

зам. дир. ЛАБОУ ДО ЯОСМ
 Т.А. Кошелева
 24.10.2025

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГПОУ ЯО Мышкинского
 политехнического колледжа

Директор:

Т.А.Кошелева



2025 г.

СанПин 2.3\2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГПОУ ЯО Мышкинского политехнического колледжа (ЛТО)

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины, г				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Неделя: первая													
	День: понедельник													
	ЗАВТРАК													
695	Пирог с яйцом	75	7,1	4,5	24,3	178	0,1	0,1	6	0	49	102	12	0,9
258	Каша манная молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	55	1,5
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	Итого за прием пищи		25,6	32	129,8	925	0,44	2,7	45	0	318	452	91	3,6
	ОБЕД													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
148\3	Суп с макаронными изделиями с курицей	250\12,5	5,6	6	16,9	140	0,1	0,9	0	0	18	61	12	0,8

416	Биточки курино-говяжьи	100	14,8	15,8	12	254	0,06	0,8	0	0	38	166	20	2,4
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		33,6	30,85	120,3	979	32,9	34,9	22	4,4	157	581	142,1	29,5
	Всего за день		59,2	62,85	250,1	1904	33,3	37,6	67	4,4	475	1033	233,1	33,1
	Стоимость в день													
	Неделя: первая													
	День: вторник													
	ЗАВТРАК													
	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша геркулесовая моло	200	8,2	5,9	33,4	221	0,2	1,3	19,6	0	143	235	71	1,7
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
	Кофейный напиток	200	1,5	1,2	11,60	60	0,01	0,3	5	0	30	23	4	0,1
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		26,3	36,7	107	862	0,41	1,8	107,8	0	480	500	101	3,6
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
110\3	Борщ со св.капустой картофелем с курой	250\12,5	6,6	4,4	9,4	115	0,1	10,6	0	0	36	105	31	1,9
ттк	Бризоль из курицы	100	17,8	26,2	10	384	0,06	1,4	0	0	38	194	14	1,6
463\3	Греча отварная	200	10,8	13,4	52,4	378	0,2	0	0	0	30	290	78	3
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		138,5	47,8	109,8	1059,1	0,74	60,9	0	0	209	780	187	11,2
	Всего за день		164,8	84,5	216,8	1921,1	1,15	62,7	107,8	0	689	1280	288	14,8
	Стоимость в день													
	Неделя: первая													
	День: среда													

	ЗАВТРАК													
685\735	Пирог с яблоками	75	4,7	2	31,3	179	0,1	0,6	6	0	46	63	11	0,9
294	Сырники из творога	150	28,3	13,5	26,3	350	0,09	0,4	72,2	0	239	362	35	1
	Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81	0,02	0,2	75	0	43	30	4	0,1
59	Кисель из концентрата	200	0	0	33,90	131	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		40,3	25,4	134,5	951	0,31	1,2	153,2	0	344	507	60	3
	ОБЕД													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
138\3	Суп картофельный с яйцом	250	8,7	13,1	20	254	0,3	14,8	0	0	43	177	46	2,5
ттк	Филе рыбы в яйце	100	14	16,2	5	232	0,1	0,2	0	0	32	252	32	1
465\3	Рис отварной	200	5	7	43,8	266	0	0	0	0	8	112	34	0,8
588	Компот из с\ф +вит "С"	200	1,1	0,1	49,50	207	0	1	0	0	56	39	15	3,1
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		33,6	38	157,9	1157	32,6	34	22	4,4	161	674	155,1	29,8
	Всего за день		73,9	63,4	292,4	2108	32,9	35,2	175,2	4,4	505	1181	215,1	32,8
	Стоимость													
	Неделя: первая													
	День:четверг													
	ЗАВТРАК													
685	Пирог с джемом	75	5,2	2	25,7	153	0,1	2,8	6	0	56	72	14	0,6
258	Каша Дружба молочная	200	5,9	3,6	38,7	212	0,1	1,3	19,6	0	124	156	36	0,6
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,40	120	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		23,1	31	115,2	845	0,4	6,7	25,6	0	438	464	88	2,4
	ОБЕД													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
120\3	Щи из свежей капусты с картофелем с курой	250\12,5	5,4	5,7	12,4	122	0,1	23,9	0	0	41	96	30	1,5

[illegible]

	Неделя: вторая													
	День: понедельник													
	ЗАВТРАК													
701	Булочка с маком	50	5	5,1	26	181	0,05	0,1	6	0	38	60	9	0,4
258	Каша пшенная молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	31	0,8
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		23,5	32,6	131,5	928	0,39	2,7	45	0	307	410	64	2,4
	ОБЕД													
	<i>Фрукт</i>	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
110\3	Борщ со св.капустой картофелем с курой	250\12,5	6,6	4,4	9,4	115	0,1	10,6	0	0	36	105	31	1,9
411\3	Бифштекс рубленый	106	23,4	22,6	0,4	294	0,06	0,2	2	0	26	270	26	3,4
469\1	Макароны отварные	200	7,4	5,6	39,4	244	0,1	0	0	0	14	64	10	1,2
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		41,6	33,45	84,2	818	0,56	10,8	2	0	103	541	99	9,8
	Всего за день		65,1	66,05	215,7	1746	0,95	13,5	47	0	410	951	163	12,2
	Стоимость													
	Неделя: вторая													
	День: вторник													
	ЗАВТРАК													
695	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша Дружба молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	31	0,8
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
	Кофейный напиток	200	1,5	1,2	11,60	60	0,01	0,3	5	0	30	23	4	0,1
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		26,5	35,5	112,6	876	0,41	1,8	107,2	0	467	469	61	2,7
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
138\3	Суп картофельный с горохом с курой	250\12,5	10,5	7,1	24,9	193	0,2	7,1	0	0	41	148	45	2,9

