

Утверждаю:
Директор ГБПОУ РО «АККАТТ»

Д.В. Романченко

«27»августа 2025 г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации одноразового питания
студентов ГБПОУ РО «АККАТТ»**

День 1

Сезон : Всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
102	Суп гороховый	300	7,3	7,0	22,5	194,33
350	Макароны отварные	200	6,35	9,56	35,6	225,4
243	Сосиска отварная	75	9,21	14,7	0,78	172,3
72-75	Икра кабачковая СП/ Икра кабачковая консервированная	80	2,18	5,75	11,64	107,04
1/1	Хлеб пшеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
338	Ф; . :ты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
379- 380	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,9	100,0
449- 455	Печенье СП	50	1	3,1	34,15	186,3
	Итого					1205,07

День 2

Сезон : Всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
94	Рассольник с перловой I крупой	300	2,6	6,78	15,98	143,0
171	Каша рассыпчатая с маслом	170	11,87	5,47	53,12	233,0
255	Печень-по Строгановски	100	13,5	11,23	3,52	185,0
72-75	Икра овощная СП/ Икра консервированная	80	2,18	5,75	11,64	107,04
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
1/1	Хлеб пшеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Компот	200	0,66		36,01	115,0
421- 430	Выпечка СП	50	6,6	14,38	41,13	160,0
	Итого					1162,74

День 3

Сезон : Всесезонное

Возрасти;категория: 15 лет и старше

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность
ОБЕД:						
83	Борщ с картофелем и капустой	300	2,19	5,88	14,10	118,08
310/3 12	Картофель отварной / Пюре картофельное	170	4,10	3,10	25,50	146,30
226	Котлеты рыбные в соусе томатном	100	18,38	4,40	0,9	148,0
23/67	Салат из свежих овощей / Винегрет	100	0,95	5,06	1,154	70,7
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
421- 430	Выпечка СП	50	6,6	14,38	41,13	160,0
1/1	Хлеб пшеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
389	Сок фруктовый	200	1,0	–	20,38	126,4
	Итого					989,18

День 4

Сезон : Всесезонное

Возрастная категория : 15 лет и старше

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
98	Суп картофельный с крупой	300	3,24	2,09	17,49	108,8
244	11 лов из мяса / : !лов из мяса птицы	250	27,0	14,7	47,2	437,0
45/46	Овощи свежие / Овощи соленные	100	0.54	2,12	3,47	46,80
456	Корж молочный СП	75	7,9	8,12	54,48	322,0
1/1	Хлеб пшеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
377/376	Чай с лимоном / Чай с сахаром	200	0,66	0,04	15,8	62,0
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,3
	Итого					1196,3

День 5

Сезон : Всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
121	Суп молочный	250	3,72	4,47	7,68	89,0
222	Запеканка из творога	170	27.8	19,2	40,2	444,8
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,3
1/1	:б пшеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
350	Кисель	200	0,24	-	27,84	117,0
421-430	Выпечка СП	50	6,6	М,38	41.13	160,0
	Итого					1030,5

День 6

Сезон : Всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
102	Суп гороховый	300	7,3	7,0	22,5	194,3
296	Куры, чапеченные в соусе	125	10,25	7,44	10,07	192,0
171	Каша рассыпчатая с маслом	170	11,87	5,47	53,12	233,0
23/67	Салат из свежих овощей/ Салат из вареных овощей	100	0,95	5,06	1,154	70,7
338	Фрукты свежие	75	0.30	0.30	7,35	33,3
1/1	Хлеб пшеничный СП	80	6,32	0.8	38,48	186,4
451-453	Печенье СП	50	3,23	3,1	34,15	186,3
377/376	Чай с лимоном/ Чай с сахаром	200	0,66	0,04	15,8	62,0
	Итого					1158,0

День 7

Сезон: Всесезонное

Возрасти;!"-1 категория: 15 лет и старше

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
115	С уп картофельный с перловой крупой	300	2,19	5,88	14,10	118,1
246	Поджарка из свинины	100	11,50	8,57	2,90	134,7
350	Макароны отварные	200	6,36	9,56	35,6	225,4
75	('вощи свежие/ Овощи припущенные	50	1.006	3,78	5,76	60,8
1/1	пшеничный СП	80	6.32	0.8	38,48	186,4
344	Компот	200	0.24	.	27,84	115,0
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,3
	Итого					873,7

