

Согласовано

ГАПОУ ЛО "КИРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ"

Приложение №2 к СанПин

Примерное 10- дневное меню завтрака,обеда (комплексного обеда), в том числе диетическое, для лиц с

инвалидностью и ОВЗ на 2026-2027 учебный год (осень-зима)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний/весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Директор ГАПОУ "Кировский политехнический техникум" 

Утверждено
Горчаков О.Д.

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность в Ккал	Витамины (мг)										№ рецептур ы/год
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1 день.																
ЗАВТРАК																
сосиска отварная	100	9	13,9	10,5	255									605		
каша гречневая	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405		
чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009		
хлеб ржаной	70	3,28	0,52	37,44	230,8											
итого:		21,17	28,52	125,41	965,6	0,65	650	528	3,5	172,8	682	524	17,9			
ОБЕД																
Суп куриный с макар.изделиями	250	9,83	8,56	23,16	214,71	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	208		
тефтели со сметанным соусом	60/50	8,59	6,84	7,33	238,7	0,09	0	31	4,8	21,2	127,4	19,8	1	618		
картофельное пюре с маслом	200/10	2,99	16	39,2	320,7	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	694		
салат из свежей капусты	100	0,7	0	3,1	15	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	84		
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868		
хлеб ржаной	70	3,28	0,52	27,44	130,8											
итого:		25,84	31,92	130,61	1032,91	0,7	811	831	16,4	266,4	549	164,7	8			
Ужин																
Жаркое по домашнему	250	18,98	15,36	43,76	399,9	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	590		
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868		
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125											
ИТОГО:		23,13	16,86	99,84	637,9	0,5	748	530	6,9	138,3	364,5	106,1	5,8			
Всего за день		70,14	77,3	355,86	2636,41	1,85	2209	1889	26,8	577,5	1596	794,8	31,7			

3 день
Неделя: первая
Возрастная категория: 15 лет и
старше

Загрузка	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность в Ккал	Витамины (мг)								№ рецептур л/год
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
биточки куриные	60	9	13,9	16,5	187	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	608
капустя тушеная	250	8,8	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121,9	59	2,4	342
чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125									125
Итого:		21,6	22,5	73,52	529,2	0,21	811	542	11,3	282,4	257,9	83,3	5,2	
Обед														
Суп гороховый на мясном бульоне	250	1,7	0	10,5	46	0,3	12	2	4,5	43,2	54,8	24,8	1,6	
картофельное пюре с маслом	200/10	2,9	16	39,2	320,7	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	694
тефтели рыбные	100/5	10,7	10,7	8,2	105	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	516
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	686
хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103									
Итого:		19,05	27,25	108,78	687,7	0,77	716	527	15,8	175,8	378	119,1	6,5	
Ужин														
Азу по татарски	250	18,98	15,36	43,76	399,8	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	596
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
Яйцо вареное	1шт.	12,7	11,7	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103									
Итого:		35,43	27,61	95,34	772,8	0,5	748	533	6,9	138,9	366,4	106,2	5,8	
Всего за день		76,08	77,36	277,64	1989,7	1,48	2275	1602	34	597,1	1002	308,6	17,5	

4 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

Возрастная категория: 15 лет и старше															
Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность в ккал	Витамины (мг)									№ рецептур в/год
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,57	4,56	49,89	274,5	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390	
Булерброд с маслом с сыром	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3	
чай с сахаром	200	0,1	0	15	57									943	
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125										
итого:		16,13	28,91	100,79	688	0,22	1	244	0,9	409,7	417,1	86,5	1,5		
Обед.															
Суп фасолевый на курин. бульоне	300	9,47	8,59	22,92	212,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	197	
Голубцы "ленивые" со сметаной	100	9	13,9	10,5	187									536	
компот из сухофруктов	200	0,42	0	10,24	44	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868	
хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103										
Ватрушка с повидлом	75	4,66	4,16	49,6	253	0,1	0,07	0,04	1,23	14,66	14,79	9,6	0,8		
итого:		26,85	27,2	113,76	799,8	0,35	712,07	737,04	5,73	128,46	217,1	72	4,6		
Ужин															
мясо тушеное с овощами	100/75	16,75	13,87	2,93	250,2	0,45	98	96	5,2	110,3	356,5	98,1	4,5	586	
каша ячневая	200	8,69	14,1	62,48	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	378	
чай с сахаром	200	0,1	0	15	57									943	
хлеб Дарницкий	50	6,6	1,1	41	206	1,4									
итого:		32,14	29,07	121,41	936	2,45	98	190	7	255,1	1031	614,1	21,1		
всего за День		75,12	85,18	335,96	2423,8	3,02	811,07	1171,04	13,63	793,26	1665	772,6	27,2		

