

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГПОУ
«Кузбасское УОР»
Приказ от 23. 08.2024 № 197

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

Меню
Первый день

ЗАВТРАК

1. Омлет	150
2. Колбаса п/к	50
3. Сыр голландский	50
4. Кофе 3в1	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Салат из отварных овощей	120
2. Рассольник «Ленинградский»	200
3. Рис отварной	200
4. Шницель	100
5. Чай с сахаром	200
6. Компот из сухофруктов	200
7. Сок фруктовый	200
8. Хлеб пшеничный	100
9. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Пирог с курагой	120
2. Молоко	200

УЖИН 1

1. Бульон с фрикадельками	200/34
2. Гречка отварная с маслом	150
3. Зразы с яйцом и соусом	140/50
4. Чай с сахаром	200
5. Сок мультифруктовый	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

1. Печенье сахарное	100
2. Кефир с сахаром	200
3. Яблоко	200

Итого за первый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
170.0	176.2	692.0	4771.2

Меню

Второй день

ЗАВТРАК

1. Каша манная с маслом	150/5
2. Колбаса вареная	50
3. Йогурт фруктовый	200
4. Масло сливочное	10
5. Чай с молоком и сахаром	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Салат с овощами и яблоком	120
2. Борщ с мясом и сметаной	200/20/20
3. Картофельное пюре	200
4. Оладьи из печени с маслом	100/5
5. Чай с сахаром	200
6. Компот из сухофруктов	200
7. Сок яблочный	200
8. Хлеб пшеничный	100
9. Хлеб ржаной	50

ПОЛДНИК

1. Сырники со сгущенным молоком	115
2. Шоколад	50
3. Банан	200
4. Чай с сахаром	200

УЖИН 1

1. Суп полевой со сметаной	200/20/15
2. Лапша отварная с маслом	200/10
3. Курица жареная по-казански	100
4. Чай с сахаром	200
5. Сок апельсиновый	200
6. Хлеб пшеничный	50
7. Хлеб ржаной	50

УЖИН 2

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

Итого за второй день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
158.1	156.0	721.0	4770.0

Меню

Третий день

ЗАВТРАК

- | | |
|----------------------------------|-------|
| 1. Каша пшённая с маслом | 150/5 |
| 2. Колбаса п/копчёная | 50 |
| 3. Сырок творожный глазированный | 40 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 50 |

ОБЕД

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1. Винегрет овощной | 130 |
| 2. Суп гороховый | 200/20 |
| 3. Рагу овощное с мясом | 170/100 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Сок яблочный | 200 |
| 7. Хлеб пшеничный | 100 |
| 8. Хлеб ржаной | 50 |

ПОЛДНИК

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. Булочка ванильная | 100 |
| 2. Сыр | 50 |
| 3. Чай с сахаром | 200 |

УЖИН 1

- | | |
|--------------------------------|--------|
| 1. Суп с макаронными изделиями | 200/20 |
| 2. Рис отварной с маслом | 200/5 |
| 3. Поджарка мясная | 100 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 50 |
| 7. Хлеб ржаной | 50 |

УЖИН 2

- | | |
|--------------------|--------|
| 1. Пряники | 100 |
| 2. Кефир с сахаром | 200/20 |
| 3. Яблоко | 200 |

Итого за третий день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
175.4	170.5	654.4	4733.2

Меню

Четвёртый день

ЗАВТРАК

- | | |
|----------------------------------|-------|
| 1. Каша геркулесовая с маслом | 150/5 |
| 2. Сарделька отварная | 140 |
| 3. Сырок творожный глазированный | 40 |
| 4. Какао с молоком | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 50 |

ОБЕД

- | | |
|--|-----------|
| 1. Морковь, тушённая в сметанном соусе | 125 |
| 2. Щи со сметаной | 200/20/20 |
| 3. Картофель отварной с маслом | 200 |
| 4. Рыба, тушённая в томатном соусе с овощами | 100/50 |
| 5. Чай с сахаром | 200 |
| 6. Компот из сухофруктов | 200 |
| 7. Сок яблочный | 200 |
| 8. Хлеб пшеничный | 100 |
| 9. Хлеб ржаной | 50 |

