

«Утверждаю»

Директор ГАПОУ СО «СТОТ»

В.И. Абеляшев

«14» сентября 2025-2026 уч. год



Десятидневное меню

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Драчена	150	19,5	21,8	26,4	382	363
	Бутерброд с маслом и сыром	190	19,4	9,6	61,6	420	3
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
Итого за завтрак			39,1	31,5	101,9	857	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	3,3	3,1	22,6	134	140
	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	297
	Куры отварные	70	16,6	14	0,3	193	487
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	593
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	639
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			41,7	29,4	154,1	1104,1	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Макаронные изделия отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	332
	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	437
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
Итого за ужин			36,4	26,3	109,8	878,6	
2-й ужин	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	500	13,75	14	41	280	
	Булочка сдобная	150	11,2	11,2	71,8	434	
Итого 2-й ужин			24,95	25,2	112,8	714	
Итого за день			148,85	119	546,9	3932,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	250/8	6,3	10,2	37,9	269	311
	Бутерброд с сыром	180	19,4	9,6	61,6	420	3
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	693
Итого за завтрак			29,3	23,4	122,3	824	
Обед	Уха с крупой	300/40	10,7	5	16,8	156	181
	Макаронные изделия отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	332
	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	374
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			49,4	23,5	129,3	983,6	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Каша рисовая рассыпчатая	230/8	5,2	6,8	49,1	283	297
	Котлеты рубленые из птицы	120	24,2	29,8	15,4	429	205
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	593
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	686
Итого за ужин			37,7	39,8	123,2	1061,6	
2-й ужин	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	500	13,75	14	41	280	
	Булочка сдобная	150	11,2	11,2	71,8	434	
Итого 2-й ужин			24,95	25,2	112,8	714	
Итого за день			148,05	118,5	555,9	3962,2	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250/8	6,3	10,2	37,9	279	311
	Бутерброд с маслом и сыром	190	19,4	9,6	61,6	420	3
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
Итого за завтрак			25,9	19,9	113,4	754	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300/10	2,5	6,4	8,7	102	124
	Гороховое пюре	250/6	36,9	3,6	89,1	536,4	330
	Котлеты рубленые из птицы	120	24,2	29,8	15,4	429	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	639
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			73,6	40,9	196,6	1501	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Капуста тушеная	230	5	7,5	21,7	173	534
	Тефтели из говядины с рисом	200/50	22,2	32,8	23,9	480	462
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	686
Итого за ужин			35	41,3	101,3	968,6	
2-й ужин	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	500	13,75	14	41	280	
	Булочка сдобная	150	11,2	11,2	71,8	434	
Итого 2-й ужин			24,95	25,2	112,8	714	
Итого за день			166,15	133,9	592,4	4316,6	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	120/25	6,3	10,2	37,9	269	366
	Бутерброд с сыром	180	19,4	9,6	61,6	420	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
Итого за завтрак			25,9	19,8	113,2	742	
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	300/10	2,8	6,5	18,9	148	132
	Жаркое по домашнему	300	24,2	23,6	2,5	392	436
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			35,2	31,3	78,2	864,1	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	297
	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	437
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	686
Итого за ужин			38,9	28,6	102,4	878,6	
2-й ужин	Сок фруктовый	200	2	0	41,8	180,08	
	Зефир	50	0,05	0	37,5	150	
Итого 2-й ужин			2,05	0	79,3	330,08	
Итого за день			108,75	86,3	441,4	3193,78	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Яйца вареные	80	11,02	9,3	0,96	136	213
	Бутерброд с маслом и сыром	190	19,4	9,6	61,6	420	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
Итого за завтрак			30,62	18,9	76,26	609	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	300	8,1	5	23,4	172	139
	Плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	492
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	639
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			48	36,2	155	1193,1	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Картофель в молоке	250	5,4	7	28,9	203	205
	Котлеты рубленые из птицы	120	24,2	29,8	15,4	429	205
	Томаты соленые	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	686
Итого за ужин			37,8	37,9	100,9	954,1	
2-й ужин	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	500	13,75	14	41	280	
	Булочка сдобная	150	11,2	11,2	71,8	434	
Итого 2-й ужин			24,95	25,2	112,8	714	
