Утверждаю

Директор _____Г.А. Артеменкова

«03» 08 2026 год

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

двухразового питания обучающихся

ГБПОУ ПО «Локнянский с/х техникум»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория льготополучателя (бесплатный обед): дети мобилизованных родителей

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. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составитель Л.Е. Голунова Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург 2003 г.
3. 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 сыром и с маслом сливочным	200/10/44	17,19	20,21	43,32	424,69	204
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**549**	**27,8**	**23,94**	**101,97**	**737,56**	
обед							
	Огурцы свежие	150	1,05	0,15	2,85	18	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из мяса говядины	300/42	2,63	3,34	18,47	127,2	104/105
	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/10	11,1	31,1	0,5	328	243
	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	321
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**1122**	**27,71**	**42,52**	**117,53**	**982,68**	
Итого за день		**1671**	**55,51**	**66,46**	**219,5**	**1720,24**	
День 2-ой							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из	200/10	6,00	10,85	42,95	294	174

	риса с маслом сливочным						
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**505**	**17,52**	**15,44**	**103,23**	**624,87**	
обед							
	Рассольник ленинградский с мясом цыпленка бройлера	300/54	2,86	7,21	16,96	151,87	96/107
	Шницель из мяса говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322	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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**994**	**35,64**	**39,24**	**153,81**	**1125,35**	
Итого за день		**1499**	**53,16**	**54,68**	**257,04**	**1750,22**	
День 3-ий							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**505**	**19,25**	**14,79**	**102,97**	**624,87**	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	150	1,97	4,87	9,7	90,6	45

	Суп из овощей с мясом цыпленка бройлера	300/54	2,25	7,06	13,08	134,87	99/107
	Бефстроганов из мяса говядины	100	15,20	23,10	5,12	290	250
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	310
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**1124**	**32,53**	**42,18**	**139,57**	**1082,75**	
Итого за день		**1629**	**51,78**	**56,97**	**242,54**	**1707,62**	
День 4-ый							
завтрак							
	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	210
	Горошек зелёный консервированный	40	1,15	1,09	2,31	23,68	306
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**455**	**22,97**	**31,14**	**64,65**	**632,96**	
обед							
	Огурцы свежие	150	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из квашенной капусты	300/54	3,32	4,00	23,89	161,42	91/107
	Птица, тушёная в сметано-томатном соусе	50/50	11,94	10,12	3,51	153	290/331
	Рис отварной со сливочным маслом	200/10	5,11	7,52	51,36	293,58	304
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР

Итого за обед		**1134**	**29,82**	**23,16**	**154,73**	**983,88**	
Итого за день		**1589**	**52,79**	**54,3**	**219,38**	**1616,84**	
День 5-ый							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303	173
	Чай с сахаром	200/15	0,7	0,2	15,0	60	376/375
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**520**	**15,82**	**14,19**	**95,33**	**575,27**	
обед							
	Салат из свёклы с сыром	150	4,67	9,39	7,19	131,9	50
	Суп картофельный с крупой и мясом цыпленка бройлера	300/54	2,79	3,84	17,15	121,42	101/107
	Биточки рыбные (треска)	100/10	13,08	15,34	15,98	254	234
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/10	12,04	8,53	54,1	341,25	302/171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**1144**	**41,88**	**38,49**	**175,41**	**1226,05**	
Итого за день		**1664**	**57,7**	**52,68**	**270,74**	**1801,32**	
Неделя 2-ая							
День 6-ой							
завтрак							
	Каша жидкая молочная	200/10	6,11	10,72	32,38	251	181

	манная с маслом						
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**515**	**13,7**	**19,04**	**90,21**	**589,27**	
обед							
	Огурцы свежие	150	1,05	0,15	2,85	18	118
	Суп картофельный с мясом цыпленка бройлера	300/54	3,32	4,00	23,88	161,42	97/107
	Гуляш из мяса говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/10	11,46	8,12	51,52	325	302/171
	Кисель из апельсинов	200					356
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**1134**	**39,02**	**30,36**	**130,12**	**970,1**	
Итого за день		**1649**	**52,72**	**49,4**	**220,33**	**1559,37**	
День 7-ой							
завтрак							
	Блинчики со сгущенным молоком	220/20	13,04	7,42	80,94	442	399
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
Итого за завтрак		**505**	**22,26**	**11,61**	**129,92**	**712,57**	
обед	Салат из свежей капусты	150	1,97	4,87	9,7	90,6	47
	Суп из овощей с мясом цыпленка бройлера	300/54	2,25	7,06	13,08	134,87	99/107
	Рыба припущенная в молоке (треска)	100	12,27	6,83	2,85	121,33	228

	Картофельное пюре	200/10	4,29	6,72	28,61	192,15	312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**1134**	**29,58**	**26,94**	**130,1**	**898,14**	
Итого за день		**1639**	**51,84**	**38,55**	**260,02**	**1610,71**	
День 8-ой							
завтрак							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	34,07	28,19	53,87	606,57	219
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**515**	**44,68**	**31,92**	**112,52**	**919,44**	
обед							
	Салат из белокочанной капуста	150	1,97	4,87	9,7	90,6	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом цыпленка бройлера	300/54	3,81	4,02	24,72	167,44	103/107
	Биточки мясные из мяса говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322	268
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	200/10	5,05	6,06	52,55	284,97	302/171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**1144**	**35,97**	**38,88**	**180,18**	**1242,49**	
Итого за		**1659**	**80,65**	**70,8**	**292,7**	**2161,93**	

день							
День 9-ый							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	33,48	260	175
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**515**	**13,67**	**19,5**	**91,31**	**598,27**	
обед							
	Салат из свёклы отварной	150	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с крупой и мясом говядины	300/40	2,68	3,6	16,47	116,62	101/131
	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/10	11,1	31,1	0,5	328	243
	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,64	8,1	42,64	274	203/202
	Горошек зеленый (консервированный)	40	1,15	1,09	2,31	23,68	306
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	346
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**1170**	**33,07**	**51,3**	**152,15**	**1220,98**	
Итого за день		**1685**	**46,74**	**70,8**	**243,46**	**1819,25**	
День 10-ый							
завтрак							
	Суп молочный с макаронами	200	4,38	3,80	14,364	120	120
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382

	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		**495**	**15,9**	**8,39**	**74,64**	**450,87**	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	150	1,97	4,87	9,7	90,6	21
	Щи из квашенной капусты с картофелем мясом куры	300/54	2,32	6,96	8,88	115,40	92/107
	Тефтели из мяса говядины в соусе	60/50	7,83	8,75	10,25	151	278/331
	Картофельное пюре	200/10	4,29	6,72	28,61	192,15	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		**1144**	**25,71**	**28,69**	**137,43**	**926,63**	
Итого за день		**1639**	**41,61**	**37,08**	**212,07**	**1377,5**	
Среднее значение за период:		**1632,3**	**54,45**	**55,17**	**243,78**	**1712,5**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893884

Владелец Артеменкова Галина Александровна

Действителен С 19.03.2026 по 19.03.2027