

ПРИМЕРНЫЕ* двухнедельные рационы питания
обучающихся в учреждении профессионально-технического образования
на зимне-весенний период 2025 - 2026 учебного года
(1-разовое питание)

1,3 неделя месяца

Понедельник

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (огурец конс)	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Блинчик с творогом со сметаной	58/10	3,3	6,9	16,0	139,9
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	177,0
Колбаски "Новые"	100	8,0	8,0	2,7	167,0
Каша пшенная вязкая	200	8,4	1,6	48,0	352,0
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
ИТОГО		33,9	23,8	156,4	1149,0
40%					

Вторник

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из свеклы с м.р.	100	2,0	12,2	7,0	146,0
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,0	7,8	6,8	105,6
Котлета "по-домашнему"	100	10,3	33,3	13,3	394,7
Каша перловая вязкая	200	4	5	27,6	172
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	90,0
ИТОГО		25,0	60,8	140,7	1215,9
40%					

Среда

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Солнышко"	100	1,6	7,2	10,4	110,4
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1
Крокет "Полезный"	100	16,2	8,2	116,8	94,2
Пюре картофельное	200	0,2	6,5	26,5	184,4
Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
ИТОГО		29,2	33,1	249,1	988,7
40%					

Четверг

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Вяселка"	80	2,6	6,4	10,60	109,4
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,0	12,9
Суп молочный гречневый	250	7,7	6,2	22,2	177,5
Котлета "Мираж"	100	16,0	22,0	8,3	302,3
Картофель тушеный	200	4,0	12,9	31,6	261,2
Компот из изюма	200	0,4	0	26,6	104

Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	90,0
ИТОГО		38,1	50,9	162,1	1272,9
					40%

Пятница

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Метелка"	100	1,1	0,2	7,1	34,0
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Котлета рыбная с рисом	100	16,2	8,2	116,8	94,2
Картофель отварной	200	3,8	5,8	29,8	186,0
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
ИТОГО		30,9	22,9	255,80	848,4
					40%
ИТОГО		31,4	38,3	192,8	1095,0
		1,0	1,2	4,5	

2,4 неделя месяца

Понедельник

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Озорник"	100	3,0	12,0	5,6	140,0
Борщ с картофелем со сметаной	250/10	3,8	8,3	12,3	138,1
Биточек "Улыбка"	100	15,4	25,3	9,1	328,1
Картофель тушеный	200	4,0	12,9	31,6	261,2
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
ИТОГО		34,0	61,2	145,6	1281,0
					40%
		1,0	1,8	4,3	

Вторник

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Вкусный"	80	1,0	8,0	6,7	96,0
Яйцо вареное	23	1,1	0,9	0,0	12,9
Суп молочный с крупой рисовой	250	6,5	6,3	22,2	172,5
Бабка картофельная со свиной и сметаной	200/25	11,2	25,1	29,7	390,6
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,7	90,0
ИТОГО		27,0	42,9	149,3	1091,6
					40%

Среда

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из морской капусты с кукурузой	100	1,6	10,5	7,0	129,1
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/20	2,8	4,2	18,2	121,5
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	12,0	13,5	0,0	170,0
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,7	40,4	240,0

Сок виноградный	200	0,6	0,4	16,3	140,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23,0	110,0
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
ИТОГО		30,1	36,7	144,1	1100,2
40%					

Четверг

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из свеклы с м.р.	100	2,0	12,2	7,0	146,0
Щи из капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,6	8,2	9,30	121
Биточек " Воздушный"	100	19,4	7,8	3,5	164,4
Каша перловая вязкая	200	4	5	27,6	172
Компот из плодов сушеных	200	0,4	0,0	23,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,7	90,0
ИТОГО		33,9	34,9	113,8	911,0
34%					

Пятница

ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (огурец конс)	50	0,4	0,1	1,0	5,5
Творожно-фруктовая запеканка со сметаной	60/10	10,0	9,2	13,7	182,4
Салат "Фитнес" со сметаной	100	1,2	3,4	5,0	84,2
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,0	6,0	15,1	120,6
Митболы (свинина)	100	7,2	24,0	1,8	295,0
Пюре картофельное	200	4,3	6,5	26,7	184,4
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
ИТОГО		31,6	51,1	126,7	1179,7
40%					

ИТОГО	31,3	45,4	135,9	1112,7
	1,0	1,4	4,2	
ИТОГО за 10 дней	31,4	41,8	164,4	1103,8
	1,0	1,3	4,0	