Итого за день			148,07	124,8	513,26	3849,2	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250/8	7,5	10,2	36,7	268	311
	Бутерброд с сыром	180	19,4	9,6	61,6	420	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
Итого за завтрак			27,1	19,8	112	741	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300/10	2,5	6,4	8,7	102	124
	Котлеты рубленые из птицы	120	24,2	29,8	15,4	429	205
	Каша перловая рассыпчатая	230/8	6,5	6,8	41,3	256	297
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	593
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			41,5	46,3	124,3	1138,6	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Макаронник с мясом	230/8	19,8	18,3	39,3	405	479
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за ужин			27,6	19,3	95	720,6	
2-й ужин	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	500	13,75	14	41	280	
	Булочка сдобная	150	11,2	11,2	71,8	434	
Итого 2-й ужин			24,95	25,2	112,8	714	
Итого за день			127,85	117,2	512,4	3693,2	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225	142
	Бутерброд с маслом и сыром	190	19,4	9,6	61,6	420	3
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	693
Итого за завтрак			36,1	31,4	86,6	780	
Обед	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	300	3,2	3,1	23,2	136	138
	Рагу из овощей	250	4,8	12,4	21,9	219	224
	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	639
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			18,4	16,7	129,4	795,1	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Каша рисовая рассыпчатая	230/8	5,2	6,8	49,1	283	297
	Куры отварные	70	16,6	14	0,3	193	487
	Соус сметанный	50	0,7	2,2	2,7	34	600
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
Итого за ужин			30,3	24,1	108	827,6	
2-й ужин	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	500	13,75	14	41	280	
	Булочка сдобная	150	11,2	11,2	71,8	434	
Итого 2-й ужин			24,95	25,2	112,8	714	
Итого за день			116,45	104	505,1	3495,7	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Лапшевник с творогом	250/6	12,42	17,1	25,38	298,62	278
	Бутерброд с сыром	180	19,4	9,6	61,6	420	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
Итого за завтрак			32,02	26,7	100,68	771,62	
Обед	Рассольник домашний на курином бульоне	300/10	2,8	6,5	16,7	138	131
	Куры отварные	70	16,6	14	0,3	193	487
	Макаронные изделия отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	332
	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	593
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			36,1	30,3	127	983,6	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	5
	Томаты соленые	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за ужин			27,8	22,3	73,1	657,1	
2-й ужин	Сок фруктовый	200	2	0	41,8	180,08	
	Зефир	50	0,05	0	37,5	150	
Итого 2-й ужин			2,05	0	79,3	330,08	
Итого за день			104,67	85,9	448,38	3121,4	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250/8	7,7	10,7	40,5	290	311
	Бутерброд с маслом и сыром	190	19,4	9,6	61,6	420	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
Итого за завтрак			27,3	20,3	115,8	763	
Обед	Суп харчо на курином бульоне	300/10	4,97	6,19	21,3	152,84	101
	Гороховое пюре	250/6	36,9	3,6	89,1	536,4	224
	Котлеты рыбные	120	17,9	13,6	15,5	258	388
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	639
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			69,77	24,49	209,3	1380,84	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	297
	Шницель мясной	120	17,4	14,3	15,4	262	451
	Соус сметанный	50	0,7	2,2	2,7	34	600
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
Итого за ужин			36,8	26,5	117,9	916,6	
2-й ужин	Сок фруктовый	200	2	0	41,8	180,08	
	Зефир	50	0,05	0	37,5	150	
Итого 2-й ужин			2,05	0	79,3	330,08	
Итого за день			142,62	77,89	590,6	3769,52	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3-6 лет/7-12 лет/12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Яйца вареные	80	11,02	9,3	0,96	136	213
	Бутерброд с сыром	180	19,4	9,6	61,6	420	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
Итого за завтрак			30,62	18,9	76,26	609	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	2,3	6,3	14,3	122	110
	Плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	492
	Огурец соевый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	686
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за обед			40	37,5	118,4	1027,1	
Полдник	Фрукты свежие	300	2,7	0,6	24,3	129	
	Печенье/вафли/пряники	100	4	6	44	250	
Итого за полдник			6,7	6,6	68,3	379	
Ужин	Картофель в молоке	250	5,4	7	28,9	203	205
	Бестроганов	75/50	19,8	18,3	4,4	262	423
	Томаты соленные	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	685
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	28,8	159	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	103,6	
Итого за ужин			33,4	26,4	89,9	787,1	
2-й ужин	Сок фруктовый	200	2	0	41,8	180,08	
	Зефир	50	0,05	0	37,5	150	
Итого 2-й ужин			2,05	0	79,3	330,08	
Итого за день			112,77	89,4	432,16	3132,28	

Прошито и пронумеровано

11 / одинадцать /

ГАПОУ СО «СТОТ»

ЛИСТОВ.

Абеляшев В.И.

