

Утверждаю:  
Врио директора ГБПОУ РО МККПТ  
С.И Шарченко  
« 02 » сентября 2024г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ на 2024 учебный год.

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
258	Каша вязкая на молоке	215	9,782	6,258	55,338	314,370
1	Бутерброд со сливочным маслом	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
439	Куры отварные	100	26,068	26,32	1,271	345,860
762	Кофейный напиток на молоке	200	2,088	1,615	30,407	153,954
	<b>Итого</b>		<b>13,105</b>	<b>16,273</b>	<b>93,04</b>	<b>578,974</b>
	<b>ОБЕД</b>					
202	Суп картофельный с м/и	300	2,288	5,217	13,577	112,162
430	Запеканка картофельная с мясом	248	20,017	27,225	42,045	501,761
75	Икра морковная	100	2,012	7,568	11,353	121,648
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,480	1,200	57,720	286,800
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	24,42	97,68
591	Кисель из концентрата	200	-----	-----	31,220	120,460
	<b>Итого</b>		<b>37,877</b>	<b>41,99</b>	<b>180,335</b>	<b>1240,511</b>
	<b>УЖИН:</b>					
-----	Сосиска отварная	72	7,920	16,416	1,152	191,520
463	Каша гречневая	180	9,228	7,359	1,070	289,430
	Соус красный основной		0,95	4,45	3,85	59,50
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,320	0,800	38,480	191,200
687	Пирожок с повидлом	100	8,262	13,376	15,332	397,818
630	Чай со сгущенным молоком	200	1,568	1,666	25,760	119,510
	<b>Итого</b>		<b>34,248</b>	<b>44,067</b>	<b>81,644</b>	<b>1248,978</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>85,23</b>	<b>102,327</b>	<b>355,019</b>	<b>3068,463</b>

День вторник  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
<b>1</b>	Бутерброд со сливочным маслом	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
<b>162</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,612	7,096	51,711	288,054
425	Оладьи из печени	100	9,547	8,920	3,624	133,463
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,51
<b>643</b>	Какао на молоке	200	2,088	1,615	30,407	148,170
	<b>Итого</b>		<b>11,975</b>	<b>17,501</b>	<b>101,623</b>	<b>607,384</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>195</b>	Суп картофельный с/р	300	0,324	3,009	1,944	35,970
<b>425</b>	Оладьи из печени	101	19,092	17,840	7,244	266,901
<b>273</b>	Макароны отварные	180	6,362	5,609	45,749	250,150
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,480	1,200	57,720	286,800
-----	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	24,42	97,68
<b>588</b>	Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	31,760	126,400
	<b>Итого</b>		<b>39,226</b>	<b>39,753</b>	<b>158,035</b>	<b>1140,052</b>
	<b>УЖИН:</b>					
-----	Сосиска отварная	72	7,920	16,416	1,152	191,520
<b>60</b>	Винегрет овощной/	50	0,613	5,065	4,052	63,270
<b>463</b>	Каша пшеничная	180	8,080	7,260	47,088	288,480
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,370	0,300	14,430	71,7
<b>823</b>	Ватрушка с повидлом	75	4,641	2,527	22,085	227,581
<b>628</b>	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,120	58,710
	<b>Итого</b>		<b>23,824</b>	<b>31,619</b>	<b>104,927</b>	<b>901,261</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>75,025</b>	<b>88,873</b>	<b>364,585</b>	<b>2648,697</b>

День Среда  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
<b>1</b>	Бутерброд со сливочным маслом	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
	Сосиски отварные	72	7,92	16,416	1,152	191,520
<b>264</b>	Запеканка рисовая	250/30	6,296	12,690	54,474	361,810
<b>762</b>	Кофейный напиток	200	2.088	1.615	30.407	153.954
	<b>Итого</b>		<b>9,619</b>	<b>22,705</b>	<b>92,176</b>	<b>626,414</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>113</b>	Борщ сибирский	300	4,520	5,369	21,165	144,514
<b>87</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	21,328	11,143	12,631	236,502
<b>472</b>	Пюре картофельное	180	3,866	6,430	26,419	183,740
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,480	1,200	57,720	286,800
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	24,42	97,68
<b>591</b>	Кисель	200	-----	-----	31,220	120,460
	<b>Итого</b>		<b>41,112</b>	<b>25,763</b>	<b>164,072</b>	<b>1038,432</b>
	<b>УЖИН:</b>					
<b>476</b>	Котлета домашняя	41	4,113	5,051	4,240	79,788
<b>255</b>	Каша пшенная	156	6,93	6,93	40,368	253,680
<b>528</b>	Соус красный основной	50	0,479	1,038	1,726	25,046
-----	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	14.430	71.7
<b>210</b>	Булочка дом.	100	8,262	13,376	15,322	397,818
<b>643</b>	Какао	200	1,568	1,666	25,760	119,510
	<b>Итого</b>		<b>23,722</b>	<b>28,361</b>	<b>101,846</b>	<b>947,542</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>74,453</b>	<b>76,829</b>	<b>358,094</b>	<b>2612,388</b>

