



СОГЛАСОВАНО  
 Директор ОГБПОУ ШТК  
 О.В. Воробьев  
 2024г.



УТВЕРЖДАЮ  
 ИП Лапина Ольга Николаевна  
 О.Н. Лапина  
 2024г.

Примерное двухнедельное меню для детей-сирот обучающихся в ОГБПОУ ШТК на 2024-2025гг

№ Рецептуры сборник 2017г.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
№390	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	11,7	14,5	51,2	259
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
№3	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	14,8	16	117
	Пирог с яйцом	75	1,52	2,97	39,57	136
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
<b>Обед</b>						
№79	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,11	4,99	8,35	54
№206	Суп гороховый с картофелем и тушенкой	250/12,5	11,72	7,32	12,22	194
№384	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,8	9,1	35,5	267
	Поджарка из филе кури	50/45	9,67	9,87	2,27	156
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
<b>Ужин</b>						
№688	Макаронные отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
	Сосиска отварная	50	13,3	15,5	13	113
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
№284	Омлет натуральный	150	6,8	11	34,5	257
	Колбаса отварная	50	32,49	12,7	0,8	190
№958	Кофейный напиток	200	4,6	5	47,26	142
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
№1058	Ватрушка с творогом	75	9,016	7,59	35,93	212
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,49	2,12	2,55	24
№187	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,01	7,25	9,65	120
№694	Пюре картофельное	200	5,4	0,5	8	212
	Отбивная из филе кури	90	18,9	8,6	9,1	189
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Йогурт	1шт.				
<b>Ужин</b>						
№682	Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225
	Гуляш из свинины	50/45	6	11,6	2,1	135
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94



	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	22,6	22,9	44,7	267
№959	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Пирог с повидлом	75	4,33	2,25	38,75	190
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
	Салат овощной	100	2	6,7	7,7	98
№170	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,3	7,27	11,92	120
№682	Плов с курицей	180	17,8	13,7	27,32	304
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Ужин</b>					
№688	Макароны отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
№614	Зраза с сыром	90	13,3	15,5	13	212
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№390	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	7,283	16,128	36,332	242
№3	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	14,8	16	117
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
№687	Устрица с маком	75	4,33	2,25	38,75	190
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
№100	Винегрет овощной	100	0,81	10,01	5,37	73
№197	Рассольник Петербургский с тушенкой	250/12,5	9,35	4,87	14,65	136
№694	Пюре картофельное	150	5,4	0,5	8	212
№637	Голень куриная отварная	1шт.	27	5,6	0,4	176
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Йогурт	1шт.				
	<b>Ужин</b>					
№688	Макароны отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
	Сосиска отварная	50	9,67	9,87	2,27	156
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№1042	Блины со сгущенным молоком	150/30	12,31	9,18	87,96	225
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Пирог с яйцом	75	1,52	2,97	39,57	136
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
№79	Салат из свежей капусты	100	1,11	4,99	8,35	90
№204	Суп картофельный с рыбными консервами	250/17,5	9,35	4,87	14,65	136
	Картофель припущенный с тушенкой	200	12,31	9,18	87,96	225
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Ужин</b>					



№682	Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225
	Печень куриная в соусе	50/40	20,4	5,9	0,73	189
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№390	Каша молочная гречневая, вязкая, сладкая	200	4,3	4,05	0,11	54
№958	Кофейный напиток	200	4,6	5	47,26	142
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Сосиска в тесте	50/30	11,95	17,97	21,67	253
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
	Салат из свеклы	100	0,49	2,12	2,55	90
№187	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,01	7,25	9,65	120
№688	Макаронные отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
	Отбивная из филе курицы	90	18,9	8,6	9,1	189
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Йогурт	1шт.				
	<b>Ужин</b>					
№682	Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225
№619	Тефтели в соусе	60/50	7,76	7,37	3,1	187
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Затрак</b>					
№390	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	11,7	14,5	51,2	259
№3	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	14,8	16	117
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Пирог с яйцом	75	1,52	2,97	39,57	136
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
№79	Салат из свежей капусты	100	1,11	4,99	8,35	90
№206	Суп гороховый с тушенкой	250/12,5	11,72	7,32	12,22	194
№682	Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225
	Голень куриная отварная	1шт.	27	5,6	0,4	176
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Ужин</b>					
№688	Макаронные отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
	Сосиска отварная	50	9,67	9,87	2,27	156
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№284	Омлет натуральный	110	6,8	11	34,5	257
№958	Кофейный напиток	200	4,6	5	47,26	142
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
№1058	Ватрушка с творогом	75	9,016	7,59	35,93	212
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
	Салат из свеклы	100	0,49	2,12	2,55	90
№187	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,01	7,25	9,65	120



№694	Пюре картофельное	150	5,4	0,5	8	212
	Отбивная из филе кури	90	18,9	8,6	9,1	189
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Йогурт	1шт.				
	<b>Ужин</b>					
	Картофель припущенный с тушенкой	180	12,31	9,18	87,96	225
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	22,6	22,9	44,7	267
№959	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Пирог с повидлом	75	4,33	2,25	38,75	190
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
	Салат овощной	100	2	6,7	7,7	98
№170	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,3	7,27	11,92	120
№688	Макаронь отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
№503	Рыба запеченая с овощами	75/75	10,7	5,9	3,6	170
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Ужин</b>					
№682	Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225
	Поджарка из филе кури	40/45	9,67	9,87	2,27	156
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№390	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	7,283	16,128	36,332	242
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
№3	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	14,8	16	117
№687	Устрица с маком	75	4,33	2,25	38,75	190
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
№100	Винегрет овощной	100	0,81	10,01	5,37	73
№197	Рассольник Петербургский с тушенкой	250/12,5	9,35	4,87	14,65	136
№694	Пюре картофельное	200	5,4	0,5	8	212
№614	Зарза с сыром	90	13,3	15,5	13	212
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Йогурт	1шт.				
	<b>Ужин</b>					
№688	Макаронь отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
№619	Тефтели в соусе	60/50	7,76	7,37	3,1	187
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Фрукт	1шт.				
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№1042	Блины со сгущенным молоком	100/20	12,31	9,18	87,96	225
№944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,133	0,005	12,19	59
	Пирог с яйцом	75	1,52	2,97	39,57	136



	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
№79	Салат из свежей капусты	100	1,11	4,99	8,35	90
№204	Суп картофельный с рыбными консервами	250/12,5	9,35	4,87	14,65	136
№682	Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225
	Поджарка из филе кури	50/45	9,67	9,87	2,27	156
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Ужин</b>					
№694	Пюре картофельное	150	5,4	0,5	8	212
	Сосиска отварная	50	9,67	9,87	2,27	156
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
№390	Каша молочная гречневая, вязкая, сладкая	200	4,3	4,05	0,11	54
№958	Кофейный напиток	200	4,6	5	47,26	142
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Сосиска в тесте	50/30	11,95	17,97	21,67	253
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106
	<b>Обед</b>					
№187	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,01	7,25	9,65	120
№688	Макаронь отварные	200	5,4	5,54	35,98	278
	Голень куриная отварная	1шт.	27	5,6	0,4	176
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95
	Хлеб пшеничный	4к.	3,6	34,4	1,76	188
	Йогурт	1шт.				
	<b>Ужин</b>					
№682	Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225
№619	Тефтели в соусе	60/50	7,76	7,37	3,1	187
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	45
	Хлеб пшеничный	2к.	1,8	17,2	0,88	94
	Фрукт	1шт.				