

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАПОУ МО «МЦК-
Техникум имени С.П. Королева»



И.А. Ласкина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся
ГАПОУ МО «МЦК-Техникум имени С.П. Королева»

2026год

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
328	Каша манная молочная	200/5	5,96	11,8	31,02	254
959	Какао с молоком	250	4,65	4,65	31,86	181,5
90	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	итого завтрак		12,71	17,35	78,33	510,5
	Обед					
150	Суп вермешелевый с курицей	300/15	12	7,56	18,96	204
191	Плов со свининой	1/250	12,0	14,0	9,0	217,0
	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		39,5	25,81	85,66	746
	итого					1256,5
	2 день					
	Завтрак					
321	Каша геркулесовая молочная	200/10	7,4	13,94	31,96	284
422	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	итого завтрак		19,5	17,59	66,66	501,5
	Обед					
105	Рассольник с говядиной	300/15	7,39	8,74	18,74	178,34
155	Котлета куриная	1/75	15,00	7,50	11,25	174,75
676	Макароны отварные	1/150	5,4	4,98	34,87	211,5
392	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75

	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		43,29	25,47	122,56	889,59
	итого					1391,09
	3 день					
	Завтрак					
344	Каша рисовая молочная	200/10	4,98	11,8	32,14	256
959	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	итого завтрак		17,08	15,45	66,84	473,5
	Обед					
96	Борщ из свежей капусты с курицей	300/15	6,54	15,89	16,76	236
227	биточки из свинины	1/75	11,64	8,77	12,05	173,75
443	Картофельное пюре	1/200	4,32	7,46	29,4	208
	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	1,36	0,24	9,2	43
	итого обед		35,96	36,01	102,11	878,25
	итого					1351,75
	4 день					
	Завтрак					
323	Каша пшенная молочная	200/10	8,18	12,8	42,46	318
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
434	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	итого завтрак		20,54	24,7	76,73	613,5
	Обед					
118	Суп рисовый с курицей	300/15	9	9	16	176
205	Рагу из овощей со свининой	1/250	15,68	32,4	26,45	463,7
	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		40,18	45,65	100,15	964,70
	итого					1578,2

		5 день				
	Завтрак					
	Каша гречневая молочная	200/10	6,21	5,28	32,79	203
90	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
422	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	итого завтрак		18,31	8,93	67,49	420,5
	Обед					
128	Суп гороховый с говядиной	300/15	6,54	32,87	16,76	207,01
185	Поджарка из свинины	50 /25	16,57	7,75	2,44	146
447	Макароны отварные	1/150	5,4	4,98	34,87	211,5
	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		44,01	30,24	111,77	889,51
	итого					1310,01
		6 день				
	Завтрак					
330	Каша рисовая молочная	200/10	4,98	11,8	32,14	256
959	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
88	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	итого завтрак		11,74	25,6	79,02	590,05
	Обед					
108	Суп вермишелевый с курицей	300/25	12	7,56	18,98	204
155	Гуляш из свинины	50/75	33,0	14,04	9,58	294
679	Гречка отварная	1/150	8,7	10,29	43,8	267,22
	Сок фруктовый	1/250	4,4	19,31	30,86	303,62
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		63,6	45,14	122,69	1047,35
	итого					1637,40
		7 день				

326	Каша гречневая молочная	200/10	6,21	5,28	32,79	203
90	Хлеб пшеничный	10/30	2,36	9,15	15,02	153
	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	итого завтрак		18,57	17,18	67,06	498,5
	Обед					
105	Рассольник со свиной	300/15	7,39	8,74	18,74	178,34
	Биточек куриный	1/75	15,00	7,50	11,25	174,75
443	Макароны отварные	1/150	5,47	4,98	58,12	211,5
392	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		39,96	24,87	145,81	889,59
	итого					1388,09
	8 день					
	Завтрак					
344	Каша геркулесовая молочная	150/25	7,4	13,94	31,96	284
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
959	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	итого завтрак		19,5	17,59	66,66	501,5
	Обед					
126	Щи из свежей капусты с говяд	300/15	8,45	12,05	13,02	155,7
181	Поджарка из свинины	50/25	16,57	7,75	2,44	146
448	Рис отварной	1/150/5	12	1,5	114,97	213,75
392	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		52,52	25,55	188,13	684,75
	итого					1186,25
	9 день					

	Завтрак					
323	Каша пшеничная молочная	200/10	8,18	12,8	42,46	318
434	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
90	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	итого завтрак		20,28	16,45	77,16	535,5
	Обед					
125	Суп картофельный с рыбой	300/25	9,82	14,16	32,11	240,63
170	Котлеты из свинины	1/75	11,64	8,775	12,05	173,75
447	Макароны отварные	1/150	5,47	4,98	58,12	211,5
	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		42,43	32,16	159,98	950,88
	итого					1486,38
	10 день					
	Завтрак					
134	Каша молочная «Дружба»	200/10	6,2	8,6	32,4	232
959	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	43831	2,1	0,9	15,45	75
	итого завтрак		18,3	12,25	67,1	449,5
	Обед					
96	Борщ из свежей капусты с курицей	300/15	6,54	15,89	16,76	236
	Жаркое по-домашнему со свининой	200/50	15,5	34,9	40,28	526,39
392	Чай с сахаром	1/250	10	2,75	19,25	142,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		37,54	55,04	91,74	1087,39
	итого					1536,89