УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учереждения
ГАПОУ РК "Северный колледж"
_____М.Л..Гусева
«_____»_____2026г.

Меню приготавливаемых блюд для обучающихся по очной форме обучения в государственных Учреждениях по основным образовательным программам среднего профессионального образования-программам подготовки квалифицированных рабочих,служащих.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-б лет /7-11 лет /12 лет и старше

Неделя 1, день 1;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета мясная из свинины	100	15	28	12,7	322	466
	Макароны отварные с маслом	200	9,46	5,5	39,48	174	150
	Соус красный основной	50	1,12	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
Итого за обед:		630	31,98	44,48	106,37	912	

Неделя 1, день 2;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Гуляш из мяса птицы	175	26,95	5,5	4,5	203	493
	Греча отварная с маслом	200	11,74	15,74	35	241	513
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
Итого за обед:		655	45,09	22,2	87,7	837	

Неделя 1, день 3;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Биточек рыбный	100	20,01	2,89	16,91	291	364
	Рис отварной	200	8,4	2	28,22	225	525
	Компот из клубники	200	0	0	15	219	644
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
Итого за обед:		580	34,81	5,85	93,33	909	

Неделя 1, день 4;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета куринная	100	23,8	19,52	13,8	222	499
	Греча отварная	200	11,74	15,74	35	241	299
	Соус красный основной	50	1,12	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
Итого за обед:		630	43,06	46,24	102,99	879	

Неделя 1, день 5;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Тефтели мясные с соусом	150	19,1	12	7,8	322	493
	Макароны отварные	200	9,46	5,5	39,48	174	150
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
Итого за обед:		630	34,96	18,46	95,48	889	

Неделя 2, день 1;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета мясная из свинины	100	15	28	12,7	322	466
	Греча отварная	200	11,74	15,74	35	241	513
	Соус красный основной	50	1,12	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
Итого за обед:		630	34,26	54,72	101,89	979	

Неделя 2, день 2;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Биточек рыбный	100	20,01	2,89	16,91	291	364
	Рис отварной	200	8,4	2	28,22	225	525
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
Итого за обед:		580	34,81	5,85	93,33	909	

Неделя 2, день 3;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Тефтели мясные из свинины	150	19,1	12	7,8	322	493
	Макароны отварные	200	9,46	5,5	39,48	174	150
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
Итого за обед:		630	34,96	18,46	95,48	889	

Неделя 2,день 4;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета куринная	100	23,8	19,52	13,8	222	499
	Греча отварная	200	11,74	15,74	35	241	299
	Соус красный основной	50	1,12	10,02	5,99	23	558
	Компот из клубники	200	0	0	15	219	644
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
Итого за обед:		630	43,06	46,24	102,99	879	

Неделя 2, день 5.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Плов с мясом свинины	255	25,62	21,28	54,85	557	433
	Хлеб ржаной	80	6,4	0,96	33,2	174	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
Итого за обед:		535	32,02	22,24	103,05	950	

ВСЕГО:			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	
10ДНЕЙ			369,01	356,02	1015,28	9032	
СРЕДНЯЯ НОРМА			36,9	35,6	101,53	903,2	