

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Волгоградский социально-педагогический колледж»

А.С. Калинин



Примерное меню на 2023-2024 учебный год для организации питания
учеников 9 класса
ГАПОУ «Волгоградский социально-педагогический колледж»

Наименование блюда	Выход	энергетическая ценность					№ по сборнику рецептов
		Б	Ж	У	С	ккал	
День 1							
<i>Завтрак</i>							
Гречневая каша с молоком	260	11	6	43,5		280	297
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15		58	685
Фрукты (банан)	200	2,2	1	29,4	20	124	
		17,4	11,7	116	20	632	
<i>Обед</i>							
Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	7	11	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3		109	124
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3		220	516
Тефтели с соусом	60/40	12	14,3	12,3		228	462
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай Каркаде	200	0,8		1,2	18,4	27	685
		28,4	32,2	109	25,4	864	
<i>Полдник</i>							
Пирожок печеный с картофелем	100	12,7	7,3	33,2		250	738
Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	5,6	60	685
		13	7,3	48,4	5,6	310	
ИТОГО		58,8	51,2	273	51	1806	
День 2							
<i>Завтрак</i>							
Рисовая каша с молоком	250/10	3,8	8,6	51,3		307	302
Бутерброд с сыром	50	10,4	10,6	25,6		211	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	5,6	60	685
Фрукты (яблоко)	150	0,5		12,9	15	60	
		15	19,2	105	20,6	638	
<i>Обед</i>							
Салат из свежей капусты	150	2,1	7,7	13,4	52,5	132	43
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	20,4		156	132
Пюре картофельное	150	3,2	6,8	22		164	520
Окорочок жареный	100	18,7	15,3	0,6		215	494

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Кисель из концентрата	200			30,6		118	648
		34,6	41,6	135	52,5	1054	
<i>Полдник</i>							
Пирожок печеный с яблоком	100	12,7	7,3	33,2		250	738
Сок фруктовый	200			30,6		118	
		12,7	7,3	63,8	0	368	
ИТОГО		62,3	68,1	303	73,1	2060	
День 3							
<i>Завтрак</i>							
Макароны запеченные с сыром	200	10,8	12,3	42,6		334	334
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5		190	693
Фрукты (яблоко)	150	0,5		12,9	15	60	
		16,2	17,3	88	15	584	
<i>Обед</i>							
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	25	24	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4		127	110
Рис припущенный	150	3,6	6	37		221	512
Гуляш с соусом	100	13,9	6,5	4		132	437
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15		58	685
		28,4	25,2	121	25	831	
<i>Полдник</i>							
Горячий бутерброд с колбасой и сыром	60	7,9	15,7	15		235	11
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4		124	639
		8,5	15,7	46,4	0	359	
ИТОГО		53,1	58,2	255	40	1774	
День 4							
<i>Завтрак</i>							
Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9		199	340
Икра кабачковая	50	1	4,5			48	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15		58	685
Фрукты (банан)	200	2,2	1	29,4	20	124	
		17,4	26,9	74,1	20	599	
<i>Обед</i>							
Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	7,7	178	50
Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3		167	139
Рагу овощное	150	3,5	7,7	16		146	541
Биточки рыбные	75	9,8	6,6	11,4		147	388
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай Каркадэ	200	0,8		1,2	18,4	27	685
		33	39,4	106	26,1	934	
<i>Полдник</i>							
Кекс Столичный	75	4,3	15,2	43		323	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5		190	793

