

«УТВЕРЖДАЮ»

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



И.А. Ласкина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания в буфете

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					
	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
	2 день					
	Обед					
105	Рассольник с говядиной	300/15	7,39	8,74	18,74	178,34
	Котлета куриная	1/75	15,00	7,50	11,25	174,75
	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		43,29	25,47	122,56	889,59
	3 день					
	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
	4 день					
	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
	5 день					
	Обед					
128	Суп гороховый с говядиной	300/15	6,54	15,89	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
	Напиток из яблок	1/250	0,125	0,125	13,93	68,75
	хлеб пшеничный	1/30	2,1	0,9	15,45	75
	Хлеб ржаной	2/25	3,4	0,6	23	107,5
	итого обед		34,13	30,24	106,45	815,76
	6 день					
	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
	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		69,2	36,14	130,06	1090,22
	7 день					
	Обед					
105	Рассольник со свининой	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	25,47	145,81	889,59
8 день						
	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	188,31	840,45
9 день						
	Обед					
125	Суп картофельный с рыбой	300/25	9,82	14,16	32,11	240,63
170	Котлеты из свинины	1\100	15,53	11,7	16,07	231,67
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		44,43	35,09	164	1008,80
10 день						
	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