



Утверждаю
Директор
"25" августа
В.В. Данцер
2025 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ по "ПЛК"

№ рецеп-туры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	День первый															
	Обед															
34		Салат из свежей моркови с яблоками	1/100	0,36	3,6	1,8	8,75	0,02	4	7,6	2,8	112	92,4	16,8	0,9	
127		Рассольник	25/500	2,168	5,995	2,89	131,91	0,12	12,0	0,2		192	258	38,55	1,0	
423		Тефтели	1/60	25,845	35,028	27,195	394,92	0,6		0,4	0,5	180	133,5	24	13,5	
472		Картофельное пюре	10/200	31,709	22,5132	11,6258	502,19	0,26	0,62	0,78		70,2	154,6	52,0	1,82	
588		Компот из сухофруктов	1/200	0,63		29,96	117,6	0,2	8,5		0,6	108	8	4	1,2	
		Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6	
		Итого		65,086	68,3302	101,829	1298,295	1,26	25,12	8,98	3,9	770,2	678,5	142,35	19,02	



Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню районов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День второй													
	Обед													
165	Винегрет	1/100	1,2	0,12	0,8	52,7	0,03	9,78	18	0,3	27	19,8	10,2	0,4
110	Борщ	100/500	9,291	9,142	17,721	268,221	0,05	15,5		0,08	169	198	28	1,2
416	Котлета	1/75	15,402	13,251	20,676	265,68	0,06	1,2	0,1		39,6	135	26,1	10,8
	Рис отварной	1/200	24,8	19,74	47,07	463,72	0,08	5,6	4	0,2	80	150	20,0	1
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,04
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого		55,467	43,447	144,645	1306,946	0,38	57,88	22,1	0,58	469,6	576,8	113,3	14,08


 Утверждено
 Директор _____ В.В. Данцер
 "25" августа 2025 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню районов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецеп-туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	День третий															
	Обед															
81	Салат из свежей капусты	1/100	3,18	7,44	16,9	295,16	0,03	7,8	3,6	0,3	3,0	31,6	9,0	0,06		
139	Суп картофельный с вермишелью	25/100	3,1205	2,9645	2,4135	126,496	0,12	8		0,8	32	200	30	1,0		
300	Рыба отварная	1/125	19,875	11,25		130,0	0,04	0,4	5	1	817	84	13	0,4		
472	Картофельное пюре															
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,04		
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6		
	Итого		30,9495	22,8485	77,6915	808,281	0,35	42	8,6	2,1	1006	389,6	81	2,14		



Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЛК"

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	День четвертый															
	Обед															
75		Салат из свеклы	1/100	1,4	5,467	3,3	56,667									
138		Суп картофельный с горохом	25/500	13,9	4,351	46,92	227,36	0,15	1,0			82	328	48	2,2	
		Курица отварная	1/125	11,25	11,25		87,5									
210		Капуста тушеная	1/250	13	20,75	57,3	270	0,2	106,5			362,5	250	125,0	5,0	
1024		Чай	1/200	2,8	4	28,7	152		23		0,6	25,0	24	8	0,8	
		Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6	
	Итого			46,724	47,012	164,578	936,452	0,41	130,5	0	0,6	577,5	634	188	8,6	



Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню обучающихся ГБПОУ по "ПЛК"

№ рецеп-туры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	День пятый																
	Обед																
120		Щи из свежей капусты	25/500	2,51	14,917	46,8	183,24	0,05	15,5			55,0	190	25,0	0,8		
416		Биточки	1/75	34,294	13,807	21,5375	276,75	1,5	0,8		0,4	132	65	18,7	0,9		
273		Рожки отварные	1/200	4,008	3,996	40,234	327,9	0,03			0,5	12,7	45	11	0,9		
588		Компот из сухофруктов	1/200	0,63		29,96	117,6	0,2	8,5		0,6	20,8	16	12,0	4,2		
		Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6		
		Итого		45,816	33,914	166,89	1048,457	1,84	24,75	0	1,5	328,5	348	73,7	7,36		



Утверждаю
Директор
125
августа
2025 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ НО "ПЛК"

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	День шестой															
	Обед															
55	Салат из свежих огурцов (по сезону)		1/50	0,3	3,0	1,5	7,922									
153	Суп картофельный с рисом		25/500	2,7105	3,64	6,06	121,97	0,13	8,0	0,2		182,9	248,2	38,13	1,0	
423	Тефтели		1/60	25,845	35,028	27,195	394,9	0,6		0,4	0,5	180	133,5	24	13,5	
270	Гороховое пюре		1/200	24,378	8,896	65,042	571,136	0,68				140	32	126,0	5,0	
629	Чай		1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11,0	0,0	
	Хлеб		1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6	
	Итого			57,8075	51,758	143,165	1295,723	1,52	20,9	0,6	0,5	633,9	466,7	206,13	20,09	


 Утверждаю
 Директор
 "25" августа 2025 г.
 В.В. Данцер

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню районов питания обучающихся ГБПОУ ПО "ПЕЖ"

№ рецеп-туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	День восьмой															
	Обед															
34	Салат из свежей моркови с яблоками	1/100	0,36	3,6	1,8	8,75	0,02	4	7,6	2,8	112,0	92,4	16,8	0,9		
131	Суп картофельный	25/500	3,305	2,66	3,905	147,82	0,12	12,0		0,8	35	205	38	12,0		
401	Гуляш говяжий	1/75	17,77	6,625	4,375	98,6	0,04				114	104	108	1,38		
	Каша гречневая	1/200	27,55	9,8385	33,6708	382,789	0,08				121	72	49	1,6		
629	Чай	1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,0		
	Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6		
	Итого		53,559	23,9175	87,1188	837,7668	0,37	28,9	7,6	3,6	513	526,4	229,8	16,52		



Утверждаю
Директор
"25" августа
В.В. Данцер
2025 г.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню районов питания обучающихся ГБПОУ по "ПК"

№ рецеп-туры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День девятый														
	Обед														
110	Борщ		25/500	9,291	9,142	17,721	268,221	0,05	15,5		0,08	169	198	28	1,2
416	Шницель		1/100	34,294	13,807	21,5375	276,8	1,5	0,75		0,8	132	45	8,7	0,36
472	Картофельное пюре		1/200	31,709	22,5732	11,6258	502,19	0,26	9,62	0,78		70,2	154,6	52	1,8
629	Чай		1/200	0,2		15,01	56,85	0,05	12,9			23	21	11	0,04
	Хлеб		1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6
	Итого			79,868	46,7162	94,2523	1246,936	1,92	38,77	0,78	0,88	502,2	450,6	106,7	4,02



Составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Постановление № 32 от 27.10.2020г.

Примерное десятидневное меню рационов питания обучающихся ГБПОУ по "ПЛК"

№ рецеп-туры	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	День десятый																
	Обед																
81		Салат из свежей капусты	1/100	3,48	7,44	16,9	295,16	0,03	78	3,6	0,3	3,0	31,6	9,0	0,06		
127		Рассольник	25/500	2,168	5,995	2,89	131,91	0,12	12,0	0,2		192	258	38,55	1,0		
		Плов из говядины	75/200	66,234	65,684	75,04	635,242	662	4,6		1,3	18,3	216	44	1,4		
1024		Кофейный напиток	1/200	4	28,7	152		23		0,6	25,0	24	8	0,8	0,6		
		Хлеб	1/78	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	7	0,6		
	Итого			80,256	109,013	275,188	1205,237	685,21	94,6	4,4	26,6	345,3	545,6	99,35	3,66		