

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

1,3 неделя месяца

Понедельник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (горошек)	100	3,2	0,2	6,6	40,0
Шайба из птицы	100	12,4	13,4	3,6	185,8
Пюре картофельное	200	4,3	6,5	26,7	184,4
Чай с имбирем/чай с сахаром	200	2,3	0,0	20,6	95,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		24,5	21,0	72,7	584,6
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат "Фитнес" со сметаной	100	1,2	3,4	5,0	84,2
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	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		31,9	20,3	149,0	1109,8
40%					
УЖИН	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,7	83,0
Тефтели мясные с соусом	60/50	7,3	17,4	10,9	229,0
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,7	40,4	240,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		18,1	29,6	80,5	899,1
35%					
ИТОГО		74,5	70,9	302,2	2593,5

Вторник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Масло сливочное порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Блинчики с творогом со сметаной	2*58/10	6,6	13,8	32,0	279,8
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Кондитерское изделие (печенье штучное)	50	3,3	4,0	23,9	145,5
		14,1	30,8	85,8	679,0
25%					
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
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
		21,7	59,5	98,1	1015,9
40%					

УЖИН	14-17 лет				
Салат "Бодрость"	100	1,4	5,1	7,1	330,6
Мясные гнезда "Новые" (птица)	100	15,8	9,8	8,1	186,0
Картофель отварной	200	2,5	3,9	19,8	124,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		29,7	23,6	103,6	1006,8
35%					
ИТОГО		65,5	113,9	287,4	2701,7

Среда

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (огурец конс)	100	1,4	0,4	4,60	31,0
Гнезда рыбные "Новые"	100	13,3	10,9	7,7	184,5
Пюре картофельное	200	0,2	6,5	26,5	184,4
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		17,4	18,8	69,0	535,1
25%					
ОБЕД		14-17 лет			
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	20,6	16,4	13,6	242,0
Каша рисовая вязкая	150	3,5	8,8	34,5	234,0
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 (яблоко)	200	0,8	0,8	19,7	90,0
		36,9	43,7	154,6	1192,1
40%					
УЖИН		14-17 лет			
Салат "Здоровье"	100	1,6	10,1	5,9	121,0
Колбасные изделия отварные (колбаса/сосиска)	100	12,2	13,6	0,0	170,0
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,2	194,6
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
		27,7	32,9	99,8	810,7
35%					
ИТОГО		82,0	95,4	323,4	2537,9

Четверг

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Запеканка "Творожно-фруктовая" со сметаной	150/10	24,4	18,1	30,5	404,7
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		32,8	24,6	65,9	639,3
25%					
ОБЕД		14-17 лет			
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
		37,3	50,1	142,5	1182,9
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Салат "Агенчык"	100	1,8	11,2	6,5	134,0
Колобки рыбные	100	16,2	11,2	4,2	182,4
Макаронные изделия отварные	200	6,8	5,7	40,4	240,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	23	110
		16,3	10,4	104,4	900,6
35%					
ИТОГО		86,4	85,1	312,8	2722,8

Пятница

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Масло сливочное порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Омлет с мясными продуктами	150	16,1	19,1	2,3	245,7
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
Кондитерское изделие (пастила)	40	0,2	0,0	32,2	124,0
		21,2	32,3	71,4	657,4
25%					
ОБЕД	14-17лет				
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
		30,1	22,2	236,8	764,4
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Овощи порциями (кукуруза)	100	2,2	0,4	11,20	58
Биточек "Сказка"	100	20,6	16,8	6,4	260,8
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202,0
Чай с мятой/чай с сахаром	200	2,3	0,0	20,5	99,1
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		36,5	25,2	117,1	857,5
35%					
ИТОГО		87,8	79,7	425,3	2279,3
ИТОГО за 5 дней		79,3	89,0	330,2	2567,0
		1,0	1,1	4,2	

2,4 неделя месяца

Понедельник

ЗАВТРАК	14-17лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (огурец конс)	100	1,4	0,4	4,60	31,0
Шницель "по-домашнему"	50	5,1	16,6	6,7	197,3
Каша гречневая вязкая	200	6	6	29,2	194,6
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		15,7	24,3	75,7	584,5