День 8

Сезон: Всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
		ОБЕД:				
83	Борщ с картофелем и капустой	300	2,19	5,88	14,10	118,1
310/312	Картофель отварной / и пюре картофельное	170	4,10	3,10	25,50	146,3
76	Сельдь соленая с луком	50	5,06	6,9	0,91	87,0
209	Яйцо ел варное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63,0
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,3
23/24	Икра овощная СП / 1:кра консервированная	100	0,95	5,06	1,154	70,7
1/1	Хлеб пшеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Сок фруктовый	150	0,440	0,02	31,76	126,4
421-430	Выпечка СП	50	6,6	14,38	41,13	160,0
	Итого					991,2

День 9

Сезон: Всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
115	Суп картофельный с клецками	300	0,84	2.05	6,64	48,3
251	Гуляш из отварной говядины	75	12,33	3 1,67	11,00	288,3
350	Макароны отварные	200	6,35	9,56	35,6	225,4
75	Капуста i '\шная / . иат из свежей капусты	50	1,006'	3,78	5,76	60,8
1/1	Хлеб пшеничный СП	80	6.32	0,80	38,48	186,4
338	Фр\ кты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,3
379- 380	1 ianiiТОК кофейный	200	2,088	1,615	30,407	100,0
449-455	Печенье СП	50	3,23 i	3,1	34,15	186,3
			1	1		
	Итого					1128,8

День 10

Сезон: Всесезонное

Возрастная категория : 15 лет и старше

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
289	Расу из птицы с овощами	350	25,12	23,44	14,47	434,0
218	Вареники ленивые из творога	210	29.	17,6	24,42	422,0
338	Фр\кты свежие	75	0,30	0.30	7,35	33,3
421-430	Выпечка СП	50	6,6	14,38	41,13	160,0
1/1	пшеничный СП	80	6,32	0.80	38.48	186,4
382/383	Какао / Какао с молоком	200	2,088	1,615	30,407	153,9
	Итого					1389,6

День 11

Сезон : Всесезонное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
102	Суп гороховый	300	7,3	7,0	22,5	194,3
171	Каша рассыпчатая с маслом	170	11.87	5,47	53,12	233,0
296	Котлеты, рубленные из птицы, запеченные в соусе	125	10.25	7,44	10,07	192,0
23/67	С алат из свежих овощей / Винегрет	100	0,95	5,06	1,154	70,7
1/1	Х. Б пшеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
338	Фрукты свежие	75	0,30	0.30	7,35	33,3
449-455	Печенье СП	50	3,23	3,1	34,15	186,3
377/376	Чай с лимоном / Чай с сахаром	200	0,66	0,04	15,8	62,0
	Итого					1158,0

День 12

Сезон: В< оссюиное

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
103	картофельный с лапшой / Суп с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	17,45	118,2
147	Картофель запеченный/ Кар!сопель отварной	200	5,48	18.03	3,94	260,0
268	[- >т IC •Ь мясные рчбленные запеченные в соусе	100	18,38	4,40	0,9	148,0
338	Фр\ кты свежие	75	0,30	0.30	7,35	33,3
243	(оеиска отварная	75	9,21	14,7	0,78	172,3
1/1	еб пшеничный СП	80	6,32	0.8	38.48	186,4
344/349	Компот/ v ректовый	200	0,24	.	27,84	120,7
	Итого					1038,9

День 13

Сезон: Всесезонное

Возрасти . ме: лрия: 15 лет и старше

№ рецепту ры	'именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
83	Борщ с картофелем и капустой	300	4,04	10,6	27,86	154,8
128	Рис отварной	200	4,10	3.10	25,50	146,3
226	Рыба гушеная в молоке	100	18,38	4,40	0,9	148,0
338	Фрукты свежие	75	0,33	0,33	15,75	70,7
48/49	¹ >рошек зеленый консервированный / Кукуруза к- нее; шипованная	50	1,5		9	70,0
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,3
1/1	Ні: еничный СП	80	6,32	0.8	38,48	186,4
377/376	Чай с лимоном / Чай с сахаром	200	0,66	0.04	15,8	62,0
	Итого					871,5

