

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Школьник»

 Д.В. Оськин

«» «» 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)

 Н.В. Чистякова

«» «» 2026 г.

**Примерное 12-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся
ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)**

2026 г.

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)

Понедельник первой недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П.25	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0
П. 291	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	37,8	179,3
П.412	Котлеты куриные припущенные	100	15	10,7	9,3	188,6
М. 639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	<u>ИТОГО</u>		28,3	18,4	108,8	690,9
Обед						
П.48	Салат из квашеной капусты	110	1,7	11,0	3,3	119,1
М. 148. 549	Суп-лапша домашняя с курицей	250/25	6,6	8,6	14,0	180,8
П. 406	Плов из отварной птицы	260	21,7	21,5	54,7	489,4
М.699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0
П.1.1.1.16	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	<u>ИТОГО</u>		35,9	42,1	144,0	1111,3
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>		64,2	60,4	252,8	1802,2

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)

Вторник первой недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн ость, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П.48	Салат из квашеной капусты	100	1,5	10	3	108,3
П.411	Кнели из кур с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7
П.414	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,5	245,5
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		31,2	38,4	93,4	822,5
Обед						
П.19	Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	10,1	2,7	106,0
П. 147	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	6,4	3,6	18,9	162,1
П. 367	Гуляш из мяса птицы (1 вариант)	100	17,2	18,3	3,5	247,5
П.417	Картофель тушеный	180	17,2	2,4	31,4	252,0
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		46,4	35,2	98,1	961,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,6	73,5	191,5	1784,1

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)

Среда первой недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
М.24	Салат "Полонынский"	100	2,6	4,9	3,5	70,0
П.381	Рагу из птицы	220	16,8	18,1	20	311,4
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195,7
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		29,05	28,80	82,83	711,11
Обед						
М.71	Винегрет овощной	120	1,6	13,0	8,2	156,0
М.139	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	10	8,4	22,4	227,8
П.412	Биточки из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6
М.534	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	169,2
М.699	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0
П.1.1.1.16	Сок фруктовый в инд.упак.0,2	1 шт	1,0	0,2	20,2	92,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		37,0	41,4	131,2	1063,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,1	70,2	214,0	1774,7

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКИПТ (ИТ-колледж)

Четверг первой недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.ценн-ость, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П.19	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,2	2,7	176,7
М374	Рыба. тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0
М. 520	Пюре картофельное	180	3,8	10	26,2	198,0
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		23,2	28,8	77,0	699,7
Обед						
П.9	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124,0
П.142	Щи со сметаной и курицей	250/10/25	5,9	9,3	8,3	159,8
П. 390. 4	Тефтели из говядины ("ёжики")	100	13,3	21,5	16,0	309,4
М.587	Соус' красный основной	50	4,2	2,5	7,3	13,2
П.291	Макаронные изделия отварные	220	8,4	0,9	42,5	212,6
М. 639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		38,1	45,2	139,3	1077,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,3	73,9	216,3	1776,7

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКИПТ (ИТ-колледж)

Пятница первой недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П.1	Салат из белокачанной капусты	100	2,2	10,2	9,3	136,0
П.390	Тефтели из мяса птицы	100	13,6	21,9	16,3	316,0
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	12,5	41,3	330,4
М.587	Соус красный основной	50	4,2	2,5	7,3	13,2
П. 494	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0
П.1.1.1.12	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		39,1	52,2	138,4	1132,2
Обед						
П.22	Салат из свежих помидоров	120	1,2	12,6	4,2	132,0
П.128	Борщ со сметаной и курицей	250/10/25	5,1	8,7	11,2	159,6
М374	Рыба. тушенная в томате с овощами	140	14,8	7,1	7,8	156,8
П.414	Рис отварной	220	5,4	8,9	49,5	300,0
М.699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0
П.1.1.1.16	Сок фруктовый в инд.упак.0,2	1 шт	1,0	0,2	20,2	92,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		32,4	38,3	144,7	1070,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,5	90,5	283,1	2202,6

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)

Суббота первой недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн ость, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П.9	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124,0
П. 406	Плов из отварной птицы	230	21,8	21,8	51,8	492,6
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195,7
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		32,4	37,8	118,3	946,3
Обед						
П.2	Салат "Витаминный"	100	1,09	10	10,5	138,0
П. 137	Суп с фрикадельками	30/250	2,2	3,0	14,7	94,3
П.405	Курица тушеная в томатном соусе	100	11,3	11,3	3,3	160,0
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	12,2	49,5	363,6
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0
9.1.2.6	Фрукт сезонный	1 шт	1,0	0,2	20,2	92,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		30,7	37,5	139,8	1041,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,0	75,3	258,1	1988,2

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКИПТ (ИТ-колледж)

