Утверждаю

Директор _____Г.А. Артеменкова

«03» 08 2026 год

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразового питания обучающихся и преподавателей ГБПОУ ПО «Локнянский с/х техникум»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: не льготополучатели (платное питание)

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 пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1-ая							
День 1-ый							
завтрак	Макароны отварные с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274	203/202
	Котлета из мяса свинины с соусом	100/60	12,94	29,26	16,48	384	268/330
	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		**680**	**28,3**	**39,48**	**119,79**	**953,4**	
обед	Суп картофельный с мясными фрикаделька -ми	250/35	2,8	6,88	15,65	174,64	104/105
	Рагу из мяса свинины	200	13,35	34,35	19,66	432	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		**795**	**23,96**	**43,49**	**108,86**	**956,64**	
Итого за день		**1475**	**52,26**	**82,97**	**228,65**	**1910,04**	
День 2-ой							
завтрак	Сосиски отварные	100/10	11,1	31,1	0,5	328,	243
	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	4,29	6,72	28,61	192,15	**312**
	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		**630**	**27,05**	**41,39**	**120,82**	**970,2**	

завтрак							
обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Шницель из мяса свинины	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
Итого за обед		**880**	**31,53**	**50,46**	**146,62**	**1179,45**	
Итого за день		**1510**	**55,23**	**90,47**	**253,41**	**2067,8**	
День 3-ий							
завтрак	Жаркое по-домашнему	300	27,77	31,01	28,42	505,71	259
	Кофейный напиток с молоком	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	**Всего**	**610**	**38,59**	**35,79**	**90,04**	**841,71**	
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
	Мясо тушеное свинины	100	10,58	28,17	2,56	305	256
	Картофель отварной	200	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	**всего**	**960**	**22,7**	**36,12**	**110,92**	**863**	
Итого за день	**Итого за день**	**1570**	**61,29**	**71,91**	**200,96**	**1704,71**	
День 4-ый							

завтрак	Рагу из мяса свинины	300	20,02	51,53	29,49	648	263
	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	**всего**	**610**	**31,75**	**57,17**	**92,74**	**1002**	
обед	Щи из квашенной капусты	250	1,53	4,85	4,00	70	91
	Птица, тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	290/331
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,87	7,17	48,91	279,60	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		**875**	**26,06**	**24,26**	**117,09**	**798**	
Итого за день		**1485**	**57,81**	**81,43**	**209,83**	**1800**	
День 5-ый							
завтрак	Плов из бройлера-цыпленка	300	27,02	13,42	54,68	448	291
	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 завтрак		**610**	**35,33**	**15,61**	**132,36**	**816,2**	
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
	Котлета мясная	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,06	11,94	49,83	350	171
	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		**960**	**36,31**	**57,93**	**162,2**	**1326,75**	

обед							
Итого за день		**1570**	**71,64**	**73,54**	**294,56**	**2142,95**	
Неделя 2-ая							
День 6-ой							
завтрак	Шницель из мяса свинины с соусом	100/60	12,94	29,26	16,48	384	268/330
	Макароны отварные с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274	203/202
	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		**695**	**28,3**	**39,48**	**119,79**	**953**	
обед	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	70
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	11,25	97
	Гуляш из мяса свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200	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**	**61,80**	**90,56**	**268,49**	**2056,25**	
День 7-ой							
завтрак	Жаркое по-домашнему	300	27,77	31,01	28,42	505,71	259
	Кофейный напиток с молоком	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**	**38,59**	**35,79**	**90,04**	**841,71**	
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
	Рыба, припущенная в молоке	100	12,27	6,83	2,85	121,33	228
	Пюре картофельное	200	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		**1570**	**80,35**	**61,27**	**211,30**	**1676,99**	
День 8-ой							
завтрак	Сосиски отварные	100/10	11,1	31,1	0,5	328	243
	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	4,29	6,72	28,61	192,15	312
	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		**645**	**23,11**	**39,94**	**89,78**	**815,55**	
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
	Биточки из мяса свинины	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	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		**1010**	**30,25**	**49,81**	**159,75**	**1227,69**	

обед							
Итого за день		**1655**	**53,36**	**89,75**	**249,53**	**2043,24**	
День 4-ый							
завтрак	Рагу из мяса свинины	300	6,67	17,18	9,83	216	263
	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**	**18,40**	**22,82**	**73,08**	**570**	
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
	Шницель из мяса свинины	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**	**51,08**	**76,92**	**230,07**	**1829,15**	
День 5-ый							
завтрак	Плов из бройлера-цыпленка	300	27,02	13,42	54,68	448	291
	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		**625**	**34,74**	**15,54**	**115,35**	**743,4**	
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

	Котлета из мяса свинины	100/10	13,56	35,08	14,32	430	268
	Пюре картофельное	200	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		**1585**	**63,19**	**69,18**	**243,45**	**1865,2**	
Среднее значение за период:		**1515,5**	**60,74**	**78,22**	**239,24**	**1904,99**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893884

Владелец Артеменкова Галина Александровна

Действителен С 19.03.2026 по 19.03.2027