День 14
Сезон: I ,спное
Возраст :*,* ория: 15 лет и старше

Л» рецепту ры	. •;г 1; ей о шиие бл юда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность
ОБЕД:						
83	С\ п крестьянский	300	2,19	5,88	14,10	118,1
278/279	• е. і мясные с соусом	110	41.01	7,7	18,62	223,5
350	\1 репы отварные	200	6,35	9,56	35,6	225,4
23/67	(а из свежих овощей / вареных овощей	50	1,006	3,78	5,76	60,8
456	Корж молочный СП	75	7,9	8,12	54,48	322,0
1/1	еничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
344/349	- ют сок фруктовый	200	0,66	0,04	2,59	120,7
338	Фр\кты свежие	75	0,30	0,30	7,35	о 1
	Итого					1290,2

День 15
Сезон: Весомой мое
Возрасти; :*,* ория: 15 лет и старше

№ рецепту ры	п менование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
289	;; ицы с овощами	350	25,12	23.44	14,47	434,0
210/211	(с.сс-1 натуральный, запеченный / Ом. 1Ст натуральный с сыром	200	14,34	23,54	2,04	278,0
338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,3
1/1	еничный СП	80	6.32	0,8	38,48	186,4
377/376	Чай с лимоном / Чан с сахаром	200	0.66	0,04	15,8	62,0
	Итого					993,7

День 16

Сезон : ВсевеН-jiiiloe

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рецепт уры	Паи.. ено/ипие блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
102	гороховый С [басными изделиями	300	7,3	7,0	22,5	194,3
243	(ос иск;! отварная	75	9,21	14,7	0,78	172,3
171	!,:i;j;! рассыпчатая с маслом	170	11,87	5,47	53,12	233,0
72-75	Икра овощная СП / 1кг • онощная консерв; i рованная	100	2,34	3,68	27,89	77,0
449-455	Печенье СП	50	3,23	3,1	34,15	186,3
1/1	пшеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
379- 380	; Б !ток кофейный	200	1		20,1	100,0
	Итого					1149,3

День 17

Сезон : Всетх земное

Возрасти;.! гь -,тория: 15 лет и старше

№ рецепту ры	• ссание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
115	С; г: с крупой	300	2,19	5,88	14,10	118,1
251	ее,жа из свинины	100	11,50	28.57	2,67	310,0
171/136	Рпе пршр. щенный / Рис припущенный с овощами	150	3,67	5.42	36,67	210,1
75	Овощи свежие / (>чоши соленые	50	1,006	3,78	5,76	60,8
338	•н е кты евежие	75	0,30	0,30	7,35	33,3
1/1	ичный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	еок фруктовый	200	7,50	7.62	10,25	120,7
	Игсго					1039,4

День 18

Сезон : г. ,

Возрасти; 5 ия: 15 лет и старше

№ рецепт уры	ювание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ОБЕД:						
83	Хчп с чгтофелем и капустой	300	2,19	5.88	14,10	118,1
128	1 (юре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	142,5
268/273	«ты или биточки рыбные с соусом томатным	50	3,55	8,57	9,42	130,0
449- 455	Печенье СП	50	3,23	3,1	34,15	186,3
	Икра овощная СП/ . :нервированная	100	1,5		7	70,0
1/1	шеничный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
349	Компот	200	0,440 I	0,02	31,76	115,0
	Итого					948,3

День 19

Сезон: Всс_е-юшное

Возраст -'тня: 15 лет и старше

№ рецепт уры	>вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность
ОБЕД:						
115	1 срьстьянский	300	2,19	5,88	14,10	118,1
226	К<• i'.tci ы мясные {апеченные в соусе	100	18.38	4,40	0,9	148,0
350	каноны отварные	200	6,35	9,56	35,6	225,4
23/67	ежих овощей / Винегрет	100	2,7*3	7.187	14,54	133,8
1/1	N :• пшеничный СП	80	6,32	0,80	38,48	186,40
338	ч'р\х1ы свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
377/376	Чай с лимоном / Чай с сахаром	200	0,66	0,04	15,8	62,0
421-43С	Выпечка СП	50	6,6	14,38	41,13	160,0
	Итого					1067,0

День 20

Сезон: Всевесонное

Возраст;; е категория: 15 лет и старше

Лв рецепту ры	тише блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ч еская
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность
ОБЕД:						
289	из птицы с овощами	350	25,12	23,44	14,47	434,0
397/399	молоком сгущенным / і: ее елке С джемом / -еенчнкн со сметаной	170	12,34	9,18	68,72	407,0
338	Фр\ кты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
1/1	ее личный СП	80	6,32	0,8	38,48	186,4
350	Кисель	200	0,3	-	15,2	117,0
420	Гесте СП	100	9,6	13,84	26,9	271,0
	Итого					1448,7