

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБОУ «ДХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	4,98	9,14	32,52	232,24	423
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Сыр голландский	50	13,15	15,30	0	190,36	21
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	15,1	63,08	883
Итого за завтрак			27,93	44,14	96,76	897,70	
ОБЕД	Огурец свежий	100	0,71	0,1	1,94	11,53	249
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	1/250/25	11,22	9,3	27,52	238,77	297
	Котлета натуральная из филе птицы	1/100	31,04	9,11	14,06	262,37	704
	Макаронные изделия отварные	1/200	7,38	9,02	48,88	306,22	719
	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	0,44	0	15,06	63,14	880
Итого за обед	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
			63,67	32,01	176,20	1237,3	
Всего за день			91,60	76,15	272,96	2135	

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.



Утверждено Директор
ГБОУ «ДХТТ»

С.Л. Панченко



С.Л. Панченко
Т.В. [Signature]

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБОУ «ПХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Неделя 1

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,64	11,3	40,64	298,82	411
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	15,1	63,08	883
	Итого за завтрак		18,4	20,28	31,64	114,7	826,32
Обед	Салат из отварного картофеля со свежем огурцом	100	0,1	7,06	0,26	64,47	94
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,175	9,375	10,5	135,12	264
	Гуляш из говядины	50/50	17,99	5,19	3,14	131,22	579
	Рис отварной	200	4,9	8	51,12	296,18	723
	Компот из свежих яблок	200	0	0	28,58	116,68	927
Итого за обед	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
Всего за день			38,04	34,10	162,34	1110,47	
			62,17	65,74	277,04	1936,79	

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛОД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания. НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.

Утверждено
Директор
ГБОУ «ПХТТ»
С.И. Панченко

Сергей Сергеевич

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБПОУ «ПХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Утверждаю
Директор

ГБПОУ «ПХТТ»

Панченко

Неделя 1

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,09	12,48	26,89	316,23	501
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	15,1	63,08	883
Итого за завтрак			35,73	32,82	100,95	820,84	
Обед	Винегрет овощной с огурцом консервированным	100	1,58	9,09	5,76	111,15	29
	Суп картофельный макаронными изделиями	250	4	4,925	8,9	96	298
	Курица отварная	100	20,93	18,21	0,68	250,37	685
	Капуста тушеная	1/200	5,28	8,32	16,8	163,24	733
	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	31,86	129,40	933
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
Итого за обед			44,67	45,02	132,74	1116,96	
Всего за день			80,4	77,84	233,69	1937,80	

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБОУ «ПХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Утверждаю
Директор

ГБОУ «ПХТТ»

С.Д. Панченко



Неделя 1

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	100	10,92	11,37	1,81	153,24	491
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	31,86	129,40	933
Итого за завтрак			22,16	31,71	92,63	747,06	
Обед	Салат из свежкы с маслом	100	1,67	10,99	9,81	144,82	113
	Суп-лапша домашняя курицей	250/25	9,22	14,42	12,97	182,67	343
	Фрикадельки с соусом	115/75	24,06	25,2	26,92	430,6	713
	Картофельное пюре	1/200	4,3	1,48	29,12	147,78	737
	Напиток ягодный	1/200	0	0	24	96	922
Итого за обед	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
			52,13	56,57	171,56	1368,67	
Всего за день		55,48	74,29	88,28	264,19	2115,73	

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБОУ «ПХТТ»**

Утверждаю
Директор
ГБОУ «ПХТТ»

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Панченко

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Неделя 1

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7,72	4,9	35,16	215,72	411
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	15,1	63,08	883
Итого за завтрак			19,36	25,24	109,22	743,22	
Обед	Огурец консервированный	100	2,95	0	1,37	17,27	248
	Щи с капустой и картофелем	250	1,75	5,775	6,125	83,32	344
	Жаркое по домашнему свиной	280	23,49	23,18	37,8	453,65	580
	Компот из сухофруктов	200	0	0	31,86	129,40	933
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
Итого за обед			41,07	33,43	145,895	1050,44	
Всего за день			60,43	58,675	255,115	1793,66	

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.



**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБОУ «ИХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Утверждаю Директор

ГБОУ «ИХТТ»

С.И. Панченко



Неделя 1

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,09	12,48	26,89	316,23	501
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	15,1	63,08	883
Итого за завтрак			35,73	32,82	100,95	820,84	
Обед	Винегрет овощной с огурцом консервированным	100	1,58	9,09	5,76	111,15	29
		250	4	4,925	8,9	96	298
	Курица отварная	100	20,93	18,21	0,68	250,37	685
	Капустга тушенная	1/200	5,28	8,32	16,8	163,24	733
	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	31,86	129,40	933
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
Итого за обед			44,67	45,02	132,74	1116,96	
Всего за день			80,4	77,84	233,69	1937,80	

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания. НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБПОУ «ПХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Неделя 2

