

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУПУ № 49

В.П. Акимов



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

- Использованная литература: «Сборник рецептов 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	Омлет натуральный	55,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром	200/10
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп с макаронными изделиями	300,0
2	Плов мясо цыпленка-бройлера	50/200
3	Помидоры соленные	25,0
4	Кофейный напиток	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Картофельное пюре	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Чай с сахаром/ лимоном	200/10/7
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	1731 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	Макаронник	65,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром	200/10
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп из овощей со сметаной	250,0/5
2	Тефтели мясо говядина	1/60
3	Каша крупа ячневая	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот из сухофруктов	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Каша крупа «Полтавка»	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Икра кабачковая	50,0
3	Кисель	200,0
4	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	2057 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	Каша кукурузная молочная	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром	200/10
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп рассольник «Ленинградский»	300,0
2	Цыпленок-бройлер жареный	50,0
3	Каша крупа пшено	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Кисель	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Солянка из свежей капусты, рыба «Минтай»	50/100
2	Чай с сахаром/лимоном	200/10/7
3	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	1978 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	Каша манная молочная	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром/лимоном	200/10/7
4	Батон	33,0
	Обед	
1	Щи из свежей капусты со сметаной	300/5
2	Сельдь соленая с луком	55,0
3	Картофель отварной	100,0
4	Компот из сухофруктов	200,0
5	Хлеб пшеничный	50,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Каша крупа ячневая	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Салат из свежей капусты	50,0
4	Кисель	200,0
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	Суп рисовый молочный	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Яйцо вареное куриное	1/40
4	Чай с сахаром	200/10
5	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп крупа пшено картофель/ сметана	300/5
2	Тефтели мясо говядина	1/60
3	Каша крупа «Полтавка»	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Икра свекольная	50,0
6	Компот из сухофруктов	200,0
7	Хлеб пшеничный	50,0
8	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Каша крупа перловая	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Овощи соленные	25,0
4	Кофейный напиток	200,0
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»
6 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Каша крупа геркулесовая	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром	200/10
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп с макаронными изделиями	300,0
2	Цыпленок-бройлер жареный	1/25
3	Каша крупа пшено	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот из сухофруктов	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Солянка рыба «Минтай»	25,0/100,0
2	Кисель	200,0
3	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	
1	Суп молочный из крупы гречневой	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром лимон	200/10/7
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп гороховый	300,0
2	Цыпленок бройлер тушеный в соусе с овощами	50/125
3	Кисель	200,0
4	Хлеб пшеничный	50,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Рис отварной	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Салат из квашеной капусты	50,0
4	Чай с сахаром	200/10
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0

**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	Каша крупа рисовая с молоком	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Кофейный напиток	200,0
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп рассольник «Ленинградский»	300,0
2	Котлета мясо говядина	50,0
3	Макаронные изделия отварные	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Кисель	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Каша крупа перловая	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Икра свекольная	50,0
4	Чай с сахаром	200/10
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»
9 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Какао на сгущенном молоке	200,0
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Борщ с фасолью со сметаной	300,0
2	Плов мясо цыпленка-бройлера	50/200
3	Компот из сухофруктов	200,0
4	Хлеб пшеничный	50,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Каца крупа гречневая	200,0
2	Соус томатный	30,0
3	Помидоры соленые	25,0
4	Кисель	200,0
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»
10 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Суп крупа гречневая, молочный	300,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром, лимоном	200/10/7
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп гороховый	300,0
2	Биточки мясо говядина	1/50
3	Каша крупа «Полтавка»	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот из сухофруктов	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Рис отварной	100,0
2	Соус томатный	30,0
3	Винегрет с сельдью	25,0
4	Кисель	200,0
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»
11 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Омлет	55,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Кофейный напиток	200,0
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Щи со сметаной	300/5
2	Тефтели мясо говядина	60,0
3	Каша крупа пшено	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот из сухофруктов	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Картофельное пюре	100,0
2	Консервы «Сайра»	25,0
3	Помидоры соленые	25,0
4	Чай с сахаром	200/10
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	Каша крупа геркулесовая молочная с сахаром	200/13
2	Масло сливочное	10,0
3	Какао на сгущенном молоке	200,0
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп крупа пшено, консервы «Сайра»	300,0
2	Шницель мясо говядина	1/50
3	Картофельное пюре	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот из сухофруктов	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Рагу овощное	130,0
2	Винегрет	50,0
3	Чай с сахаром, лимоном	200/10/7
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»
13 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Каша крупа кукурузная	200,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Чай с сахаром	200/10
4	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп рассольник «Ленинградский»	300,0
2	Зразы рубленные мясо говядина	1/50
3	Соус томатный	30,0
4	Каша, крупа перловая	200,0
6	Кисель	200,0
7	Хлеб пшеничный	50,0
8	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Рыба «Минтай» жареная	50,0
2	Картофельное пюре	100,0
3	Чай с сахаром, лимоном	200,0
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»
14 день**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.
	Завтрак	
1	Суп рисовый молочный	150,0
2	Масло сливочное	10,0
3	Яйцо вареное куриное	1/40
4	Чай с сахаром	200,0
5	Батон	50,0
	Обед	
1	Суп крупа пшено, сметана	300/5
2	Цыпленок- бройлера жареный	1/50
3	Каша крупа «Полтавка»	200,0
4	Соус томатный	30,0
5	Компот с сухофруктами	200,0
6	Хлеб пшеничный	50,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Ужин	
1	Каша крупа гречневая	100,0
2	Соус томатный	30,0
3	Помидоры соленые	25,0
4	Кисель	200,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	50,0
	Итого:	