

Кировское областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Нолинский техникум механизации сельского хозяйства»
(КОГПОБУ «НТМСХ»)

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор техникума
Е.В. Пигозина
«06» *сентября* 2023 г.

Примерное 2х-недельное меню для обучающихся
КОГПОБУ «НТМСХ»
до 18 лет

г. Нолинок
2023г.

Для составления меню использовались сборники рецептов:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию общественного питания / Составитель М. П. Могильный. - М.: ДеЛи принт, 2011.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998. - 862 с.
5. **СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.** Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. **СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ.** ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

**I неделя
1 день**

| Завтрак | | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц. ккал |
|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порций (г) | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Сыр | 20,00 | 5,13 | 5,27 | 1,124 | 69,4 |
| Птица жареная (окорочок) | 100 | 27,5 | 10 | 0,3 | 201 |
| Рис отварной | 180,00 | 3,6 | 5,88 | 25,74 | 170,28 |
| Хлеб ржано-пшеничный Дарницкий | 37,50 | 2,046 | 0,41 | 17,78 | 77,25 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Чай заварка | 200,00 | 0,4 | 0,1 | 1,22 | 7,4 |
| ИТОГО | | 38,326 | 16,89 | 77,9 | 674,75 |

| Обед | | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц. ккал |
|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|
| Наименование блюд | Масса порций (г) | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Салат из белокочанной капусты | 100,00 | 1,6 | 5,2 | 10,6 | 67,4 |
| Суп с макаронными изделиями | 250,00 | 3 | 4,5 | 17,5 | 135 |
| Тефтели | 120,00 | 15,89 | 24,3 | 24,92 | 298 |
| Рис отварной | 180,00 | 3,6 | 5,88 | 25,74 | 170,28 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный Дарницкий | 75,00 | 4,092 | 0,82 | 35,56 | 154,2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Итого: | | 35,75 | 48,1 | 150,6 | 1061,9 |

2 день

| Завтрак | | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц. ккал |
|------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порц.,г | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Сыр | 20,00 | 5,13 | 5,27 | 1,124 | 69,4 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 180,00 | 3,88 | 6,26 | 41,69 | 267,84 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| сок фруктовый | 200,00 | | | 20 | 90 |
| ИТОГО | | 16,86 | 16,85 | 123,88 | 653,91 |

| Обед | | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц. ккал |
|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|
| Наименование блюд | Масса порций (г) | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Винегрет овощной | 100,00 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00 | 2 | 4,3 | 10 | 88 |
| Сметана | 10,00 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| Минтай жареный с маслом | 100/5 | 15,15 | 11,775 | 2,93 | 178,9 |
| Картофель отварной | 180,00 | 3,6 | 7,38 | 29,16 | 199,8 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Итого | | 37,42 | 52,1 | 133,15 | 925,37 |

День 3

| Завтрак | | | | | |
|-----------------------------|--------------|----------------------|------------|-------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порц.г | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Пюре из гороха с маслом | 180-+9 | 15,84 | 9 | 51,66 | 351 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| ИТОГО | | 25,1 | 4,1 | 76,1 | 665,27 |

| Обед | | | | | |
|-----------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюдо | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Суп с макаронными изделиями | 250,00 | 2,275 | 5,025 | 17 | 122,25 |
| Бифштекс рубленый | 106,00 | 19,4 | 29,8 | 4,2 | 348 |
| Картофель отварной | 180,00 | 3,6 | 7,38 | 29,16 | 199,8 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Итого: | | 44,46 | 52,27 | 209,73 | 984,32 |

День 4

| Завтрак | | | | | |
|-----------------------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порц.,г | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Сыр | 20,00 | 5,36 | 5,04 | 1,124 | 66,8 |
| Птица отварная (окорочок) | 100 | 21,3 | 11,75 | 1,26 | 195,8 |
| Макаронные изделия отварные | 180,00 | 6,3 | 7,38 | 41,04 | 264,6 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| ИТОГО | | 21,8 | 30,3 | 99,3 | 841,47 |

| Обед | | | | | |
|------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|----------------|
| Наименование блюдо | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Винегрет овощной | 100,00 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| Сельдь | 50,00 | 9 | 11 | 0,6 | 76 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 |
| Сметана | 10,00 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| Тефтели | 120,00 | 15,89 | 24,3 | 24,92 | 298 |
| Капуста тушеная свежая | 180,00 | 4,5 | 8,28 | 10,03 | 169,2 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Итого: | | 32,5 | 46,9 | 177,2 | 1107,87 |

