

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

«УТВЕРЖДАЮ»



Техникума
Е.В. Пигозина
2021 г.

Примерное 10-дневное меню завтраков, обедов и ужинов для
обучающихся КОГПОБУ «НТМСХ»
до 18 лет, находящихся на полном государственном обеспечении

г. Нолинск
2021 г.

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.

1 неделя**1 день**

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	266
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,75	3,14	20,36	249,6
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2		20	58
ИТОГО		17,51	28,16	74,63	716,57

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,2	10,6	67,4
Рассольник ленинградский	250	3	4,5	17,5	135
Бифштекс рубленый	53	13,5	18,65	0	210
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Итого:		35,75	48,1	150,6	898,87

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Птица отварная (курица)	100	19,1	7,4	0,5	145
Картофель отварной	100	2	4,1	16,2	111
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Пирожок печеный с яйцом и луком	75	2,33	2,63	13,8	104,5
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		29,2	16,5	71,1	627,19

2 день

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц, г	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Каша молочная вязкая (рисовая) с маслом	200/10	10,66	14,85	50,88	306,5
Огурцы свежие	50	1	0	2	11
Пирожок печеный с конфитюром	75	5	2	57	271
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ИТОГО		16,86	16,85	123,88	644,5

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
Рыба жареная (минтай)	100	14,7	8,2	0	136,8
Картофель отварной	100	2	4,1	16,2	111
Капуста тушеная свежая	150	3,75	6,9	16,05	106
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142
Итого		37,42	52,1	133,15	850,77

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Э.цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	34,2	220,5
Пирожок печеный с рисовым фаршем и яйцом	75	5,1	12,2	26,7	237
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
ИТОГО		17,78	18,75	119,92	841,57

День 3

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Сосиска отварная	50	5,55	11,95	1,6	266
Пюре из гороха с маслом	200	17,6	10	57,4	120
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Огурцы свежие	50	1	0	2	11
Пирожок печеный с капустой и яйцом	75	4,6	3	29,4	163
ИТОГО		25,1	4,1	76,1	647

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
Суп рыбный	250	4,25	4,75	10,75	107,5
Голубцы ленивые	80	7,06	4,52	10,13	109,5
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из изюма	200	0,4	-	35,2	138
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Итого:		44,46	52,27	209,73	874,97

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн. Цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,7	10,4	42,6	279
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Пирожок печеный с конфитюром	75	5	2	57	271
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		28,5	25,7	62,6	904,47

День 4					
Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Каша молочная вязкая (пшеница) с маслом	200/10	8,6	12,4	46	330
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Сосиска в тесте	100	12	17,9	21,7	285,7
ИТОГО		21,8	30,3	99,3	816,67

Обед					
Наименование блюд	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн/ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	61
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106
Тефтели	60*2	10,99	11,62	8,95	184,35
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Итого:		32,5	46,9	177,2	842,1

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества			Эн.цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Пюре из гороха с маслом	200	17,6	10	57,4	390
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		37,3	21,5	98,3	678,75

День 5					
Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.,г	Пищевые вещества			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Помидоры свежие	50	1	0	14	14
Каша молочная вязкая (пшеничная) с маслом	200/10	8,6	11,4	47,1	325
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		20,2	24,9	146,4	894,25

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат из помидоров с растительным маслом	100	1,6	5,2	10,6	67,4
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10,4	42,6	279
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6
Итого		44,88	56,05	194,17	920,47

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн. Цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Сосиска отварная	50	5,55	11,95	1,6	266
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	29,2	220,5
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		36,6	14,9	48,6	687,47

2 неделя

День 1

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Капуста тушеная свежая	150	3,75	3,75	6,9	141
Пирожок с рисовым фаршем и яйцом	75	5,1	12,2	26,7	237
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,98	104
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
ИТОГО		17,2	26,55	54,88	712,75

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,2	10,6	67,4
Рассольник ленинградский	250	3	4,5	17,5	135
Тефтели	60*2	10,99	11,62	8,95	184,35
Пюре из гороха с маслом	200	17,6	10	57,4	390
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Итого:		44,59	46,07	208,05	1112,72

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн.цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Сосиска отварная	50	5,55	11,95	1,6	266
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		15,84	17,77	66,9	629,25

День 2

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц.г	Пищевые вещества			Эн./ц, ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	5,9	1,6	30,5	163
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Пицца школьная	100	11,5	7,9	30,5	239
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		22,71	21,7	81,76	602,97

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн./ц/ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,8	8,6	3,8	105
Суп картофельный с бобовыми	250	6	4,75	21,75	153,5
Колбаса жареная	100	12,3	30,9	2,1	336
Рис отварной с маслом	150	2,5	0,2	26,3	120
Капуста тушеная свежая	150	3,75	0,4	16,05	141
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106
Итого		50,2	40,75	148,71	1108,6

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн. цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Картофель отварной	100	2	4,1	16,2	111
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Пирожок с рисовым фаршем и яйцом	75	5,1	12,2	26,7	237
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		20,1	16,25	64,65	702,47

День 3

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Пирожок печеный с мясным фаршем и луком	75	8,8	4	28,3	184
Каша вязкая молочная (рисовая) с маслом	200/10	8	14,93	60	406,56
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	58
ИТОГО		17,7	18,93	102,68	791,53

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн.ц./ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106
Тефтели	60*2	10,99	11,62	8,95	184,35
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	-	20	58
Итого:		26,79	39,97	175,1	843,32

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц., г	Пищевые вещества			Эн.цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Колбаса жареная	100	12,3	30,9	2,1	336
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	34,2	220,5
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ИТОГО		18,65	37,05	55,7	757,47

День 4

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Сосиска отварная	50/5	4,7	11,7	0,5	126
Пюре из гороха с маслом	100/5	8,8	5	28,7	195
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Пирожок печеный с конфитюром	75	5	2	57	271
ИТОГО		25,7	24,6	130,59	799,97

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Эн.ц./ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Салат картофельный с сельдью	100	1,8	5	18,1	125
Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	35,2	138
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Итого		32,2	48,8	167,74	937,97

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн. Цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Тефтели	60*2	10,99	11,62	8,95	184,35
Рис отварной	200	5	8,2	51,4	306,67
Чай с сахаром	200/15/7	0,2	0	16	65
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
ИТОГО		27,9	24,7	96,43	703,27

День 5

Завтрак					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн./ц. ккал
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Рыба жареная (минтай)	100	14,7	8,2	0	136,8
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	5,9	1,6	30,5	163
Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Пирожок печеный с конфитюром	75	5	2	57	271
ИТОГО		28,2	11,8	120,2	773,77

Обед					
Наименование блюда	Масса порций (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ц./ккал
Рассольник ленинградский	250	3	4,5	17,5	135
Бифштекс рубленый	53	13,5	18,65	0	210
Картофель отварной	100	2	4,1	16,2	111
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,48	0,41	15,38	77,25
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
Соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70
Компот из кураги	200	1	-	33	123
Итого		40,3	62,05	159,9	915,97

Ужин					
Наименование блюда	Масса порц. г	Пищевые вещества			Эн. Цен./Ккал.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Котлета особая	50	7,45	10,6	6,9	153,5
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288
Хлеб пшеничный	31	2,48	0,41	13,01	65,72
ИТОГО		13,7	16,75	77,95	793,22