5 День

Неделя: первая
Возрастная категория: 15 лет и старше

	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность в Ккал	Витамины (мг)										№ рецептур ы/год
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
Макароны отварные	200	9,14	17	3	204,6	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	438		
Печень с соусом	50/75	2,6	0,3	266	247	0,18	25	2048	1,9	39,4	116,1	61	1,6			
чай с лимоном	200	0,1	0	37	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	1009		
хлеб пшеничный	70	3,7	1,5	25,7	125											
итого:		15,54	18,8	331,7	633,6	0,24	675	2539	5	106,9	158	73,4	3			
Обед.																
Борщ с мясом со сметаной	250	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	171		
плов с мясом	290	27,7	17,6	132,5	459,6	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	601		
кисель	200	0,02	0	23	92									882		
хлеб ржаной	70	3,28	0,52	27,44	130,8											
итого:		42,93	27,03	208,84	920,2	0,24	62	355	7,5	147,1	322,3	70,7	4			
Ужин																
салат из свеклы	100	12,7	11,1	0,6	153	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	88		
Котлета рыбная	100	15,1	8,6	4,9	132,5	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	504		
картофель запеченный	200	2,67	7,6	24,67	242	0,45	98	96	5,2	110,3	356,3	98,1	4,5	345		
хлеб ржаной	50	3,28	0,52	27,44	130,8											
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868		
итого:		34,2	27,82	87,99	771,3	0,98	891	629	14,4	296,6	751,7	220,2	10,9			
Всего за День.		92,67	73,65	628,53	2325,1	1,46	1628	3523	26,9	550,6	1232	364,3	17,9			

6 день.

Неделя: вторая
Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность в Ккал	Витамины (мг)								№ рецептур ы/год
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390
Бутерброд с маслом с сыром	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		16	36,98	88,26	687,9	0,22	1	244	0,9	409,7	417,1	86,5	1,5	
Обед														
Рассольник Ленинградский со смет.	250	9,47	8,59	22,92	212,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	197
биточки куриные	60	9	13,9	10,5	187	0,4	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	574
Греча отварная	200	8,69	14,1	62,47	422,8	0,6	0	94	1,8	144,8	674	51,6	16,6	405
чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб пшеничный	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
итого:		30,54	37,11	138,33	1010,4	1,25	712	883	11	319,9	1004	594,7	21,9	
Ужин														
Плов с мясом	290	27,7	17,6	132,5	459,6	0,04	0	52	4,7	61,3	128	16,3	1,5	601
сырники творожные	100	8,5	7,7	20,8	288	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	463
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	42	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб пшеничный	50	6,6	1,1	41	206									
всего за день.		43,25	26,4	224,68	995,6	0,42	704	546	11,2	172,7	324,2	90,8	5,4	
		89,79	100,49	451,27	2693,9	1,89	1417	1673	23,1	902,3	1746	772	28,8	

7 день.

Неделя: вторая
Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность в Ккал	Витамины (мг)										№ рецептур в/год
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
Каша пшениная молочная с маслом	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261,1	72,7	1,3	390		
Бутерброд с маслом с сыром	20/25	0,1	15,6	0,2	141,8	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3		
чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943		
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125											
итого:		10,34	29,73	78,26	598,2	0,27	651	678	2,6	437,7	425,1	94,5	2,8			
Обед																
Щи со свежей капустой с мясом	250/25	9,47	8,59	22,92	212,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	186		
запеканка картофельная с мясом	243	18,2	17,4	52	428	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	359		
Ватрушка с повидлом	75	4,66	4,16	49,6	253	0,1	0,07	0,04	1,23	14,66	14,79	9,6	0,8			
сок	200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4	943		
хлеб пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103											
итого:		36,23	30,7	173,02	1104,8	0,91	71,07	783,04	7,23	182,96	460,6	116,5	4,3			
Ужин																
салат из свежей капусты	100	0,7	0	3,1	15	0,03	45	3	2,3	48	31,1	16	0,6	84		
плов из курицы	290	17,65	51,33	17,93	639,7	0,33	1	284	0,9	44,9	390,4	103	2,8			
чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3			
хлеб пшеничный	70	3,7	1,55	25,7	125											
итого:		22,15	52,88	61,73	836,7	0,41	696	721	4,9	120,9	429,5	127	4,7			
всего за день.		68,72	113,31	313,01	2539,7	1,59	1418,1	2182,04	14,73	741,56	1315	338	11,8			

8 День.