День 5

| Завтрак | | | | | |
|------------------------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порц.,г | Пищевые вещества (г) | | | Эн./ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 180,00 | 3,88 | 6,26 | 41,69 | 267,84 |
| Какао с молоком | 200,00 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| ИТОГО | | 20,2 | 24,9 | 146,4 | 495,89 |

| Обед | | | | | |
|-----------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюда | Масса порций (г) | Пищевые вещества(г) | | | Эн./ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Салат степной | 100,00 | 1,5 | 3,2 | 8,9 | 72 |
| Сельдь | 50,00 | 9 | 11 | 0 | 76 |
| Рассольник | 250,00 | 2,275 | 5,025 | 17 | 122,25 |
| Сметана | 10,00 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| Котлета особая | 100,00 | 14,9 | 21,2 | 13,8 | 306,4 |
| Капуста тушеная свежая | 180,00 | 4,5 | 8,28 | 10,03 | 169,2 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 75,00 | 4,092 | 0,82 | 35,56 | 154,2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Итого | | 44,88 | 56,05 | 194,17 | 1157,47 |

II неделя

День 1

| Завтрак | | | | | |
|--------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порц. г | Пищевые вещества (г) | | | Эн./ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Капуста тушеная свежая | 180,00 | 4,5 | 8,28 | 10,03 | 169,2 |
| Сыр | 20,00 | 5,36 | 5,04 | 1,124 | 66,8 |
| Сок фруктовый | 200,00 | | | 20,00 | 90,00 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| Птица жареная (окорочок) | 100 | 27,5 | 10 | 0,3 | 201 |
| ИТОГО | | 17,2 | 26,55 | 54,88 | 753,67 |

| Обед | | | | | |
|-------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| Наименование блюда | Масса порций г. | Пищевые вещества (г) | | | Эн./ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Салат из белокочанной капусты | 100,00 | 1,6 | 5,2 | 10,6 | 67,4 |
| Суп с макаронным изделиями | 250,00 | 3 | 4,5 | 17,5 | 135 |
| Котлета особая | 100,00 | 14,9 | 21,2 | 13,8 | 306,4 |
| Рис отварной | 180,00 | 3,6 | 5,88 | 25,74 | 170,28 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Соус томатный | 50,00 | 1,3 | 4,8 | 4,7 | 70 |
| Итого: | | 44,59 | 46,07 | 208,05 | 1063,35 |

День 2

| Завтрак | | | | | |
|------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------|
| Наименование блюда | Масса порц.г | Пищевые вещества (г) | | | Эн./ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Яйцо вареное | 40,00 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 180,00 | 3,88 | 6,26 | 41,69 | 267,84 |
| Какао с молоком | 200,00 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| ИТОГО | | 17,52 | 14,56 | 101,59 | 631,06 |

| Обед | | | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|------------|
| Наименование блюда | Масса порций г. | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц./ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Салат степной | 100,00 | 1,5 | 3,2 | 8,9 | 72,00 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250,00 | 6 | 4,75 | 21,75 | 153,5 |
| Котлета особая | 100,00 | 14,9 | 21,2 | 13,8 | 306,4 |
| Рис отварной | 180,00 | 3,6 | 5,88 | 25,74 | 170,28 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Итого | | 50,2 | 40,75 | 148,71 | 1016,45 |

День 3

| Завтрак | | | | | |
|--------------------|----------------|----------------------|-------|----------|-------------|
| Наименование блюда | Масса порц., г | Пищевые вещества (г) | | | Эн./ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Рис отварной | 180,00 | 3,6 | 5,88 | 25,74 | 170,28 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Сок фруктовый | 200,00 | | | 20,00 | 90,00 |
| ИТОГО | | 17,7 | 18,93 | 102,68 | 409,7 |

| Обед | | | | | |
|------------------------------|------------------|----------------------|-------|----------|------------|
| Наименование блюда | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц./ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Винегрет овощной | 100,00 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| Сельдь | 50,00 | 9 | 11 | 0 | 76 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 2 | 5,2 | 13,1 | 106 |
| Тефтели | 120,00 | 16,56 | 19,68 | 15,72 | 308 |
| Пюре картофельное | 180,00 | 4,5 | 8,1 | 26,28 | 196,2 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,48 | 0,41 | 15,38 | 77,25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Итого: | | 26,79 | 39,97 | 175,1 | 1124,47 |

