

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГПОУ
«Кузбасское УОР»
Приказ от 23.08.2024 № 197

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
С УЧЕТОМ КАЛОРИЙНОСТИ И ОСНОВНЫХ
КОМПОНЕНТОВ ПИЩИ
(ЛЕТНИЙ ВАРИАНТ)
ГПОУ «Кузбасское УОР»

Меню
Первый день

ЗАВТРАК

1. Омлет с помидорами	150/5
2. Колбаса п/к	50
3. Сыр	50
4. Кофе б/растворимый	200
5. Хлеб	100

ОБЕД

1. Сельдь с маринованным луком	50/40
2. Борщ со св. капустой, овощами и сметаной	200/20/20
3. Запеканка картофельная с мясом	250
4. Чай с сахаром	200
5. Компот из с/фруктов	200
6. Хлеб	150

ПОЛДНИК

1. Булочка с изюмом	120
2. Чай с сахаром	200
3. Бананы	200

УЖИН 1

1. Суп полевой с мясом	200/20/20
2. Лапша отварная с маслом	200
3. Курица жаренная по-казански	100
4. Чай с сахаром	200
5. Сок фруктовый	200
6. Хлеб	100

УЖИН 2

1. Печенье «Шакер-чурек»	100
2. Чай с сахаром	200

Итого за первый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
165.4	182.2	643.6	4796.2

Меню
Второй день

ЗАВТРАК

1. Каша сборная с изюмом и маслом	150/5
2. Сосиски отварные	100
3. Масло сливочное	10
4. Чай с сахаром и лимоном	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Огурцы свежие	100
2. Суп «Харчо» с мясом и сметаной	200/20/20
3. Сложный гарнир	200
4. Оладьи из печени с маслом	100/10
5. Чай с сахаром	200
6. Сок яблочный	200
7. Хлеб пшеничный	100
8. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Пицца с колбасой и луком	150
2. Чай с сахаром	200
3. Груши свежие	200

УЖИН 1

1. Суп с мясными фрикадельками	200/24
2. Гречка отварная с маслом	200/10
3. Говядина с овощным соусом	100/50
4. Чай с сахаром	200
5. Компот из сухофруктов	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Пряники	100
2. Ряженка с сахаром	200/20

Итого за второй день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
160.3	177.7	651.8	4806.0

Меню
Третий день

ЗАВТРАК

1. Каша пшенная с маслом	150/5
2. Колбаса вареная	100
3. Сырок глазированный	38
4. Какао с молоком	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Рассольник «Ленинградский»	200/20/20
2. Рагу овощное с мясом	170/100
3. Компот из сухофруктов	200
4. Чай с сахаром	200
5. Хлеб пшеничный	100
6. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Манник со сгущ.молоком	120/40
2. Чай с сахаром	200
3. Яблоко, печеное с сахаром	200

УЖИН 1

1. Суп лапша с мясом	200/20
2. Картофельное пюре	200
3. Куры тушеные по- домашнему	100
4. Чай с сахаром	200
5. Компот из сухофруктов	200
6. Хлеб пшеничный	50

УЖИН 2

1. Вафли	100
2. Йогурт фруктовый	200
3. Груша	200

Итого за третий день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
153.0	145.0	689.0	4717.0

Меню

Четвёртый день

ЗАВТРАК

1. Каша геркулесовая с маслом	150/5
2. Сарделька отварная	140
3. Яйцо вареное	40
4. Чай с молоком и с сахаром	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Морская капуста с кукурузой	150
2. Суп зеленый с мясом и сметаной	200/20/20
3. Картофель отварной с маслом	200/10
4. Рыба ,тушенная в соусе с овощами	100/50
5. Чай с сахаром	200
6. Сок фруктовый	200
7. Хлеб пшеничный	100
8. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Запеканка из творога со сгущ.молоком	160/30
2. Чай с сахаром	200
3. Конфеты	50
4. Арбуз	200

УЖИН 1

1. Суп картофельный с мясом	200/20
2. Макароны изделия с маслом	200/10
3. Котлета мясная с соусом	100/50
4. Чай с сахаром	200
5. Компот из сухофруктов	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Коржик песочный	100
2. Молоко	200

Итого за четвёртый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
183.1	141.2	665.2	4683.0

Меню
Пятый день

ЗАВТРАК

1. Каша рисовая с маслом	150/5
2. Колбаса п/копчёная	50
3. Сыр	50
4. Кофейный напиток с молоком	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Свежие овощи (помидор, огурец)	100
2. Солянка сборная	200/20/20
3. Гречка отварная с маслом	200/10
4. Поджарка мясная	100
5. Компот из сухофруктов	200
6. Сок фруктовый	200
7. Хлеб пшеничный	100
8. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Шанежка с курагой	120
2. Чай с сахаром	200
3. Сыр	30
4. Дыня	200