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>						
<b>264</b>	Запеканка манная	250/30	8,177	12,690	13,947	360,670
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	12.21	60.51
<b>1</b>	Бутерброд со сливочным маслом	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
	Сосиски отварные	72	7,92	16,416	1,152	191,520
<b>643</b>	Какао на молоке	200	3,252	5,358	24,414	148,170
	<b>Итого</b>		<b>14,704</b>	<b>26,838</b>	<b>57,866</b>	<b>680,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>120</b>	Щи с картофелем и и капустой	300	2,358	6,210	11,662	113,250
<b>439</b>	Куры отварные	100	26,068	26,32	1,271	345,860
	Рис отварной	180	5.590	7.250	46.474	273.506
<b>62</b>	Икра свекольная	100	1,550	5,084	9,658	89,507
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,480	1,200	57,720	286,800
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	24,42	65,12
<b>588</b>	Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	31,760	126,400
	<b>Итого</b>		<b>54,299</b>	<b>47,286</b>	<b>195,509</b>	<b>1374,856</b>
<b>УЖИН:</b>						
<b>310</b>	Рыба припущеная	75	14,666	5,851	3,445	125,730
<b>320</b>	Картофель и овощи, тушенные в соусе	250	5,356	16,957	40,865	351,587
<b>827</b>	Ватрушка с/п	75	4,641	2,527	22,085	227,581
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,320	0,800	38,480	191,200
<b>628</b>	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,120	58,710
	<b>Итого</b>		<b>31,183</b>	<b>26,186</b>	<b>119,995</b>	<b>954,808</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100,186</b>	<b>100,31</b>	<b>373,39</b>	<b>3009,664</b>

**День: Пятница**  
**Неделя: Первая**  
**Возрастная категория: 15 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
161	Суп молочный с м/и на молоке	300	6,708	7,051	26,843	193,025
<b>1</b>	Бутерброд со сливочным маслом	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
<b>439</b>	Куры отварные	100	26,068	26,32	1,271	345,860
	Хлеб ржаной	30	2.04	0.39	12.21	60.51
<b>762</b>	Кофейный напиток	200	2.088	1.615	30.407	153.954
	<b>Итого</b>		<b>12,071</b>	<b>17,456</b>	<b>76,755</b>	<b>518,139</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>190</b>	Суп картофельный с/б	300	3,168	6,786	18,158	147,480
	Тефтели	2/60	4.21	9.02	0.04	98.18
<b>472</b>	Пюре картофельное	180	3,866	6,430	26,419	183,740
<b>528</b>	Соус красный основной	50	0.472	1.033	3.436	25.275
----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,480	1,200	57,720	286,800
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	24,42	97,68
<b>591</b>	Кисель	200	-----	-----	31,220	120,460
	<b>Итого</b>		<b>25,276</b>	<b>25,249</b>	<b>161,413</b>	<b>959,615</b>
	<b>УЖИН:</b>					
<b>425</b>	Печень тушеная в /с	100/100	5,080	4,600	0,280	62,800
<b>463</b>	Каша гречневая	180	9,228	7,359	1,070	289,430
<b>62</b>	Салат из капусты	100	1,550	5,084	9,663	90,537
<b>685</b>	Булочная домашняя	100	8,262	13,376	15,322	397,818
<b>258</b>	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,120	58,710
	<b>Итого</b>		<b>24,320</b>	<b>30,470</b>	<b>41,4555</b>	<b>899,295</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>61,667</b>	<b>73,175</b>	<b>279,623</b>	<b>2377,049</b>

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА 2024 учебный год.

