



Утверждаю

Директор

Г.А. Артеменкова

2026 год

## ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразового питания обучающихся

### ГБПОУ ПО «Локнянский с/х 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 рецептур 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<br>пищи       | Наименование<br>блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|-------------|
|                     |                                                      |              | белки            | жиры  | углеводы |                                 |             |
| Неделя 1            |                                                      |              |                  |       |          |                                 |             |
| День<br>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<br>завтрак |                                                      | 610          | 28,92            | 45,3  | 117,642  | 999,4                           |             |
| Обед                | Суп картофельный с мясными свинными<br>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<br>обед    |                                                      | 660          | 17,28            | 26,32 | 99,03    | 740,6                           |             |
| Итого<br>за день    |                                                      | 1270         | 46,2             | 71,62 | 216,672  | 1740                            |             |
| День<br>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<br>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<br>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        |                                               | <b>860</b>  | <b>31,53</b>     | <b>50,46</b> | <b>146,62</b> | <b>1179,45</b>          |                |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>1410</b> | <b>55,86</b>     | <b>93,88</b> | <b>247,89</b> | <b>2066,05</b>          |                |
| <b>День 3-ий</b>     |                                               |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>       | Печень свиная тушеная в соусе                 | 100         | 13,26            | 8,82         | 2,62          | 160                     | <b>261/330</b> |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200/10      | 11,06            | 11,94        | 49,83         | 350                     | <b>171</b>     |
|                      | Какао с молоком                               | 200         | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 118,6                   | <b>382</b>     |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>ПР</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>ПР</b>      |
| Итого за завтрак     |                                               | <b>610</b>  | <b>36,05</b>     | <b>26,4</b>  | <b>115,7</b>  | <b>864</b>              |                |
| <b>Обед</b>          | Салат из белокочанной капусты                 | 100         | 1,31             | 3,25         | 6,27          | 59,6                    | <b>45</b>      |
|                      | Суп из овощей                                 | 250         | 1,59             | 4,99         | 9,15          | 98,25                   | <b>99/80</b>   |
|                      | Бефстроганов                                  | 100         | 15,20            | 23,10        | 5,12          | 290                     | <b>250</b>     |
|                      | Картофель отварной                            | 200/7       | 3,81             | 5,76         | 30,68         | 189,8                   | <b>310</b>     |
|                      | Компот из сухофруктов                         | 200         | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,8                   | <b>349</b>     |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>ПР</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>ПР</b>      |
| Итого за обед        |                                               | <b>960</b>  | <b>30,22</b>     | <b>39,29</b> | <b>128,9</b>  | <b>1005,85</b>          |                |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>1570</b> | <b>66,27</b>     | <b>65,69</b> | <b>244,6</b>  | <b>1869,85</b>          |                |
| <b>День 4-ый</b>     |                                               |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>       | Биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным    | 100/10      | 13               | 15,46        | 15,98         | 256                     | <b>234</b>     |
|                      | Картофельное пюре                             | 200/10      | 4,34             | 12,82        | 25,18         | 242                     | <b>128</b>     |
|                      | Чай с сахаром                                 | 200/15      | 0,07             | 0,02         | 15,0          | 60                      | <b>376/375</b> |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>Пр</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>Пр</b>      |
| Итого за завтрак     |                                               | <b>610</b>  | <b>25,06</b>     | <b>30,4</b>  | <b>101,83</b> | <b>793,4</b>            |                |
| <b>Обед</b>          | Щи из квашенной капусты                       | 250         | 1,53             | 4,85         | 4,00          | 70                      | <b>91/80</b>   |
|                      | Птица (цыпленок-бройлер), тушеная в соусе     | 100         | 11,94            | 10,12        | 3,51          | 153                     | <b>290/331</b> |