УЖИН 1

1. Бульон с яичными хлопьями и гренками	200/20/40
2. Картофель, запечённый в сметанном соусе	200/50
3. Куры, жаренные с соусом	100/50
4. Чай с сахаром	200
5. Сок фруктовый	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Рулет	100
2. Кефир с сахаром	200/20

Итого за пятый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
178.7	172.9	573.4	4864.0

Меню
Шестой день

ЗАВТРАК

1. Суп лапша молочная с маслом 150/5
2. Сосиска отварная 100
3. Сырок творожный глазированный 38
4. Чай с сахаром и лимоном 200
5. Хлеб пшеничный 50
6. Хлеб ржаной 50

ОБЕД

1. Капуста свежая в кисло-сладком соусе 100
2. Свекольник с мясом и сметаной 200/20/20
3. Плов с мясом 350
4. Чай с сахаром 200
5. Сок фруктовый 200
6. Хлеб пшеничный 100
7. Хлеб ржаной 50

ПОЛДНИК

1. Оладьи с повидлом 120/30
2. Чай с сахаром 200
3. Виноград свежий 200

УЖИН 1

1. Суп гороховый с мясом 200/20
2. Картофельное пюре с маслом 200/10
3. Тефтели с соусом 100/50
4. Чай с сахаром 200
5. Компот из сухофруктов 200
6. Хлеб пшеничный 50
7. Хлеб ржаной 50

УЖИН 2

1. Зефир ванильный 100
2. Яблоко свежее 200

Итого за шестой день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
142.0	167.6	586.2	4828.8

Меню
Седьмой день

ЗАВТРАК

1. Омлет натуральный	150
2. Колбаса варёная	50
3. Сыр	50
4. Кофе б/р	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Огурцы свежие	100
2. Щи с мясом и сметаной	200/20/20
3. Пельмени с маслом	400/15
4. Чай с сахаром	200
5. Компот из сухофруктов	200
6. Хлеб пшеничный	100
7. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Пирог с яйцом и зелёным луком	140
2. Чай с сахаром	200
3. Сок фруктовый	200
4. Абрикосы свежие	200

УЖИН 1

1. Уха с крупой	200
2. Гречка отварная с маслом	200/10
3. Печень по-строгановски с соусом	100/50
4. Икра кабачковая	100
5. Чай с сахаром	200
6. Компот из сухофруктов	200
7. Хлеб пшеничный	50
8. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Печенье сахарное	100
2. Йогурт фруктовый	200

Итого за седьмой день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
190.8	142.5	669.6	4843.0

Меню
Восьмой день

ЗАВТРАК

1. Каша гречневая молочная с маслом	150/5
2. Сарделька отварная	140
3. Творожок «Десертный»	120
4. Чай с сахаром	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Помидоры свежие	100
2. Рассольник «Домашний» со сметаной	200/20/20
3. Картофельное пюре с маслом	200/10
4. Голубцы со сметанным соусом	175/75
5. Чай с сахаром	200
6. Сок фруктовый	200
7. Хлеб пшеничный	100
8. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Сырники со сгущенным молоком	160/30
2. Чай с сахаром	200
3. Шоколад	30
4. Арбуз	200

УЖИН 1

1. Суп картофельный со сладким перцем	200/20
2. Рис отварной с маслом	200/10
3. Филе курицы в сметанном соусе	100/75
4. Чай с сахаром	200
5. Компот из сухофруктов	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Рулет	100
2. Сок фруктовый	200
3. Яблоко	200

Итого за восьмой день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
199.0	157.6	631.0	4826.0

Меню

Девятый день

ЗАВТРАК

1. Каша кукурузная с маслом	150/5
2. Колбаса п/копчёная	50
3. Яйцо варёное	40
4. Чай с сахаром	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Перец сладкий болгарский	100
2. Суп фасолевый со сметаной	200/20/20
3. Сложный гарнир	200/10
4. Поджарка мясная	100/50
5. Чай с сахаром	200
6. Компот из сухофруктов	200
7. Хлеб пшеничный	100
8. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Булочка ванильная	100
2. Сыр	30
3. Чай с лимоном и сахаром	200
4. Гранат	200

УЖИН 1

1. Суп лапша с мясом	200/20
2. Рис отварной с маслом	200/10
3. Куры, жаренные с соусом	100/50
4. Чай с сахаром	200
5. Сок фруктовый	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Пряники	100
2. Молоко	200/20
3. Груша	200

Итого за девятый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
203.3	163.4	647.4	4865.0

Меню
Десятый день

ЗАВТРАК

1. Каша ячневая с маслом	150/5
2. Сосиска отварная	100
3. Сыр	50
4. Чай с сахаром	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Овощи свежие с растительным маслом	120
2. Щи по-деревенски со сметаной	200/20/20
3. Макароны изделия с маслом	200/10
4. Зразы с зелёным луком	140
5. Сок фруктовый	200
6. Компот из сухофруктов	200
7. Хлеб пшеничный	100
8. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Шарлотка с капустой	150
2. Чай с сахаром	200
3. Шоколад	50
4. Дыня	200

