельниковски | 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 ржано-пшеничный | 50 | 4 | 1,7 | 21 | 115 | т/к |
| Итого за обед: | | 900 | 29,6 | 31 | 115,8 | 873 | |
| Удвоенный полдник | Салат из капустной капусты | 100 | 1,9 | 5 | 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 полдник: | | 650 | 24,5 | 18,7 | 82,5 | 602 | |
| Итого за день: | | | 73,3 | 71,8 | 377 | 2077 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|------|------|-------|------|------------|
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Эпешника из творога со сливочным молоком | 200 | 21,8 | 20,6 | 52 | 484 | 54-17**** |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685* |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 20 | 100 | 77к |
| Итого за завтрак: | | 550 | 22,5 | 21,2 | 87 | 644 | |
| Обед | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 2,7 | 16 | 54-23**** |
| | Суп картофельный с горохом, с курицей | 250 | 5,5 | 8,6 | 18 | 170 | 138* |
| | Жареное по-домашнему | 250 | 20,5 | 20,6 | 52,6 | 486 | 304** |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 22 | 91 | 639* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | 1,7 | 21 | 115 | 77к |
| Итого за обед: | | 850 | 30,9 | 31,2 | 115,8 | 878 | |
| Уплотненный полдник: | Салат из свеклы отварной | 100 | 2 | 6 | 7,8 | 89 | 54-13p**** |
| | Плов из птицы | 250 | 20,6 | 20,5 | 49,1 | 472 | 492* |
| | Чай с лимонном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | 1,7 | 21 | 115 | 77к |
| Итого за полдник: | | 600 | 26,7 | 27,7 | 92,9 | 736 | |
| Итого за день: | | | 80,1 | 80,1 | 295,7 | 2258 | |
| 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 | 77к |
| | Чай с лимонном и сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686* |
| | Йогурт фруктовый в стаканчике | 125 | 5,8 | 6,4 | 20 | 160 | 77к |
| 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* |
| | Питочек рубленый из птицы | 100 | 14,8 | 6,8 | 5,2 | 142 | 301*** |
| | Минеральные 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 | 77к |
| Итого за обед: | | 900 | 30,7 | 30,8 | 114,9 | 879 | |
| Уплотненный полдник: | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,3 | 2,8 | 17 | 54-25**** |
| | Тофтели мясные в соусе | 130 | 10,5 | 9,9 | 8,5 | 167 | 461* |
| | Греча отварная расквашенная | 200 | 9,5 | 7,7 | 45 | 300 | 297* |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,0 | 1,7 | 21 | 115 | 77к |
| Итого за полдник: | | 680 | 25,2 | 19,6 | 92,3 | 659 | |
| Итого за день: | | | 72,5 | 67,3 | 293,4 | 2094 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеница молочная | 250 | 11,5 | 9,2 | 42 | 302 | 311* |
| | Батон пшеничный | 40 | 4 | 1,4 | 25,4 | 130 | 77к |
| | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 82 | 97* |
| | Яйцо вареное | 50 | 4,8 | 4 | 0 | 55 | 137* |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 685* |
| 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 | 22 | 165 | 110* |
| | 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 | 1/к |
| Итого за обед: | | 850 | 30,8 | 31,1 | 118,8 | 886 | |
| Уплотненный полдник | Огурец соевый | 100 | 0,8 | 0,2 | 5 | 40 | 7** |
| | Котлета рыбная | 100 | 15,8 | 12,4 | 12 | 227 | 388* |
| | 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 | 1/к |
| Итого за полдник: | | 655 | 26 | 34 | 90,4 | 691 | |
| Итого за день: | | | 77,1 | 77,9 | 291,7 | 2206 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 250 | 10,6 | 12 | 37,3 | 305 | 311* |
| | Сыр порционный | 20 | 5,1 | 5,2 | 0 | 69 | 97* |
| | Батон пшеничный | 20 | 1,9 | 0,7 | 13 | 65 | 1/к |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686* |
| | Яблоко | 120 | 0,6 | 0,6 | 18 | 80 | 1/к |
| Итого за завтрак: | | 615 | 18,3 | 18,5 | 83 | 579 | |
| Обед | Салат из свеклы отварной | 100 | 2 | 6 | 7,8 | 89 | 54-13р**** |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной | 250 | 2,7 | 6,5 | 17 | 136 | 124* |
| | Тефтели мясные в соусе | 130 | 10,5 | 9,9 | 8,5 | 167 | 461* |
| | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 9,5 | 7,7 | 45,0 | 300 | 297* |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 22 | 91 | 639* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | 1,7 | 21 | 115 | 1/к |
| Итого за обед: | | 930 | 28,9 | 31,4 | 120,8 | 898 | |
| Уплотненный полдник | Салат из белокочанной капусты со свежими огурцом | 100 | 1,8 | 4,6 | 9,6 | 87 | 44* |
| | Полдник 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 | 1/к |
| Итого за полдник: | | 650 | 28,6 | 29 | 98,5 | 771 | |
| Итого за день: | | | 75,8 | 78,9 | 302,3 | 2249 | |
| 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 | 1/к |
| | Чай с лимоном и сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 686* |
| | Йогурт фруктовый в стаканчике | 125 | 6 | 6,4 | 20 | 160 | 1/к |
| Итого за завтрак: | | 550 | 18,5 | 18,6 | 84,2 | 583 | |
| Обед | Салат из авокадовой капусты | 100 | 2 | 5,0 | 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 | 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 | 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 | |
| Удвоенный полдник: | Нарз из яблоков | 100 | 2 | 4,6 | 8,6 | 84 | т/к |
| | Филе тунца в соусе | 100 | 16,4 | 15,8 | 3,9 | 228 | 301*** |
| | Рис отварной | 200 | 4,6 | 6,5 | 49 | 280 | 511* |
| | 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 полдник: | | 655 | 27,1 | 28,6 | 97,5 | 767 | |
| Итого за день: | | | 76,2 | 77,9 | 296,3 | 2204 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со ступеным молоком | 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 безосточной 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* |
| | Гуаш | 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 | 690* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4 | 1,7 | 21 | 115 | т/к |
| Итого за обед: | | 900 | 30 | 30,9 | 115,9 | 867 | |
| Удвоенный полдник | Салат из свежих огурцов | 100 | 2 | 5,5 | 7,8 | 89 | 54-13р**** |
| | Рис из тунца | 250 | 17,3 | 17,1 | 43 | 396 | 54-22м**** |
| | 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 полдник: | | 605 | 23,4 | 24,3 | 86,8 | 660 | |
| Итого за день: | | | 76 | 76,4 | 289,7 | 2171 | |
| Итого за 10 дней: | | | 755 | 756 | 2942 | 21799 | |
| Среднее значение за 10 дней: | | | 75 | 76 | 294 | 2180 | |

Источник рецептур:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лавицкой. - 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. Тухельник.

**** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский ГИИ 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 отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.