| 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                  | <b>304</b>     |
|                      | Чай с сахаром                                 | 200/15      | 0,07             | 0,02         | 15,0          | 60                      | <b>376/375</b> |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>Пр</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>Пр</b>      |
| Итого за обед        |                                               | <b>840</b>  | <b>30,37</b>     | <b>23,54</b> | <b>112,2</b>  | <b>770,04</b>           |                |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>1450</b> | <b>55,43</b>     | <b>53,94</b> | <b>214,03</b> | <b>1563,44</b>          |                |
| <b>День 5-ый</b>     |                                               |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>       | Гуляш из свинины                              | 100         | 10,64            | 28,19        | 2,89          | 309                     | <b>260</b>     |
|                      | Рис отварной с маслом сливочным               | 200/9       | 4,38             | 6,45         | 44,02         | 251,64                  | <b>304</b>     |
|                      | Кофейный напиток                              | 200         | 3,17             | 2,68         | 15,95         | 100,6                   | <b>379</b>     |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>ПР</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>ПР</b>      |
| Итого за завтрак     |                                               | <b>610</b>  | <b>25,84</b>     | <b>39,42</b> | <b>108,53</b> | <b>894,64</b>           |                |
| <b>Обед</b>          | Салат из свеклы отварной                      | 100         | 1,41             | 6,01         | 8,26          | 92,8                    | <b>52</b>      |
|                      | Суп картофельный с крупой                     | 250         | 1,97             | 2,71         | 12,11         | 85,75                   | <b>101/80</b>  |
|                      | Котлета мясная свиная                         | 100/10      | 13,56            | 35,08        | 14,32         | 430                     | <b>268</b>     |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200/10      | 11,06            | 11,94        | 49,83         | 350                     | <b>171</b>     |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                   | 200         | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,8                   |                |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>ПР</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>ПР</b>      |
| Итого за обед        |                                               | <b>960</b>  | <b>36,31</b>     | <b>57,93</b> | <b>162,2</b>  | <b>1326,75</b>          |                |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>1570</b> | <b>62,15</b>     | <b>97,35</b> | <b>270,73</b> | <b>2221,39</b>          |                |
| <b>Неделя 2</b>      |                                               |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>День 6-ой</b>     |                                               |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>       | Шницель из свинины                            | 100/10      | 13,56            | 35,08        | 14,32         | 430                     | <b>268</b>     |
|                      | Капуста тушеная                               | 200         | 4,13             | 6,47         | 18,85         | 150,2                   | <b>321</b>     |
|                      | Чай с сахаром                                 | 200/15      | 0,07             | 0,02         | 15,0          | 60                      | <b>376/375</b> |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>Пр</b>      |

| 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                   | <b>Пр</b>      |
| Итого за завтрак     |                                               | <b>610</b>  | <b>25,41</b>     | <b>43,67</b> | <b>93,84</b>  | <b>875,6</b>            |                |
| Обед                 | Овощи натуральные соленные                    | 100         | 0,8              | 0,1          | 1,7           | 10                      | <b>70</b>      |
|                      | Суп картофельный                              | 250         | 2,34             | 2,83         | 16,87         | 11,25                   | <b>97/80</b>   |
|                      | Гуляш из свинины                              | 100         | 10,64            | 28,19        | 2,89          | 309                     | <b>260</b>     |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200/10      | 11,06            | 11,94        | 49,83         | 350                     | <b>171</b>     |
|                      | Компот из апельсинов                          | 200         | 0,45             | 0,1          | 33,99         | 141,2                   | <b>346</b>     |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>Пр</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>Пр</b>      |
| Итого за обед        |                                               | <b>960</b>  | <b>32,88</b>     | <b>45,26</b> | <b>150,86</b> | <b>1056,85</b>          |                |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>1570</b> | <b>58,29</b>     | <b>88,93</b> | <b>244,7</b>  | <b>1932,45</b>          |                |
| <b>День 7-ой</b>     |                                               |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>       | Плов из птицы (цыпленок-бройлер)              | 250         | 21,62            | 10,74        | 43,74         | 358,40                  | <b>291</b>     |
|                      | Компот из свежих фруктов (яблок)              | 200         | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 114,6                   | <b>342</b>     |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>Пр</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>Пр</b>      |
| Итого за завтрак     |                                               | <b>550</b>  | <b>29,43</b>     | <b>13</b>    | <b>117,29</b> | <b>708,4</b>            |                |
| <b>Обед</b>          | Салат из квашенной капусты                    | 100         | 1,70             | 5,00         | 8,46          | 85,7                    | <b>47</b>      |
|                      | Суп из овощей                                 | 250         | 15,89            | 4,99         | 9,15          | 95,25                   | <b>99/80</b>   |
|                      | Рыба (треска), припущенная в молоке           | 100         | 12,27            | 6,83         | 2,85          | 121,33                  | <b>228</b>     |
|                      | Пюре картофельное                             | 200/7       | 4,09             | 6,40         | 27,25         | 183                     | <b>312</b>     |
|                      | Компот из свежих яблок                        | 200         | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 114,6                   | <b>342</b>     |
|                      | Батон нарезной                                | 50          | 3,75             | 1,4          | 25,67         | 131                     | <b>Пр</b>      |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60          | 3,9              | 0,7          | 20            | 104,4                   | <b>Пр</b>      |
| Итого за обед        |                                               | <b>960</b>  | <b>41,76</b>     | <b>25,48</b> | <b>121,26</b> | <b>835,28</b>           |                |
| <b>Итого за день</b> |                                               | <b>1510</b> | <b>71,19</b>     | <b>38,48</b> | <b>238,55</b> | <b>1543,68</b>          |                |
| <b>День 8-ой</b>     |                                               |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>       | Жаркое по-домашнему из свинины                | 250         | 16,87            | 40,46        | 22,74         | 525,26                  | <b>259</b>     |
|                      | Чай с сахаром                                 | 200/15      | 0,07             | 0,02         | 15,0          | 60                      | <b>376/375</b> |