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
<b>1</b>	Бутерброд с/м	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
-	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,280	62,8
<b>439</b>	Куры отварные	100	26,068	26,32	1,271	345,860
<b>262</b>	Каша рисовая жидкая	320	7,3644	5,516	60,250	323,360
--	Хлеб пшеничный 1/с	40	2,370	0,3	14,430	71,7
<b>628</b>	Чай со сг. молоком	200	1,568	1,666	25,760	119,510
	<b>Итого</b>		<b>37,454</b>	<b>43,916</b>	<b>152,724</b>	<b>1130,771</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>138</b>	Суп картофельный с боб.	300	5,909	5,527	20,171	156,383
<b>416</b>	Шницель	100	16,663	18,984	14,805	300,328
<b>255</b>	Каша пшеничная	180	0,0675	6,930	40,368	253,680
<b>75</b>	Икра свекольная	100	2,164	7,568	15,556	127,898
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
-----	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	65,12
<b>591</b>	Кисель из концентрата	200	-----	-----	31,220	120,460
	<b>Итого</b>		<b>33,8435</b>	<b>40,329</b>	<b>176,880</b>	<b>1145,149</b>
	<b>УЖИН:</b>					
<b>425</b>	Оладьи из печени	101	19,092	17,840	7,244	266,901
<b>215</b>	Каша гречневая	180	9,228	7,359	1,070	289,430
-	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,370	0,3	14,430	71,7
<b>695</b>	Ватрушка с/п	75	4,530	2,453	47,511	229,102
<b>643</b>	Какао на молоке	200	3,252	5,358	24,417	148,788
	<b>Итого</b>		<b>38,472</b>	<b>33,310</b>	<b>94,672</b>	<b>1005,921</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>109,769</b>	<b>66,620</b>	<b>424,276</b>	<b>3281,841</b>

**День: Вторник**  
**Неделя: Вторая**  
**Возрастная категория: 15 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
<b>161</b>	Суп молочный с м/и н/м	300	6,708	7,051	26,843	193,025
-----	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,280	62,8
	Сосиски отварные	72	7,92	16,416	1,152	191,520
<b>1</b>	Бутерброд с/м	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
-	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,370	0,3	14,430	71,7
<b>630</b>	Чай со сг/м	200	1,568	1,660	25,760	119,510
	<b>Итого</b>		<b>36,463</b>	<b>41,689</b>	<b>75,537</b>	<b>816,375</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>129</b>	Рассольник ленинградский	300	2,604	6,444	20,772	154,694
<b>430</b>	Запеканка картофелн. с с/пр	248	18,569	17,323	42,045	407,241
<b>307</b>	Пюре из свеклы	100	1,658	3,822	14,987	83,436
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
-	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	65,12
<b>591</b>	Кофейный напиток н/м	200	2,088	1,615	30,407	153,954
	<b>Итого</b>		<b>33,419</b>	<b>30,524</b>	<b>212,971</b>	<b>1050,825</b>
	<b>УЖИН:</b>					
	Поджарка из говядины	50	7,92	16,416	1,152	191,520
<b>255</b>	Каша пшенная	180	8,080	7,260	46,598	288,480
-	Соус см с/т	100	1,984	5,104	8,454	89,695
-	Хлеб пшеничный	40	2,370	0,3	14,430	71,7
<b>269</b>	Биточки манные с/п	250/30	9,400	12,040	72,050	438,200
<b>630</b>	Какао н/м	200	3,252	5,358	24,417	148,788
	<b>Итого</b>		<b>29,115</b>	<b>35,909</b>	<b>169,435</b>	<b>1145,456</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>98,997</b>	<b>108,12</b>	<b>457,943</b>	<b>3012,656</b>