УЖИН 1

1. Суп крестьянский с крупой	200/20
2. Картофельное пюре с маслом	200/10
3. Перец болгарский фаршированный	160
4. Икра кабачковая	100
5. Чай с сахаром	200
6. Напиток из шиповника	200
7. Хлеб пшеничный	50
8. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Вафли	100
2. Снежок	200
3. Яблоко	200

Итого за десятый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
154.1	167.9	691.0	4712.0

Меню

Одиннадцатый день

ЗАВТРАК

1. Каша «Дружба» с маслом	150/5
2. Колбаса варёная	50
3. Творожок «Десертный»	120
4. Чай с лимоном и сахаром	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Кабачки, жаренные с чесноком и соусом	100/50
2. Суп «Харчо» со сметаной	200/20/20
3. Картофель отварной с маслом	200/15
4. Мясо под шубой	100
5. Чай с сахаром	200
6. Компот из сухофруктов	200
7. Хлеб пшеничный	100

ПОЛДНИК

1. Пончики с повидлом	150/30
2. Чай с сахаром	200
3. Виноград свежий	200

УЖИН 1

1. Суп с мясными фрикадельками	200/20
2. Гречка отварная с маслом	200/10
3. Котлета по-киевски с соусом	100/50
4. Чай с сахаром	200
5. Сок фруктовый	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Зефир в шоколаде	100
2. Чай с сахаром	200

Итого за одиннадцатый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
144.4	155.4	722.5	4788.0

Меню

Двенадцатый день

ЗАВТРАК

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1. Каша боярская с маслом | 150/5 |
| 2. Колбаса п/копчёная | 50 |
| 3. Яйцо вареное | 40 |
| 4. Какао с молоком | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 50 |

ОБЕД

- | | |
|--------------------------------------------|-----------|
| 1. Перец сладкий болгарский, огурец свежий | 100 |
| 2. Борщ со свежими овощами и сметаной | 200/20/20 |
| 3. Лапша отварная с маслом | 200/15 |
| 4. Курица, тушенная в томатном соусе | 100/50 |
| 5. Чай с сахаром | 200 |
| 6. Сок фруктовый | 200 |
| 7. Хлеб пшеничный | 100 |
| 8. Хлеб ржаной | 50 |

ПОЛДНИК

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. Сосиска в тесте | 140 |
| 2. Чай с сахаром | 200 |
| 3. Абрикосы | 200 |
| 4. Конфеты | 50 |

УЖИН 1

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1. Суп с клёцками | 200/20 |
| 2. Рагу овощное с мясом | 170/100 |
| 3. Чай с сахаром | 200 |
| 4. Компот из сухофруктов | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 50 |

УЖИН 2

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. Пряники глазированные | 100 |
| 2. Йогурт фруктовый | 200 |

Итого за двенадцатый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
147.8	186.1	624.1	4761.0

Меню

Тринадцатый день

ЗАВТРАК

1. Каша геркулесовая с маслом	150/5
2. Сарделька отварная	140
3. Сыр	50
4. Какао с молоком	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Помидор свежий	100
2. Щи со сметаной и зеленью	200/20/20
3. Картофельное пюре с маслом	200/10
4. Рыба, запечённая в омлете	100/50
5. Чай с сахаром	200
6. Компот из сухофруктов	200
7. Хлеб пшеничный	100
8. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Вареники ленивые с маслом	200/15
2. Молоко	200
3. Чай с лимоном и сахаром	200
4. Груша	200

УЖИН 1

1. Суп картофельный с гренками	200/20/50
2. Рис отварной с маслом	200/10
3. Котлета мясная с соусом	100/50
4. Чай с сахаром	200
5. Сок фруктовый	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Коржик молочный	100
2. Чай с сахаром	200
3. Сырок плавленый	35

Итого за тринадцатый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
206.8	156.9	651.6	4874.0

Меню

Четырнадцатый день

ЗАВТРАК

1. Каша сборная с маслом	150/5
2. Сосиска отварная	100
3. Сыр	50
4. Чай с сахаром	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Огурец свежий	100
2. Уха с крупой	200
3. Манты с маслом	400/15
4. Сок фруктовый	200
5. Компот из сухофруктов	200
6. Хлеб пшеничный	100

ПОЛДНИК

1. Булочка с колбасой	100/50
2. Чай с сахаром	200
3. Дыня	200

УЖИН 1

1. Суп с яйцом и гренками	200/20/50/20
2. Рагу овощное с курицей	250/100
3. Чай с сахаром	200
4. Компот из сухофруктов	200
5. Хлеб пшеничный	50

УЖИН 2

1. Рулет	100
2. Сырок творожный	38
3. Яблоко	200

Итого за тринадцатый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
197.6	166.4	621.0	4874,0