25%					
ОБЕД	14-17 лет				
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	50	2,5	0,5	23	110
		32,7	60,4	122,0	1175,0
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Масло сливочное порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Блинчики с творогом со сметаной	2*58/10	6,6	13,8	32,0	279,8
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Кондитерское изделие (пастила)	40	0,2	0,0	32,2	124,0
		14,0	28,8	105,5	737,0
35%					
ИТОГО		62,4	113,5	303,2	2496,5

Вторник

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (кукуруза)	100	2,2	0,4	11,20	58
Мясные гнезда Новые (свинина)	100	11,0	24,0	7,6	295,0
Каша пшенная вязкая	200	5,4	6,2	31,2	202,0
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
		24,0	33,3	91,7	770,1
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
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
		23,2	41,5	102,0	1001,6
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Салат "Агенчик"	100	1,8	11,2	6,5	134,0
Котлета "по-домашнему"	100	10,3	33,3	13,3	394,7
Каша перловая вязкая	200	4	5	27,6	172
Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	59,0
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		16,3	49,5	62,6	997,3
35%					
ИТОГО		63,5	124,3	256,3	2769,0

Среда

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Овощи порциями (огурец конс)	100	1,4	0,4	4,60	31,0
Тефтели запеченные "Легкие"	100	11,6	25,2	11,6	322,0
Каша рисовая вязкая	200	2,8	5,4	29,8	180,0

Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		12,8	10,2	98,4	899,2
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
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	110
		29,3	36,0	125,1	1016,2
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,7	83,0
Шницель куриный "Солнышко"	100	22,8	19,6	0,8	270,7
Картофель отварной	200	3,8	5,8	29,8	186,0
Чай с мятой/чай с сахаром	200	2,3	0,0	20,5	99,1
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Кондитерское изделие (мармелад)	40	0,0	0,1	30,4	120,8
		36,5	32,3	137,0	997,2
35%					
ИТОГО		78,6	78,5	360,5	2912,6

Четверг

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Масло сливочное порциями	15	0,2	10,8	0,3	99,0
Омлет с сыром	150	21,1	0,4	2,8	370,5
Чай с молоком	200	1,7	1,3	14,4	75,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Кондитерское изделие (печенье штучное)	50	3,3	4,0	23,9	145,5
		29,3	17,7	61,6	796,1
25%					
ОБЕД	14-17 лет				
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	60	3,0	0,6	27,6	132,0
Фрукты (груши)	200	0,8	0,7	19,0	84,0
		34,4	35,0	118,4	933,0
40%					
УЖИН	14-17 лет				
Овощи порциями (горошек)	100	3,2	0,2	6,6	40,0
Оладьи картофельные фаршированные с мясом и сметаной	200/20	16,3	22,5	32,1	397,5
Кофейный напиток с молоком	200	2,4	1,5	21,5	109,5
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		27,9	26,0	108,0	784,6
35%					
ИТОГО		91,6	78,7	288,0	2513,7

Пятница

ЗАВТРАК	14-17 лет				
	Выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Ккал
Сыр порциями	20	5,2	5,3	0,0	70,0
Пудинг творожно-яблочный со сметаной	150/10	34,7	27,9	33,0	528,6
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	56,0
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	79,2
		42,4	34,2	63,2	733,8
					25%
ОБЕД	14-17 лет				
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
Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,7	90,0
		21,2	41,8	112,0	991,8
					40%
УЖИН	14-17 лет				
Салат "Вяселка"	100	1,6	4,0	6,6	68,4
Биточек мясной	100	15,8	8,2	14,0	194,0
Каша рисовая вязкая	200	4,7	11,7	46,0	312,0
Какао с молоком	200	4,0	3,0	20,8	128,6
Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,2	105,6
Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	27,6	132,0
		32,1	28,7	135,2	940,6
					35%
ИТОГО		95,7	104,7	310,4	2666,2
ИТОГО		78,4	99,9	303,7	2671,6
		1,0	1,3	3,9	
ИТОГО за 10 дней		78,8	94,5	316,9	2619,3
		1,0	1,2	4,0	