Неделя: вторая
Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергия в Ккал	Витамины (мг)								№ рецептур б/рода
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
каша манная молочная с маслом	200/10	6,44	12,63	37,36	274,4	0,21	1	94	0,6	154,9	261	72,7	1,3	390
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
яйцо вареное	1шт.	12,5	11,5	0,7	157	0	0	3	0	0,6	1,9	0,1	0	
чай с сахаром	200	0,1	0	15	57									943
хлеб пшеничный	200	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		28,5	48,48	88,96	844,9	0,22	1	247	0,9	410,3	418,9	86,6	1,5	
обед														
Суп гороховый с мясом	250/25	11,93	8,91	25,9	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,5	2,5	206
биточки рыбные с овощами	100/25	15,9	5,44	0	114,1	0,21	1	46	1,6	42,5	215,5	32,5	0,6	510
картофельное пюре с маслом	200/10	2,9	16	39,2	320,7	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	694
кисель	200	0,45	0	30,38	113									882
хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	40									
итого:		30,73	30,35	65,1	672,6	0,74	117	409	9,2	211,7	598	153,5	5,7	
Ужин														
картофельное пюре с маслом	200/10	2,9	16	39,2	320,7	0,33	54	60	4,8	83,4	188,2	66,5	2,6	694
тефтели с соусом	60/50	18,98	15,36	43,76	399,9	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	299
компот из сухофруктов	200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125									
итого:		26,03	32,86	139,04	958,6	0,47	704	525	11,3	132,6	323,2	94,3	4,9	
всего за день.		85,26	111,69	293,1	2476,1	1,43	822	1181	21,4	754,6	1340	334,4	12,1	

9 день

Неделя: вторая
Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергич ценность в Ккал	Витамины (мг)									№ рецептур б/год
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
омлет натуральный		110	9,74	6,53	68,81	475,8	0,01	0	57	1,4	39,5	33,9	4,4	0,1	438	
бутерброд с маслом с сыром		20/25	5,76	22,85	10,2	231,5	0,01	0	15	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3	
чай с сахаром		200	0,1	0	15	57									943	
хлеб		50	3,7	1,5	25,7	125										
итого:			19,3	30,88	119,71	889,3	0,02	0	72	1,7	294,3	189,9	18,2	0,3		
Обед																
щи со свежей капустой с мясом		250/25	9,47	8,59	22,92	212,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	186	
сосиски отварные		100	9	13,9	10,5	187									536	
овощи припущенные		200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,18	25	204,8	1,9	39,4	116,1	61	1,6	701	
сок		200	0,6	0	28	108	0,4	8	434	1,6	40	36	20	0,4		
хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	103										
итого:			27,25	30,14	98,24	771	0,78	95	941,8	6,3	165,2	346,4	135,4	4,5		
Ужин																
гуляш		50/50	17,33	11,53	4,33	178	0,55	59	1509	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	592	
каша гречневая		200	7,8	7,4	58,4	316	0,6	0	94	1,8	144,8	674	516	16,6	405	
компот из сухофруктов		200	0,45	0	30,38	113	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	868	
слойка с повидлом		100	5,7	17,1	46,1	161,1										
хлеб		50	3,7	1,5	25,7	125										
итого:			34,98	37,53	164,91	893,1	1,2	709	2037	6,7	195,5	1253	561,4	30,3		
всего за день:			81,53	98,55	382,86	2553,4	2	804	3050,8	14,7	655	1789	715	35,1		

10 День

Неделя: вторая

Возрастная категория: 15 лет и

старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергич	Витамины (мг)								№
Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Ценность в ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	рецептур в/год
Запеканка из творога	225	24,29	32,15	5,14	448,4	0,07	1	150	0,4	275	355	37,7	0,6	469
какао с молоком	200	3,3	3	19,52	110,25									959
бутерброд с маслом с сыром	20/25	5,76	22,85	10,2	213,5	0,01	0	150	0,3	254,8	156	13,8	0,2	3
хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25,7	125									
Итого:		37,05	59,5	60,56	897,15	0,08	1	300	0,7	529,8	511	51,5	0,8	
Обед														
салат морковный	100	5,5	7,15	25,35	199,8	0,03	45	3	2,3	48	31,2	16	0,6	
соланка Домашняя	250	10,11	3,35	18,3	237,8	0,2	62	303	2,8	85,8	194,3	54,4	2,5	227
гуляш	50/50	17,33	11,53	4,33	178	0,55	59	1509	3,2	22,7	570,6	37,4	12,4	592
капуста тушеная	200	4,88	7,1	16,32	160,2	0,12	161	56	4,9	193,1	121	59	2,4	708
чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб ржаной	70	3,28	0,52	27,44	130,8									
Итого:		41,2	29,65	106,74	963,6	0,95	977	2305	14,9	377,6	925,1	174,8	19,2	
Ужин														
печень по-строгановски	100/50	26	17,3	6,5	267	0,09	0	31	4,8	21,2	127	19,8	1	592
Рис отварной	200	4,39	12,59	47	327,7	0,33	1	280	0,9	44,9	390	103	2,8	684
чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	0,05	650	434	1,7	28	8	8	1,3	943
хлеб	100	6,6	1,1	41	206									
Итого:		37,09	30,99	109,5	857,7	0,47	651	745	7,4	94,1	525	130,8	5,1	
Всего за День.		115,34	120,14	276,8	2718,45	1,5	1629	3350	23	1001,5	1961	357,1	25,1	