

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ № 49

В.П. Акимов



Примерное 14-ти дневное меню рационов двухразового горячего питания для обучающихся ГБПОУ «Профессиональное училище № 49» в возрасте 15-19 лет на 2025-2026 учебный год

- Использованная литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при ОУ» В.Т. Лапшина изд.: Хлеб, Профинформ 2004 г.
- Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение № 7
- Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах) № СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение № 9

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
1 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром	200/10
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Плов мясо цыпленка-бройлера	50/200
2	Кофейный напиток	200,0
3	Хлеб пшеничный	50,0
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	952,1 ккал.

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
2 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром	200/10
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Тефтели мясо говядина	1/60
2	Каша крупа ячневая	200,0
3	Соус томатный	30,0
4	Компот из сухофруктов	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	1020 ккал.

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
3 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром	200/10
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Цыпленок-бройлер жареный	50,0
2	Каша крупа пшено	200,0
3	Соус томатный	30,0
4	кисель	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	967 ккал.

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
4 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром/ лимоном	200/10/7
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Картофель отварной	100,0
2	Сельдь соленая с луком	55,0
3	Компот из сухофруктов	200,0
4	Хлеб пшеничный	50,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
5 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром	200/10
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Тефтели мясо говядина	1/60
2	Каша крупа «Полтавка»	200,0
3	Соус томатный	30,0
4	Компот из сухофруктов	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
6 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром	200/10
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Цыпленок-бройлер жареный	50,0
2	Каша крупа пшено	200,0
3	Соус томатный	30,0
4	Компот из сухофруктов	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
7 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
2	Чай с сахаром лимоном	200/10/7
3	Батон	50,0
	Обед	
1	Цыпленок-бройлер тушеный с овощами	50/125
2	Кисель	200,0
3	Хлеб пшеничный	50,0
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
8 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Кофейный напиток	200,0
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Котлета мясо говядина	50,0
2	Макаронные изделия отварные	200,0
3	Соус томатный	30,0
4	Кисель	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
9 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Какао на сухом молоке	200,0
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Плов мясо цыпленка-бройлера	50/200
2	Компот из сухофруктов	200,0
3	Хлеб пшеничный	50,0
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
10 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром лимоном	200/10/7
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Биточки мясо говядина	1/50
2	Каша крупа «Полтавка»	200,0
3	Соус томатный	30,0
4	Компот из сухофруктов	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
11 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Кофейный напиток	200,0
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Тефтели мясо говядина	60,0
2	Каша крупа пшено	200,0
3	Компот из сухофруктов	200,0
4	Хлеб пшеничный	50,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
12 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Какао на сухом молоке	200,0
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Шницель мясо говядина	1/50
2	Картофельное пюре	200,0
3	Соус томатный	30,0
4	Компот из сухофруктов	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
13 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром	200/10
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Зразы рубленые мясо говядина	1/50
2	Соус томатный	30,0
3	Каша, крупа перловая	200,0
4	Кисель	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	

**14-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
обучающихся возрастной группы 15-19 лет
ГБПОУ «Профессиональное училище № 49»
14 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Чай с сахаром	200/10
2	Батон	50,0
	Обед	
1	Цыпленок-бройлер жареный	1/50,0
2	Каша крупа «Полтавка»	200,0
3	Компот из сухофруктов	200,0
4	Хлеб пшеничный	50,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	