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

Меню приготавливаемых блюд для обучающихся, находящихся на полном государственном обеспечении в государственных организациях.

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

Неделя 1, день1;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	7,8	9,5	127	162
	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	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Крендель с сахаром	80	4	19,2	53,6	260	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Сырок глазированный	45	3,6	8,1	15,66	167	покупной
Итого за обед:		965	41,88	79,1	168,53	1379	

Неделя1, день 2;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп «Щи из свежей капусты» с курицей	250	5,25	4,75	7,23	127	145
	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	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Пирожок с яблоком	80	6,56	9,6	34,24	203	покупной
Итого за обед:		945	53,7	36,07	112,57	1080	

Неделя 1, день3;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем,курицей и сметаной	250	7,54	5,7	8,04	83	133
	Биточек рыбный	100	20,01	2,89	16,91	291	364
	Рис отварной с маслом	200	8,4	2	28,22	225	525
	Компот из клубники	200	0	0	15	219	644
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Сырок глазированный	45	3,6	8,1	15,66	167	покупной
Итого за обед:		835	42,75	19,17	100,43	1072	

Неделя 1,день 4;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронами и курицей	250	5,5	7,8	9,5	127	163
	Котлета куринная	100	23,8	19,52	13,8	222	499
	Греча отварная с маслом	200	11,74	15,74	35	241	299
	Соус красный основной	50	1,12	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Молочный коктейль "ДЕПИ"	210	2,9	2,5	10,8	150	покупной
Итого за обед:		1050	48,26	56,06	106,69	1069	

Неделя 1, день5.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп " рассольник по-ленинградски"	250	4	3,1	4,2	60	208
	Тефтели мясные с соусом	150	19,1	12	7,8	322	493
	Макароны отварные с маслом	200	9,46	5,5	39,48	174	150
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Крендель с сахаром	80	4	19,2	53,6	260	покупной
	Сырок глазированный	45	3,6	8,1	15,66	167	покупной

Неделя 2, день1;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп «Щи из свежей капусты» с курицей	250	5,25	4,75	7,23	127	145
	Котлета из мяса свинины	100	15	28	12,7	322	466
	Греча отварная с маслом	200	11,74	15,74	35	241	513
	Соус красный основной	50	1,12	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Пирожок печеный с яблоком	80	6,56	9,6	34,24	248	покупной
Итого за обед:		920	42,87	68,59	126,76	1267	

Неделя 2, день2;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем,курицей и сметаной	250	7,54	5,7	8,04	83	133
	Биточек рыбный	100	20,01	2,89	16,91	291	364
	Рис отварной с маслом	200	8,4	2	28,22	225	525
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Сырок глазированный	45	3,6	8,1	15,66	167	покупной
	Крендель с сахаром	80	4	19,2	53,6	260	покупной
Итого за обед:		915	46,75	38,37	154,03	1332	

Неделя 2, день 3;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп «Рассольник по-ленинградски»	250	4	3,1	4,2	60	208
	Тефтели мясные с соусом	150	19,1	12	7,8	322	493
	Макароны отварные с маслом	200	9,46	5,5	39,48	174	150
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Молочный коктейль «ДЕПИ»	210	2,9	2,5	10,8	150	покупной
Итого за обед:		1050	38,66	23,58	93,88	1012	

Неделя 2, день 4;

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	7,8	9,5	127	162
	Котлета куринная	100	23,8	19,52	13,8	222	499
	Греча отварная с маслом	200	11,74	15,74	35	241	299
	Соус красный основной	50	1,12	10,02	5,99	23	558
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Крендель с сахаром	80	4	19,2	53,6	260	покупной
	Компот из клубники	200	0	0	15	219	644
	Сырок глазированный	45	3,6	8,1	15,66	167	покупной
							покупной
Итого за обед:		965	52,96	80,86	165,15	1346	

Неделя 2, день 5.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронами и курицей	250	5,5	7,8	9,5	127	163
	Плов с мясом свинины	255	25,62	21,28	54,85	557	433
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Чай с сахаром	200	0	0	15	219	712
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,48	16,6	87	покупной
	Пирожок с яблоком	80	6,56	9,6	34,24	248	покупной
Итого за обед:		865	44,08	39,64	146,79	1325	

ВСЕГО:	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛВОДЫ	ККАЛ
10 дней	455,27	480,82	1327,17	12171
СРЕДНЯЯ НОРМА	45,53	48,08	132,72	1217,1