| 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     |                                          | <b>550</b>    | <b>24,59</b>     | <b>42,58</b> | <b>83,41</b>  | <b>820,66</b>           |                |
| <b>Обед</b>          | Салат из белокочанной капусты            | 150           | 1,31             | 3,25         | 6,27          | 59,6                    | <b>45</b>      |
|                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250           | 2,69             | 2,84         | 17,46         | 118,25                  | <b>103/80</b>  |
|                      | Биточки мясные свиные                    | 100/10        | 13,56            | 35,08        | 14,32         | 430                     | <b>268</b>     |
|                      | Рис отварной с маслом сливочным          | 200/9         | 4,38             | 6,45         | 44,02         | 251,64                  | <b>304</b>     |
|                      | 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        |                                          | <b>1010</b>   | <b>30,25</b>     | <b>49,81</b> | <b>159,75</b> | <b>1227,69</b>          |                |
| <b>Итого за день</b> |                                          | <b>1560</b>   | <b>54,84</b>     | <b>92,39</b> | <b>243,16</b> | <b>2048,35</b>          |                |
| <b>День 9-ый</b>     | <b>Рыба жаренная</b>                     | <b>100/10</b> | <b>15,28</b>     | <b>14,8</b>  | <b>4,4</b>    | <b>212</b>              | <b>230</b>     |
| <b>Завтрак</b>       | Пюре картофельное                        | 200           | 4,09             | 6,40         | 27,25         | 183                     | <b>312</b>     |
|                      | Какао с молоком                          | 200           | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 118,6                   | <b>382</b>     |
|                      | 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     |                                          | <b>610</b>    | <b>31,1</b>      | <b>26,84</b> | <b>94,9</b>   | <b>749</b>              |                |
| <b>Обед</b>          | Салат из свёклы отварной                 | 100           | 1,41             | 6,01         | 8,26          | 92,8                    | <b>52</b>      |
|                      | Суп картофельный с крупой                | 250           | 1,97             | 2,71         | 12,11         | 85,75                   | <b>101/80</b>  |
|                      | Шницель                                  | 100/10        | 13,56            | 35,08        | 14,32         | 430                     | <b>268</b>     |
|                      | Макароны отварные с маслом сливочным     | 200/10        | 7,64             | 8,1          | 42,64         | 274                     | <b>203/202</b> |
|                      | Компот из апельсинов                     | 200           | 0,45             | 0,1          | 33,99         | 141,2                   | <b>346</b>     |
|                      | 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        |                                          | <b>960</b>    | <b>32,68</b>     | <b>54,1</b>  | <b>156,99</b> | <b>1259,15</b>          |                |
| <b>Итого за день</b> |                                          | <b>1570</b>   | <b>63,78</b>     | <b>80,94</b> | <b>251,89</b> | <b>2008,15</b>          |                |
| <b>День 10-ый</b>    |                                          |               |                  |              |               |                         |                |

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