Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи<br>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 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 |

Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № 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 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 |

Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи<br>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 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 | 1/194 | 19,875 | 11,25 | | 130,0 | 0,04 | 0,4 | 5 | 1 | 817 | 84 | 13 | 0,4 |
| 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 |
| 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** | | | 62,4585 | 45,3617 | 74,3073 | 1253,621 | 0,56 | 29,72 | 9,38 | 2,1 | 1053,2 | 523,2 | 122 | 3,92 |

Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещест | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | **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 |
| | Курица отварная | 1/125 | 11,25 | 11,25 | | 87,5 | | | | | | | |
| 210 | Капуста тушеная | 1/350 | 13 | 20,75 | 57,3 | 270 | 0,2 | 106,5 | | | 362,5 | 250 | 125,0 |
| 1024 | Чай | 1/200 | 2,8 | 4 | 28,7 | 152 | | 23 | | 0,6 | 25,0 | 24 | 8 |
| | Хлеб | 1/78 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 | | | | 108 | 32 | 7 |
| | Итого | | 46,724 | 47,012 | 164,578 | 936,452 | 0,41 | 130,5 | 0 | 0,6 | 577,5 | 634 | 188 |

Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи<br>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 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 _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещест | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | **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 |
| 423 | Тефтели | 1/60 | 25,845 | 35,028 | 27,195 | 394,9 | 0,6 | | 0,4 | 0,5 | 180 | 133,5 | 24 |
| 270 | Гороховое пюре | 1/200 | 24,378 | 8,896 | 65,042 | 571,136 | 0,68 | | | | 140 | 32 | 126,0 |
| 629 | Чай | 1/200 | 0,2 | | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 | | | 23 | 21 | 11,0 |
| | Хлеб | 1/78 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 | | | | 108 | 32 | 7 |
| **Итого** | | | 57,8075 | 51,758 | 143,165 | 1295,723 | 1,52 | 20,9 | 0,6 | 0,5 | 633,9 | 466,7 | 206,13 |

Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещест | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | **День седьмой** | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 60 | 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 |
| 153 | Суп картофельный с пшенкой | 25/500 | 2,7105 | 3,64 | 6,06 | 121,97 | 0,13 | 8,0 | 0,2 | | 182,9 | 248,2 | 38,13 |
| 449 | Плов куриный | 1/300 | 66,234 | 65,684 | 75,04 | 635,2 | 0,62 | 4,6 | | 1,3 | 18,3 | 216 | 44 |
| 588 | Компот из с/фруктов | 1/200 | 0,63 | | 30,0 | 117,6 | 0,2 | 8,5 | | 0,6 | 20,8 | 16 | 12 |
| | Хлеб | 1/78 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 | | | | 108 | 32 | 7 |
| **Итого** | | | 77,1285 | 77,958 | 156,318 | 1312,897 | 1,04 | 28,9 | 3,8 | 2,2 | 333 | 543,8 | 110,13 |

Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещест | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | **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 |
| 131 | Суп картофельный | 25/500 | 3,305 | 2,66 | 3,905 | 147,82 | 0,12 | 12,0 | | 0,8 | 35 | 205 | 38 |
| 423 | Тефтели | 1/60 | 25,845 | 35,028 | 27,195 | 394,92 | 0,6 | | 0,4 | 0,5 | 180 | 133,5 | 24 |
| | Каша гречневая | 1/200 | 27,55 | 9,8385 | 33,6708 | 382,789 | 0,08 | | | | 121 | 72 | 49 |
| 629 | Чай | 1/200 | 0,2 | | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 | | | 23 | 21 | 11 |
| | Хлеб | 1/78 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 | | | | 108 | 32 | 7 |
| **Итого** | | | 61,634 | 52,3205 | 109,939 | 1134,054 | 0,93 | 28,9 | 8 | 4,1 | 579 | 555,9 | 145,8 |

Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи | Масса порции | Пищевая ценность (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Наименование блюда | | Белки | Жиры | Углеводь | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | Котлета | 1/75 | 15,402 | 13,251 | 20,676 | 265,68 | 0,06 | 1,2 | 0,1 | | 39,6 | 135 | 26,1 | 10,8 |
| | Каша пшенная | 1/200 | 4,4 | 2,92 | 23,51 | 142,47 | 0,07 | | | | 801 | | | 1,6 |
| 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** | | | 33,667 | 26,507 | 105,275 | 876,146 | 0,29 | 29,6 | 0,1 | 0,08 | 1140,6 | 386 | 72,1 | 14,26 |

Утверждаю
Директор _____ В.В.Данцер
"02" марта 2026 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"**

| № рецептуры | Прием пищи<br>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 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 |
| 449 | Плов куриный | 1/300 | 66,234 | 65,684 | 75,04 | 635,2 | 0,62 | 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 | 23,83 | 94,6 | 4,4 | 26,6 | 345,3 | 545,6 | 99,35 | 3,66 |