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшенная с маслом	200	8,64	12,3	39,94	305,02	411
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Повидло	30	0,13	0	13	53,86	
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Чай с сахаром	1/200	0,4	0	15,1	63,08	883
итого завтрак			20,41	32,64	127	886,38	
обед	Салат из квашеной капусты с зеленью, маслом растительным	100	1,27	5,14	10,88	94,92	66
		250	4	4,925	8,9	96	298
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	8,84	3,96	43,48	244,96	720
	Каша гречневая	100	18,23	7,88	13,31	197,02	599
	Бифштекс по-домашнему	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
	Хлеб пшеничный/ржаной	200	0	0,1	19,48	80,46	967
Напиток из шиповника							
итого за обед			45,22	26,485	164,79	1080,16	
Всего за день			65,63	59,125	291,79	1966,54	



Утверждено Директор
ГБПОУ «ПХТТ»
С.Д. Панченко

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБПОУ «ПХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Неделя 2

Утверждаю Директор

ГБПОУ «ПХТТ»

С.Л. Панченко



День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,98	9,14	32,52	232,24	423
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
итого на завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,1	15,06	63,14	880
			16,66	29,58	106,54	759,80	
обед	Салат из отварного картофеля с морковью, зеленым горошком	100	3,27	7,24	13,12	130,76	93
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,72	1,45	19,07	104,15	278
	Рыба тушеная с овощами (минтай)	200	28,76	11,84	10,2	262,3	533
	Рис отварной	200	4,9	8	51,12	296,18	723
	Компот из свежих яблок	200	0	0	28,58	116,68	927
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
Итого за обед			53,53	33,01	190,83	1276,87	
Всего за день			70,19	62,59	297,37	2036,67	

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБОУ «ПХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Неделя 2

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,64	11,3	40,64	298,82	411
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ружаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,1	15,06	63,14	880
Итого завтрак			20,32	31,74	114,66	826,38	
Обед	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	0,64	10,58	1,73	104,69	108
	Рассольник Ленинградский с курицей	250	6,3	7,92	20,95	180,30	269
	Каша гречневая	200	8,84	3,96	43,48	244,96	720
	Гуляш из свинины	100	12,07	9,59	3,14	147,14	579
	Компот из сухофруктов	200	0	0	31,86	129,40	933
	Хлеб пшеничный/ружаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
			40,73	36,53	169,9	1173,29	
Итого за обед			61,05	68,27	284,56	1999,67	
Всего за день							

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.

Утверждаю
Директор
ГБОУ «ПХТТ»
Иванченко
И.И.И.



**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБПОУ «ПХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Неделя 2

День 10



Утверждаю Директор

ГБПОУ «ПХТТ»

Д. Панченко

Handwritten signature of D. Panchenko

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,09	12,48	26,89	316,23	501
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
	Напиток вишневый	200	0,24	0,1	26,86	109,32	914
Итого завтрак			35,57	32,92	112,71	769,30	
Обед	Салат из свеклы с маслом	100	1,67	10,99	9,81	144,82	113
	Борщ Сибирский с фасолью с курицей	250	6,375	6,77	16,55	152,65	266
	Котлета рубленая из курицы 100	100	2,56	6,21	15,37	127,61	708
	Макаронные изделия отварные	1/200	7,38	9,02	48,88	306,22	719
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
	Напиток из шиповника	200	0	0,1	19,48	80,46	967
Итого за обед			30,86	37,57	178,83	1178,56	
Всего за день			66,43	70,49	291,54	1947,86	

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.

**Примерное двенадцатидневное меню питания обучающихся
ГБПОУ «ПХТТ»**

Возрастная категория: от 14 до 18 лет

Сезон: весна/лето

Интервал между приемами пищи: 3-3,5 часа

Продолжительность пребывания учащихся: с 9:00 до 16:00

В меню могут вноситься изменения.

Неделя 2

День 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,98	9,14	32,52	232,24	423
	Масло сливочное	20	0,2	16,5	0,04	150,02	18
	Хлеб пшеничный/ржаной	60/60	11,04	3,84	58,92	314,40	23,28
итого на завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200	0,44	0,1	15,06	63,14	880
			16,66	29,58	106,54	759,80	
обед	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,95	13,17	6,9	161,9	95
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,72	1,45	19,07	104,15	278
	Рыба тушеная с овощами (минтай)	200	28,76	11,84	10,2	262,3	533
	Рис отварной	200	4,9	8	51,12	296,18	723
	Компот из свежих яблок	200	0	0	28,58	116,68	927
Итого за обед	Хлеб пшеничный/ржаной	80/60	12,88	4,48	68,74	366,8	23,28
			54,21	38,94	184,61	1308,01	
Всего за день			70,87	68,52	291,15	2067,81	

Утверждаю
Директор
ГБПОУ «ПХТТ»
С.И. Манченко

*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024.