Понедельник второй недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П.9	Салат из моркови с яблоком	110	1,0	11,2	7,9	136,4
П.412	Котлеты куриные припущенные	100	15	10,7	9,3	188,6
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	210	11,8	14,2	57,7	424,2
М.587	Соус красный основной	50	4,2	2,5	7,3	13,2
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		36,9	39,4	123,8	956,4
Обед						
М.24	Салат "Полонинский"	100	2,6	4,9	3,5	70,0
П.128	Борщ со сметаной и курицей	250/10/25	5,1	8,7	11,2	159,6
П. 406	Плов из отварной птицы	260	21,7	21,5	54,7	489,4
М.699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0
П.1.1.1.16	Сок фруктовый в инд.упак.0,2	1 шт	1,0	0,2	20,2	92,0
П.1.1.1.12	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		39,1	40,4	163,8	1184,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,0	79,7	287,6	2141,0

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)

Вторник второй недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн-ость, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П.25	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0
П. 372	Голубцы ленивые	100/50	9,4	9,2	4,4	154,3
П.417, 418	Пюре гороховое	180	17,2	2,4	31,1	252,0
М. 639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	<u>ИТОГО</u>		33,1	18,5	97,2	729,3
Обед						
П.17	Салат из огурцов	100	0,7	10,1	2,0	102,0
М. 148, 549	Суп-лапша домашняя с курицей	250/25	6,6	8,6	14,0	180,8
П.343	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	9,5	5,1	4,5	102,0
П.429	Пюре картофельное	220	5,2	10,8	26,6	224,8
П. 494	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
9.1.2.6	Фрукт сезонный	1 шт	1,0	0,2	20,2	92,0
	<u>ИТОГО</u>		28,1	35,6	109,1	894,6
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>		61,2	54,1	206,3	1623,9

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)

Среда второй недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П. 60	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,3	11,3	99,0
П. 406	Плов из отварной птицы	240	22,8	22,7	54,1	514,1
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
11.1.1.12	Слойка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6
	ИТОГО		35,8	35,8	130,3	969,7
Обед						
М.71	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0
П. 137	Суп с фрикадельками	30/250	2,2	3,0	14,7	94,3
П. 390. 436	Тефтели из говядины ("ёжики")	100	13,3	21,5	16,0	309,4
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	12,2	49,5	363,6
М. 639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		32,3	48,3	145,0	1155,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,1	84,0	275,3	2125,0

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКИПТ (ИТ-колледж)

Четверг второй недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн ость, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
П.19	Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	10,1	2,7	106,0
М374	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,8	7,1	7,8	156,8
П.429	Пюре картофельное	210	4,9	10,3	25,4	214,7
П. 494	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		25,5	28,3	77,7	670,5
Обед						
П.25	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65,0
П.146.1 72.404	Суп картофельный с клёцками и мясом птицы	25/250	2,7	4	14,8	166,2
П. 372	Голубцы ленивые	100/50	9,4	9,2	4,4	154,3
П.291	Макаронные изделия отварные	200	7,6	0,8	38,6	193,3
М.699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
П.1.1.1.2	Слойка	1 шт	0,6	4,0	9,9	78,4
П.1.1.1.16	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92,0
	ИТОГО		27,3	25,1	143,4	979,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,8	53,4	221,1	1649,7

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)

Пятница второй недели

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Н.50	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3
Н.390	Тефтели из мяса птицы с рисом (ёжики)	100	13,6	21,9	16,3	316,0
Н. 291	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	37,8	179,3
Н. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0
Н.1.1.1.16	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92,0
Н. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
Н. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		27,8	28,9	125,4	856,6
Обед						
Н.9	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124,0
Н. 134	Рассольник ленинградский	250/10/25	5,5	9,1	16,8	142,2
Н.412	Котлеты куриные припущенные	100	15	10,7	9,3	188,6
М.534	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	169,2
Н.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
Н.1.1.1.12	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6
Н. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
Н. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	<u>ИТОГО</u>		37,7	46,1	117,5	980,6
	<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>		65,5	74,9	242,9	1837,2

МЕНЮ

на питание учащихся ГАПОУ ПО ПКПТ (ИТ-колледж)
Суббота второй недели

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
М.24	Салат "Полонынский"	100	2,6	4,9	3,5	70,0
П. 407	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	37,5	283,4
М.699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
11.1.1.2	Слойка	1 шт	0,6	4,0	9,9	78,4
	ИТОГО		23,9	26,2	102,7	661,8
Обед						
П.19	Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	10,1	2,7	106,0
П. 147	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/10	6,4	3,6	18,9	162,1
П.405	Курица тушеная в томатном соусе	100	11,3	11,3	3,3	160,0
П.414	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,5	245,5
П. 494	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0
11.1.1.16	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92,0
П. 109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87,0
П. 108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0
	ИТОГО		28,9	33,3	127,4	958,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,8	59,5	230,1	1620,4