ПОЛДНИК

- | | |
|---|--------|
| 1. Запеканка творожная со сгущенным молоком | 160/30 |
| 2. Груша | 200 |
| 3. Чай с сахаром | 200 |

УЖИН 1

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| 1. Суп картофельный с мясом | 200/20 |
| 2. Макароны изделия с маслом | 200/15 |
| 3. Котлета мясная с молочным соусом | 100/50 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Сок мультифруктовый | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 50 |
| 7. Хлеб ржаной | 50 |

УЖИН 2

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. Ватрушка с повидлом | 100/30 |
| 2. Ряженка с сахаром | 200/20 |
| 3. Апельсин | 200 |

Итого за четвёртый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
192.7	146.0	739.0	4813.6

Меню

Пятый день

ЗАВТРАК

1. Каша рисовая с маслом 150/5
2. Сосиска сливочная отварная 100
3. Сыр голландский 50
4. Кофейный напиток с молоком 200
5. Хлеб пшеничный 50
6. Хлеб ржаной 50

ОБЕД

1. Свекла, тушённая с яблоками 130
2. Солянка сборная со сметаной 200/20/15
3. Гречка отварная с маслом 200/10
4. Куры, тушённые по-домашнему 100
5. Чай с сахаром 200
6. Компот из сухофруктов 200
7. Сок яблочный 200
8. Хлеб пшеничный 100

ПОЛДНИК

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

УЖИН 1

1. Бульон с яичными хлопьями и гренками 200/20
2. Азу 350
3. Чай с сахаром 200
4. Сок мультифруктовый 200
5. Хлеб пшеничный 50
6. Хлеб ржаной 50

УЖИН 2

1. Печенье «Шекер-чурек» 100
2. Кефир с сахаром 200/20
3. Яблоко 200

Итого за пятый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
117.5	183.2	665.4	4730.7

Меню
Шестой день

ЗАВТРАК

- | | |
|---|-------|
| 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 150/5 |
| 2. Колбаса п/копчённая | 50 |
| 3. Сырок творожный глазированный | 40 |
| 4. Чай с сахаром и лимоном | 200 |
| 5. Хлеб пшеничный | 50 |
| 6. Хлеб ржаной | 50 |

ОБЕД

- | | |
|---|-----------|
| 1. Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 |
| 2. Свекольник со сметаной | 200/20/15 |
| 3. Плов с мясом | 350 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Сок яблочный | 200 |
| 7. Хлеб пшеничный | 100 |
| 8. Хлеб ржаной | 50 |

ПОЛДНИК

- | | |
|------------------|-----|
| 1. Пряники | 100 |
| 2. Чай с сахаром | 200 |
| 3. Апельсин | 200 |

УЖИН 1

- | | |
|----------------------------|-----------|
| 1. Суп «Харчо» со сметаной | 200/20/15 |
| 2. Картофельное пюре | 200 |
| 3. Тефтели с соусом | 115/50 |
| 4. Чай с сахаром | 200 |
| 5. Компот из сухофруктов | 200 |
| 6. Хлеб пшеничный | 50 |
| 7. Хлеб ржаной | 50 |

УЖИН 2

- | | |
|---------------------|--------|
| 1. Пирог с капустой | 140 |
| 2. Чай с сахаром | 200/20 |
| 3. Банан | 200 |

Итого за шестой день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
152.7	160.0	700.6	4769.2

Меню

Седьмой день

ЗАВТРАК

1. Каша манная с маслом 150/5
2. Колбаса варёная 50
3. Сырок творожный глазированный 40
4. Какао с молоком 200
5. Хлеб пшеничный 50
6. Хлеб ржаной 50

ОБЕД

1. Салат из свежих огурцов 100
2. Борщ со сметаной 200/20/20
3. Макароны изделия с маслом 200
4. Печень по-строгановски 100/70
5. Чай с сахаром 200
6. Компот из сухофруктов 200
7. Сок яблочный 200
8. Хлеб пшеничный 100
9. Хлеб ржаной 50