		9,2	20,2	75,5	0	513	
ИТОГО		59,6	86,5	255	46,1	2046	
День 5							
<i>Завтрак</i>							
Каша геркулесовая с молоком	200/10	5,6	22,9	36,1		271	302
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3		63	337
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Кисель из концентрата	200			30,6		118	648
Фрукты (яблоко)	150	0,5		12,9	15	60	
		15,2	32,2	108	15	682	
<i>Обед</i>							
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	16,2	124	71
Суп рисовый с картофелем	250	2,5	3	18,3		113	138
Бобовые отварные	150	14,1	6,9	33,5		255	514
Филе птицы с сыром	75	17,7	12,6	9,7		194	495
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	5,6	60	685
		43,3	37,9	131	21,8	1015	
<i>Полдник</i>							
Сырники с творогом со сметаной	100	15,2	12,4	18,9		251	358
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4		124	639
		15,8	12,4	50,3	0	375	
ИТОГО		74,3	82,5	289	36,8	2072	
День 6							
<i>Завтрак</i>							
Котлеты морковные со сметаной	100	6,4	13,3	16,9		215	236
Ватрушка с творогом	75	6,2	13,8	38,6		300	741
Кофейный напиток	200	0,4	2	14,8		78	692
Фрукты (банан)	200	2,2	1	29,4	20	124	
		15,2	30,1	99,7	20	717	
<i>Обед</i>							
Салат из свежих овощей с маслом	100	0,8	10,1	2,8	32,8	104,3	20
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3		167	139
Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6		279	508
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9		195	431
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15		58	685
		36,8	42,4	134	32,8	1072	
<i>Полдник</i>							
Сосиска в тесте	100	9,6	16,7	28,6		303	747
Сок фруктовый	200			30,6		118	
		9,6	16,7	59,2	0	421	
ИТОГО		61,6	89,2	293	52,8	2210	
День 7							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,2		188	161

Булочка с повидлом	100	7,3	7	45,8		280	738
Чай с сахаром	200/15	0,2		15		58	685
Фрукты (яблоко)	150	0,5		12,9	15	60	
		14,2	14,9	96,9	15	586	
<i>Обед</i>							
Салат из моркови с яблоком	100	1,3	3,1	9,1	6,8	70	49
Суп с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21		120	140
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2		218	520
Котлеты рыбные	75	9,8	6,6	11,4		147	388
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай Каркадэ	200	0,8		1,2	18,4	27	685
		26,3	26,5	120	25,2	851	
<i>Полдник</i>							
Сочник с творогом	100	8,2	18,4	51,5		401	
Кисель из концентрата	200			30,6		118	648
		8,2	18,4	82,1	0	519	
ИТОГО		48,7	59,8	299	40,2	1956	
День 8							
<i>Завтрак</i>							
Гречневая каша с молоком	260	11	6	43,5		280	297
Бутерброд с сыром	50	10,4	10,6	25,6		211	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	5,6	60	685
Фрукты (яблоко)	150	0,5		12,9	15	60	
		22,2	16,6	97,2	20,6	611	
<i>Обед</i>							
Салат из свежих овощей со сметаной	100	1,1	2,1	5,2	32,8	35,3	20
Борщ с фасолью со сметаной	250/10	4,2	7,4	17		152	116
Рис припущенный	150	3,6	6	37		221	512
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2		44	587
Котлеты из бройлеров-цыплят	75	12,1	11,3	11,3		196	499
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Сок фруктовый	200			30,6		118	
		29,6	34,5	153	32,8	1035	
<i>Полдник</i>							
Булочка со сгущенкой	100	7,3	15,6	55,3		371	738
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4		124	639
		7,9	15,6	86,7	0	495	
ИТОГО		59,7	66,7	337	53,4	2141	
День 9							
<i>Завтрак</i>							
Омлет с мясными продуктами	100	10,9	20	2		233	344
Икра кабачковая	50	1	4,5			48	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5		190	693
Фрукты (банан)	200	2,2	1	29,4	20	124	
		23	35,2	91,7	20	765	
<i>Обед</i>							

Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	7	11	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	20,4		156	132
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2		358	492
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	5,6	60	685
		27,8	27,7	121	12,6	854	
<i>Полдник</i>							
Пирожок печеный с картофелем	100	12,7	7,3	33,2		250	738
Чай Каркадэ	200	0,8		1,2	18,4	27	685
		13,5	7,3	34,4	18,4	277	
ИТОГО		64,3	70,2	247	51	1896	
День 10							
<i>Завтрак</i>							
Макароны запеченные с сыром	200	10,8	12,3	42,6		334	334
Ватрушка с повидлом	75	5,5	5,3	34,4		210	741
Чай с сахаром	200/15	0,2		15		58	685
Фрукты (яблоко)	150	0,5		12,9	15	60	
		17	17,6	105	15	662	
<i>Обед</i>							
Свекла отварная	100	1,3	3	8,5	7,7	106	
Суп рисовый с картофелем	250	2,5	3	18,3		113	138
Голубцы с мясом	100/50	12	10,6	9,7		187	485
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Сок фруктовый	200			30,6		118	
		23,1	21,9	115	7,7	793	
<i>Полдник</i>							
Запеканка из творога со сметаной	100	15	13,3	13,7		239	366
Молоко	200	5,9	6,8	9,9		123	697
		20,9	20,1	23,6	0	362	
ИТОГО		61	59,6	243	22,7	1817	
День 11							
<i>Завтрак</i>							
Каша геркулесовая с молоком	200/10	5,6	22,9	36,1		271	302
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3		63	337
Бутерброд с маслом	50	4	4,7	27,8		170	3
Кисель из концентрата	200			30,6		118	648
Фрукты (банан)	200	2,2	1	29,4	20	124	
		16,9	33,2	124	20	746	
<i>Обед</i>							
Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	25	24	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3		109	124
Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6		279	508
Гуляш с соусом	100	13,9	6,5	4		132	437
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	

Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	5,6	60	685
		33,6	26,1	124	30,6	873	
<i>Полдник</i>							
Кекс Столичный	75	4,3	15,2	43		323	793
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4		124	639
		4,9	15,2	74,4	0	447	
ИТОГО		55,4	74,5	322	50,6	2066	
День 12							
<i>Завтрак</i>							
Рисовая каша с молоком	250/10	3,8	8,6	51,3		307	311
Бутерброд с сыром	50	10,4	10,6	25,6		211	3
Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	5,6	60	685
Фрукты (банан)	150	0,5		12,9	15	60	
		15	19,2	105	20,6	638	
<i>Обед</i>							
Салат из свежей капусты	150	2,1	7,7	13,4	52,5	132	43
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,3	6,5	20,4		156	132
Пюре картофельное	150	3,2	6,8	22		164	520
Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9		259	468
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Кисель из концентрата	200			30,6		118	648
		34,7	43,4	141	52,5	1098	
<i>Полдник</i>							
Пирожок печеный с яблоком	100	12,7	7,3	33,2		250	738
Чай с сахаром	200/15	0,2		15		58	685
		12,9	7,3	48,2	0	308	
ИТОГО		62,6	69,9	294	73,1	2044	
День 13							
<i>Завтрак</i>							
Котлеты морковные со сметаной	100	6,4	13,3	16,9		215	236
Ватрушка с творогом	75	6,2	13,8	38,6		300	741
Кофейный напиток	200	0,4	2	14,8		78	692
Фрукты (яблоко)	150	0,5		12,9	15	60	
		13,5	29,1	83,2	15	653	
<i>Обед</i>							
Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	7,7	178	50
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4		127	110
Рис припущенный	150	3,6	6	37		221	512
Котлеты из бройлеров-цыплят	75	12,1	11,3	11,3		196	499
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2		44	587
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай Каркадэ	200	0,8		1,2	18,4	27	685
		32,8	46,4	122	26,1	1062	
<i>Полдник</i>							
Булочка с повидлом	100	7,3	7	45,8		280	738
Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	5,6	60	685

		7,6	7	61	5,6	340	
ИТОГО		53,9	82,5	266	46,7	2055	
День 14							
<i>Завтрак</i>							
Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9		199	340
Икра кабачковая	50	1	4,5			48	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Чай с сахаром	200/15	0,2		15		58	685
Фрукты (банан)	200	2,2	1	29,4	20	124	
		17,4	26,9	74,1	20	599	
<i>Обед</i>							
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	16,2	124	71
Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3		167	139
Рагу овощное	150	3,5	7,7	16		146	541
Биточки рыбные	75	9,8	6,6	11,4		147	388
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8		99	
Хлеб пшеничный	50	4	4,7	27,8		170	
Сок фруктовый	200			30,6		118	
		28,2	35,3	135	16,2	971	
<i>Полдник</i>							
Сосиска в тесте	100	9,6	16,7	28,6		303	747
Кофейный напиток	200	0,4	2	14,8		78	692
		10	18,7	43,4	0	381	
ИТОГО		55,6	80,9	252	36,2	1951	

Зав. производством _____  Скачкова О.В.

Меню составлялось по сборнику технических нормативов под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.