



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Г.А. Артеменкова

2024 год

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразового питания обучающихся

ГБПОУ ПО «Локнянский сельскохозяйственный техникум»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория льготополучателя (бесплатный завтрак): дети из малоимущих семей, дети из малоимущих и многодетных семей, дети-инвалиды и дети с ОВЗ.

Разработано на основе:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации, постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения").

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1-ый							
завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,64	8,1	42,64	274	203/202
	Котлета мясная из свинины с маслом сливочным	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за завтрак		610	28,92	45,3	117,642	999,4	
Обед	Суп картофельный с мясными свинными фрикадельками	250/35	2,8	6,88	15,65	174,64	104/105/80
	Рагу из свинины	200	6,67	17,18	9,83	216	263
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за обед		660	17,28	26,32	99,03	740,6	
Итого за день		1270	46,2	71,62	216,672	1740	
День 2-ой							
завтрак	Рагу из свинины	250	16,02	41,23	23,59	518,4	263
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за завтрак		550	24,33	43,42	101,27	886,6	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96/80
	Шницель мясной из свинины со сливочным маслом	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,64	8,1	42,64	274	203/202
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за обед		860	31,53	50,46	146,62	1179,45	
Итого за день		1410	55,86	93,88	247,89	2066,05	
День 3-ий							
Завтрак	Печень свиная тушенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160	261/330
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	11,06	11,94	49,83	350	171
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за завтрак		610	36,05	26,4	115,7	864	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	98,25	99/80
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290	250
	Картофель отварной	200/7	3,81	5,76	30,68	189,8	310
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		960	30,22	39,29	128,9	1005,85	
Итого за день		1570	66,27	65,69	244,6	1869,85	
День 4-ый							
Завтрак	Биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным	100/10	13	15,46	15,98	256	234
	Картофельное пюре	200/10	4,34	12,82	25,18	242	128
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за завтрак		610	25,06	30,4	101,83	793,4	
Обед	Щи из квашенной капусты	250	1,53	4,85	4,00	70	91/80
	Птица (цыпленок-бройлер), тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	290/331

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рис отварной с маслом сливочным	200/9	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за обед		840	30,37	23,54	112,2	770,04	
Итого за день		1450	55,43	53,94	214,03	1563,44	
День 5-ый							
Завтрак	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Рис отварной с маслом сливочным	200/9	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за завтрак		610	25,84	39,42	108,53	894,64	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101/80
	Котлета мясная свиная	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	11,06	11,94	49,83	350	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за обед		960	36,31	57,93	162,2	1326,75	
Итого за день		1570	62,15	97,35	270,73	2221,39	
Неделя 2							
День 6-ой							
Завтрак	Шницель из свинины	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	321
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за завтрак		610	25,41	43,67	93,84	875,6	
Обед	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	70
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	11,25	97/80
	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	11,06	11,94	49,83	350	171
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	346
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за обед		960	32,88	45,26	150,86	1056,85	
Итого за день		1570	58,29	88,93	244,7	1932,45	
День 7-ой							
Завтрак	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	21,62	10,74	43,74	358,40	291
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за завтрак		550	29,43	13	117,29	708,4	
Обед	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,46	85,7	47
	Суп из овощей	250	15,89	4,99	9,15	95,25	99/80
	Рыба (треска), припущенная в молоке	100	12,27	6,83	2,85	121,33	228
	Пюре картофельное	200/7	4,09	6,40	27,25	183	312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	Пр
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	Пр
Итого за обед		960	41,76	25,48	121,26	835,28	
Итого за день		1510	71,19	38,48	238,55	1543,68	
День 8-ой							
Завтрак	Жаркое по-домашнему из свинины	250	16,87	40,46	22,74	525,26	259
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	376/375

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за завтрак		550	24,59	42,58	83,41	820,66	
Обед	Салат из белокочанной капусты	150	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103/80
	Биточки мясные свиные	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Рис отварной с маслом сливочным	200/9	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1010	30,25	49,81	159,75	1227,69	
Итого за день		1560	54,84	92,39	243,16	2048,35	
День 9-ый	Рыба жаренная	100/10	15,28	14,8	4,4	212	230
Завтрак	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183	312
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за завтрак		610	31,1	26,84	94,9	749	
Обед	Салат из свёклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101/80
	Шницель	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,64	8,1	42,64	274	203/202
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	346
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		960	32,68	54,1	156,99	1259,15	
Итого за день		1570	63,78	80,94	251,89	2008,15	
День 10-ый							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Мясо отварное свиное с соусом	100/60	14,24	24,43	2,2	283,75	241/330
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	4,38	6,45	44,02	251,64	302/171
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за завтрак		590	26,34	33	106,89	830,79	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,1	21
	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,64	4,92	6,27	81,5	92/80
	Котлета мясная свиная	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Пюре картофельное	200/7	4,09	6,40	27,25	183	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,67	131	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		960	28,45	53,64	128,1	1121,8	
Итого за день		1550	54,79	86,64	234,99	1952,59	
Среднее значение за период:							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568796

Владелец Артеменкова Галина Александровна

Действителен с 11.03.2024 по 11.03.2025