ПОЛДНИК

1. Манник со сгущенным молоком 120/40
2. Чай с сахаром 200

УЖИН 1

1. Уха с крупой 200
2. Гречка отварная с маслом 150/50
3. Говядина отварная с овощным соусом 200/10
4. Чай с сахаром 200
5. Компот из сухофруктов 200
6. Сок мультифруктовый 200
7. Хлеб пшеничный 50
8. Хлеб ржаной 50

УЖИН 2

1. Печенье «Шакер-чурек» 100
2. Йогурт фруктовый 200/20
3. Груша 200

Итого за седьмой день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
159.1	154.3	721.7	4738.6

Меню

Восьмой день

ЗАВТРАК

1. Омлет с помидорами	150
2. Сарделька отварная	140
3. Сыр голландский	50
4. Кофе б/растворимый	200
5. Хлеб пшеничный	50
6. Хлеб ржаной	50

ОБЕД

1. Салат из морской капусты	150
2. Рассольник со сметаной	200/20/20
3. Картофельное пюре	200
4. Голубцы со сметанным соусом	175/75
5. Чай с сахаром	200
6. Компот из сухофруктов	200
7. Сок яблочный	200
8. Хлеб пшеничный	100

ПОЛДНИК

1. Оладьи с повидлом	100/40
2. Чай с сахаром	200

УЖИН 1

1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/34/20
2. Рис отварной с маслом	200/12
3. Бефстроганов со сметанным соусом	100/75
4. Чай с сахаром	200
5. Сок грушевый	200
6. Хлеб пшеничный	50

УЖИН 2

1. Печенье сахарное	100
2. Кефир с сахаром	200/20
3. Яблоко	200

Итого за восьмой день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
125.2	209.9	629.4	4722.4

Меню

Девятый день

ЗАВТРАК

1. Каша геркулесовая с маслом 150/5
2. Сосиска сливочная отварная 100
3. Яйцо варёное 40
4. Какао с молоком 200
5. Хлеб пшеничный 50
6. Хлеб ржаной 50

ОБЕД

1. Салат из свежих помидор 120
2. Щи со сметаной 200/20/20
3. Жаркое по-домашнему 350
4. Чай с сахаром 200
5. Компот из сухофруктов 200
6. Сок яблочный 200
7. Хлеб пшеничный 100
8. Хлеб ржаной 50

ПОЛДНИК

1. Блины со сгущенным молоком 150/40
2. Чай с лимоном и сахаром 200

УЖИН 1

1. Суп гороховый 200/20
2. Макароны изделия с маслом 200/12
3. Отбивная в сметанном соусе с томатом 150/75
4. Чай с сахаром 200
5. Сок персиковый 200
6. Хлеб пшеничный 50
7. Хлеб ржаной 50

УЖИН 2

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

Итого за девятый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
198.9	153.6	652.6	4728.0

Меню

Десятый день

ЗАВТРАК

1. Каша пшеничная с маслом 150/5
2. Колбаса п/копчёная 50
3. Бутерброд с сыром 50
4. Кофе б/растворимый 200
5. Хлеб пшеничный 50
6. Хлеб ржаной 50

ОБЕД

1. Салат из моркови и яблок 100
2. Солянка сборная со сметаной 200/20/15/20/20
3. Гречка отварная с маслом 200/10
4. Гуляш с соусом 100/75
5. Чай с сахаром 200
6. Компот из сухофруктов 200
7. Сок яблочный 200
8. Хлеб пшеничный 100

ПОЛДНИК

1. Пицца 150
2. Чай с сахаром 200

УЖИН 1

1. Суп «Крестьянский» с крупой 200/20
2. Картофельное пюре 200
3. Котлета по-киевски 100
4. Сельдь солёная с маринованным луком 50/40
5. Чай с сахаром 200
6. Сок персиковый 200
7. Хлеб пшеничный 50
8. Хлеб ржаной 50

УЖИН 2

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

Итого за десятый день:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
167.7	190.5	689.1	4894.3