408	Печень тушеная в соусе	100	12,1	6,3	4	143	0,2	7,8	0	0	17	233	15	5
463\3	Греча отварная	200	10,8	13,4	52,4	378	0,2	0	0	0	30	290	78	3
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		136,7	30,6	119,3	896,1	0,98	63,8	0	0	193	862	202	15,6
	Всего за день		163,2	66,1	231,9	1772,1	1,39	65,6	107,2	0	660	1331	263	18,3
	Стоимость													
	Неделя: вторая													
	День: среда													
	ЗАВТРАК													
585\735	Пирог с яблоками	75	4,7	2	31,3	179	0,1	0,6	6	0	46	63	11	0,9
294	Сырники из творога	150	28,3	13,5	26,3	350	0,09	0,4	72,2	0	239	362	35	1
	Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81	0,02	0,2	75	0	43	30	4	0,1
59	Кисель из концентрата	200	0	0	33,90	131	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		40,3	25,4	134,5	951	0,31	1,2	153,2	0	344	507	60	3
	ОБЕД													
	<i>Фрукт</i>	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
129\3	Рассольник ленинградский с курой	250\12,5	7,2	7,8	29,6	203	0,2	12,1	0	0	24	141	12	0,8
262	Ежики из говядины	120	15,2	14,4	12,8	246	0	2,2	1,2	0	26	198	26	2,4
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
588	Компот из с\ф +вит "С"	200	0,4	0	31,80	131	0	2,8	0	0	23	15	6	1,3
645	Кефир	500	14,5	16,0	20,0	295	0,2	3,5	100	0	600	475	70	0,5
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		50,3	47,2	170,6	1399	33	53,8	123,2	4,4	769	1175	220,1	30,4
	Всего за день		90,6	72,6	305,1	2350	33,3	55	276,4	4,4	1113	1682	280,1	33,4
	Стоимость													
	Неделя: вторая													
	День: четверг													
	ЗАВТРАК													
685	Пирог с картошкой	75	5,2	2	25,7	153	0,1	2,8	6	0	56	72	14	0,6

161	Суп молочный вермишел	250	5,7	5,8	21,6	165	0,1	0,8	21,3	0	143	131	19	0,4
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,40	120	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		22,9	33,2	98,1	798	0,4	6,2	27,3	0	457	439	71	2,2
	ОБЕД													
	<i>Фрукт</i>	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
120	Щи со св. капустой с курой	250\12,5	5,4	5,7	12,4	122	0,1	23,9	0	0	41	96	30	1,5
416\3	Рыба запеченая	100	7,4	7,9	6	127	0	0,4	0	0	19	83	10	1,2
465\3	Рис отварной	200	5	7	43,8	266	0	0	0	0	8	112	34	0,8
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		22,9	22,2	117	776	32,4	45,1	22	4,4	98	393	107,1	26,8
	Всего за день		45,8	55,4	215,1	1574	32,8	51,3	49,3	4,4	555	832	178,1	29
	Стоимость													

	Неделя: вторая													
	День: пятница													
	ЗАВТРАК													
	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша рисовая молочная	200	5,9	3,6	38,7	212	0,1	1,3	19,6	0	124	156	36	0,6
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		26,4	37	125,8	945	0,34	2,8	122,8	0	552	488	76	2,6
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
131	Суп карт. с рыб. конс(Сайра с доб. масла)	250	7,9	6,6	25,3	219	0,2	18,9	0	0	36	191	61	2
439	Окорочка отварные кури	150	26,9	11,6	0	227	0,1	3	0	0	32	264	25	2,1
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3

630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		146,2	29,45	99,9	952,1	1,08	83,2	0	0	244	898	227	11,8
	Всего за день		172,6	66,45	225,7	1897,1	1,42	86	122,8	0	796	1386	303	14,4
	Стоимость													
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		537,3	326,6	1193,5	9339,2	69,9	271,4	602,7	8,8	3534	6182	1187	107,3
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ		107,50	65,30	238,70	1867,80	14,00	54,30	120,50	1,80	706,80	1236,40	237,40	21,50
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ		1062	675,3	2413,8	18952	172	531,1	1122,7	22	6566	11947	2468	238,1
	Средняя за 2 недели		106,20	67,50	241,40	1895,20	17,20	53,10	112,30	2,20	656,60	1194,70	246,80	23,80

примерное двухнедельное меню разработано в соответствии с требованием санитарных правил и нормативов Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН. 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации. общественного питания населения