День 4

| Завтрак | | | | | |
|------------------------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порц. г | Пищевые вещества (г) | | | Эн./ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 180,00 | 3,88 | 6,26 | 41,69 | 267,84 |
| Сметана | 100,00 | 2,5 | 20 | 3,4 | 204,00 |
| Сок фруктовый | 200,00 | | | 20 | 90 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| ИТОГО | | 25,7 | 24,6 | 94,55 | 711,26 |

| Обед | | | | | |
|-------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц./ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Салат из белокочанной капусты | 100,00 | 1,6 | 5,2 | 10,6 | 67,4 |
| Щи из свежей капусты | 250,00 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 |
| Бифштекс рубленый | 106,00 | 19,4 | 29,8 | 4,2 | 348 |
| Капуста тушеная свежая | 180,00 | 4,5 | 8,28 | 10,03 | 169,2 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,50 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,70 | 77,25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,60 |
| Итого | | 34,65 | 55,16 | 103,21 | 986,87 |

День 5

| Завтрак | | | | | |
|------------------------------|---------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|
| Наименование блюда | Масса порц. г | Пищевые вещества (г) | | | Эн./ц. ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Минтай жареный с маслом | 100/5 | 15,15 | 11,775 | 2,93 | 178,9 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 180,00 | 3,88 | 6,26 | 41,69 | 267,84 |
| Какао с молоком | 200,00 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 2,29 | 7,08 | 13,7 | 77,25 |
| ИТОГО | | 28,2 | 11,8 | 120,2 | 824,21 |

| Обед | | | | | |
|-----------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|
| Наименование блюда | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) | | | Эн.ц./ккал |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Винегрет овощной | 100,00 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| Сельдь | 50,00 | 9 | 11 | 0 | 76 |
| Рассольник ленинградский | 250,00 | 3 | 4,5 | 17,5 | 135 |
| Птица отварная (окорочок) | 100 | 21,3 | 11,75 | 1,26 | 195,8 |
| Картофель отварной | 180,00 | 3,6 | 7,38 | 29,16 | 199,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 37,50 | 1,86 | 0,62 | 12,34 | 74,71 |
| Хлеб пшеничный | 62,00 | 4,78 | 0,5 | 32,86 | 149,42 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,08 | - | 21,82 | 87,6 |
| Итого | | 40,3 | 62,05 | 159,9 | 1042,33 |

Выдача продуктов на выходные

| Продукты питания | Норма 1 день, г, брутто | Норма 1 раз в неделю на 2 дня (г или упак) |
|-------------------------|-------------------------|--|
| Картофель | 500 | 1000 |
| Лук | 120 | 240 |
| Морковь | 240 | 480 |
| Соки фруктовые | 200 | 1л на 5 дней (1 л 1 раз в 2 недели) |
| Сахар | 70 | 140 |
| Чай | 2 | 2 |
| Мясо | 110 | 220 |
| Сосиски | 25 | 1 |
| Молоко сгущеное ГОСТ | 0,5 б | 1 |
| Масло сливочное | 51 | 102 |
| Масло растительное | 19 | 38 |
| Консервы растит. | 40 | 1 банка на 6 дней (1 раз в 3 недели) |
| Яйцо диетическое (штук) | 1 | 2 |
| Хлеб пшеничный | 250 | 1 бух. |
| Кондит. изделия | 30 | 1 пачка в месяц |
| Хлеб ржаной | 150 | 0,5 бух. |
| Мука | 42 | 84 |
| Фрукты свежие | 300 | 600 |
| Консервы рыбные | 110 | 1 |
| Помидор | 100 | 200 |
| Огурец | 100 | 200 |
| Соль | 20 | 40 |