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
425	Оладьи из печени	100	9,547	8,920	3,624	133,463
<b>259</b>	Каша гречневая вязкая	215	9,782	6,258	55,003	317,460
-	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,280	62,8
<b>1</b>	Бутерброд с/м	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
-	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,430	71,7
<b>628</b>	Чай с/с	200	0,2	0,051	15,120	58,710
	<b>Итого</b>		<b>36,507</b>	<b>41,507</b>	<b>126,875</b>	<b>1034,18</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>113</b>	Борщ сибирский	300	4,520	5,369	21,165	144,514
<b>309</b>	Рыба тушеная в/т с/о	100/100	21,328	11,143	12,635	237,326
<b>472</b>	Пюре картофельное	180	3,866	6,430	26,419	183,740
<b>62</b>	Салат из капусты	100	1,550	5,084	9,663	90,537
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
-----	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	65,12
<b>588</b>	Кисель из концентрата	200	-----	-----	31,220	120,460
	<b>Итого</b>		<b>40,294</b>	<b>29,346</b>	<b>155,862</b>	<b>1028,097</b>
	<b>УЖИН:</b>					
<b>497</b>	Плов из птицы	290	24,185	30,594	41,288	541,361
<b>60</b>	Винегрет овощной	100	1,225	10,129	8,103	126,450
<b>695</b>	Булочка домашняя	100	8,060	13,241	61,540	402,769
---	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,430	71,7
<b>591</b>	Какао на молоке	200	3,252	5,358	24,417	148,788
	<b>Итого</b>		<b>39,092</b>	<b>59,622</b>	<b>149,778</b>	<b>1291,068</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>115,893</b>	<b>130,475</b>	<b>432,515</b>	<b>3303,345</b>



День: Четверг  
Неделя: Вторая  
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
-	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,280	62,8
<b>1</b>	Бутерброд с/м	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
	Сосиски отварные	72	7,92	16,416	1,152	191,520
<b>264</b>	Запеканка манная	250/30	8,177	12,290	52,375	362,730
-	Хлеб пшеничный	40	2,370	0,300	14,430	71,700
<b>657</b>	Коф. напиток на молоке	200	2,088	1,615	30,407	153,954
	<b>Итого</b>		<b>26,87</b>	<b>43,751</b>	<b>105,939</b>	<b>853,354</b>
	<b>ОБЕД</b>					
<b>110</b>	Борщ с капустой и картофелем	300	1,882	5,146	14,643	106,738
<b>497</b>	Плов из птицы	290	24,197	30,602	38,552	541,241
<b>75</b>	Икра морковная	100	2,012	7,568	11,354	121,895
----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
--	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	65,12
<b>588</b>	Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	31,760	126,400
	<b>Итого</b>		<b>37,571</b>	<b>44,656</b>	<b>151,069</b>	<b>1147,794</b>
	<b>УЖИН:</b>					
<b>319</b>	Рыба запеченная с картофелем	75/150/100	17,469	1,419	24,450	183,520
<b>210</b>	Капуста тушеная	100	3,001	3,204	12,435	91,470
<b>2</b>	Бутерброд с/п	40	1,290	4,275	20,315	123,250
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	2,370	0,3	14,430	71,7
<b>628</b>	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,120	58,710
	<b>Итого</b>		<b>24,330</b>	<b>9,249</b>	<b>86,750</b>	<b>528,65</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>88,771</b>	<b>97,656</b>	<b>343,758</b>	<b>2873,556</b>

**День: Пятница**  
**Неделя: Вторая**  
**Возрастная категория: 15 лет и старше**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК:</b>					
257	Каша пшеничная вязкая	310	9,782	6,258	55,338	314,370
324	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,280	62,8
439	Куры отварные	100	26,068	26,32	1,271	345,860
-----	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,430	71,7
762	Бутерброд с/м	15/10	1,235	8,400	7,295	110,650
762	Кофейный напиток	200	2,088	1,615	30,407	153,954
	<b>Итого</b>		<b>40,677</b>	<b>37,083</b>	<b>158,783</b>	<b>1133,412</b>
	<b>ОБЕД</b>					
195	Суп с клецками	300	0,324	3,009	1,944	35,970
--	Сосиска отварная	72	7,920	16,416	1,152	191,520
246	Голубцы овощные	250	4,443	10,139	20,482	191,380
-----	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	6,32	0,8	38,48	186,4
-----	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	65,12
591	Кисель из концентрата	200	-----	-----	31,220	120,460
	<b>Итого</b>		<b>21,727</b>	<b>30,884</b>	<b>108,558</b>	<b>790,85</b>
	<b>УЖИН:</b>					
416	Шницель	75	16,663	18,984	14,805	300,328
215	Картофель и овощи туш. в/с	2510	5,356	16,957	40,865	351,587
-----	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,430	71,7
762	Бутерброд с/п	40	1,29	4,275	20,135	123,250
630	Чай со сгущенным молоком	200	1,568	1,666	25,760	119,510
	<b>Итого</b>		<b>32,677</b>	<b>42,382</b>	<b>128,795</b>	<b>1041,055</b>
	<b>ИТОГО</b>					
			<b>95,181</b>	<b>110,349</b>	<b>397,136</b>	<b>2965,357</b>