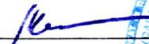


Утверждаю


и.о. директора ГБПОУ РМЭ
«Йошкар-Олинский медколледж»
Н.К.Малинина

26.10.2026г



**Перспективное двухнедельное меню для обучающихся в
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
на осенне-зимний период года**

№	Прием пищи, Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 День														
	Завтрак					765,25								
311	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	7,86	10,9	41,09	310,73	0,17	0,26	78,97	0,35	155,87	179,97	44,6	0,98
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,89	6,77	15,4	151,4	0,03	0,14	52,0	-	181,7	119,5	10,9	0,56
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	0,04	1,3	20,0	-	122,4	96,8	19,32	0,38
*338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0,06	15,0	30,0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	Обед					936,56								
*47	Салат из квашенной. капусты	100	1,63	4,0	6,62	67,43	0,01	27,18	-	1,64	49,33	28,08	14,54	0,6
140, 549	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,87	2,75	17,87	110,0	0,08	6,6	12,87	0,16	15,1	58,03	20,93	0,86
437	Гуляш	50/50	13,91	13,58	2,82	189,13	0,07	0,32	-	0,41	7,67	130,97	17,7	1,93
511	Рис отварной	200	5	7,4	53,2	300,0	0,04	-	36,0	-	22,8	113,6	36,0	1,52
648	Кисель	200	0,4	-	37,8	156,0	-	4,4	-	-	22,0	18,0	6,0	0,2
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56
	Всего					1701,81								
2 день														
	Завтрак					777,53								
17	Салат изсоленых огурцом с луком	100	0,9	5,0	2,6	61,0	-	5,5	-	-	23,0	28,0	13,0	0,6
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	9,39	7,67	37,82	261,87	0,19	1,12	39,01	1,28	70,09	246	173,25	5,25
451	Котлета мясная	100	15,92	18,44	14,54	286,42	0,04	-	-	-	10,08	150,9	18,62	2,18
692	Кофейный	200	1,7	1,84	18,05	97,24	0,1	0,48	7,5	-	52,06	42,66	14,25	0,3

	напиток													
	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,4	30,2	71,0	-	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Обед					1016,96								
#53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	-	0,01	27,93	41,96	18,57	1,31
124	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/10 /6	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
443	Плов из говядины	200	20,0	8,5	10,2	435,0	0,2	0,003	1,6	0,02	50,0	156,0	27,0	1,0
*338	Яблоко	100	0,26	0,2	11,4	52,0	0,01	4,6	3,0	0,18	6,0	0,08	4,66	0,12
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	25,8	-	0,02	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56
	Всего					1794,49								
3 день														
	Завтрак					632,18								
311	Каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,34	10,4	38,42	272,68	0,06	0,27	79,9	0,35	154,7	155,6	34,43	0,52
*2	Бутерброд с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,0	96,0	-	0,02	-	8,4	30,6	4,2	0,35
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	100,0	-	0,03	-	22,0	77,0	5,0	1,0
686	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2	-	13,6	56,0	-	2,2	-	-	16,0	8,0	6,0	0,8
*338	Груша	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42,0	10,5	0,27
	Обед					966,79								
** 126	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,03	6,72	-	3,2	38,24	60,79	29,63	1,77
132	Рассольник ленинградский	250/10	2,4	5,2	15,85	120,48	0,07	-	6,81	23,6	20,59	67,39	23,26	0,87

371	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,5	158,75	0,17	0,66	21,9	1,85	23,32	215,37	33,45	0,68
203	Картофель отварной	250/5	5,0	7,0	40,66	246,66	0,3	50,0	33,33	-	39,0	150,0	58,16	2,25
*389	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,04	4,0	-	0,02	14,0	0,14	10,0	2,8
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0	-	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Всего					1598,97								
4 день														
	Завтрак					778,66								
355	Вареники ленивые	200/5	22,6	23,9	23,3	397,0	0,27	0,05	57,55	0,05	170,9	254,3	27,05	0,93
692	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05	97,24	0,1	0,48	7,5	-	52,06	42,66	14,25	0,3
97	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
*338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0,06	15	30	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-	-	-	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед					1018,61								
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,29	6,33	5,29	91,34	0,01	4,88	26,0	1,57	112,3	80,26	17,6	1,02
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,03	2,03
462, 600	Тефтели в соусе	100/30	15,9	14,4	16,0	218,0	0,1	-	0,04	4,3	16,0	140,0	20,0	2,0
516	Макароны отварные	200	7,4	5,8	48,0	276,0	0,1	-	28,0	-	29,4	64,2	11,6	1,1
638	Компот из плодов сухих (чернослив и изюм)	200	0,68	0,06	27,88	113,52	-	0,3	-	-	17,25	11,55	36,0	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-	-	-	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Всего					1797,27								
5 день														
	Завтрак					695,04								
311	Каша манная молочная	250/10	7,6	10,4	37,16	272,68	0,17	0,27	79,99	0,78	159,13	133,77	23,19	0,52
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	7,0	7,1	22,0	183,0	0,06	0,04	34,08	0,75	125,05	106,53	20,58	0,96
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	0,04	1,3	20,0	-	122,4	96,8	19,32	0,38
*338	Яблоко	150	0,4	0,3	17,1	78,0	0,02	6,9	4,5	0,27	9,0	0,13	7,5	0,18
	Обед					996,38								
** 126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	-	3,2	30,64	70,0	41,28	1,22
124	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/10 /6	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
439, 600	Печень тушеная в соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	52,4	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0
520	Картофельное пюре	200	3,46	7,2	27,9	191,0	0,2	34,2	36,0	-	33,6	102,4	42,2	1,62
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	17,2	142,0	0,01	1,6	-	0,08	6,03	3,83	3,13	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0	-	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Всего					1691,42								
6 день														
	Завтрак					705,24								
*212	Омлет с колбасой	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	2,02	151,72	346,49	25,97	3,91
773	Булочка	90	6,6	4,3	44,0	243,0	0,06	-	13,0	1,04	12,8	51,08	8,76	0,7

	«Веснушка»													
692	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05	97,24	0,1	0,48	7,5	-	52,06	42,66	14,25	0,3
# 50	Консервы овощные (зеленый горошек)	50	1,55	0,1	3,25	20,0	0,05	0,35	-	-	10,0	31,0	10,5	0,35
	Обед					902,57								
71	Винегрет овощной	100	1,6	10,19	9,1	134,87	-	8,22	12,0	2,6	22,4	20,5	10,8	0,8
110	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10 /6	6,48	6,5	14,17	141,1	0,05	8,75	5,0	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
436	Жаркое подомашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,0	0,21	8,97	24,0	-	31,1	337,0	65,7	4,03
*389	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,0	-	25,4	105,6	0,12	8,0	3,2	0,82	40,0	0,3	20,0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0	-	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Всего					1607,81								
7 день														
	Завтрак					762,74								
*2	Бутерброд с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155,0	96	-	0,02	-	8,4	30,6	4,2	0,35
311	Каша молочная «Дружба»	250/10	7,86	10,9	41,09	294,24	0,12	0,26	78,9	0,35	155,9	179,9	44,6	0,98
630	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	-	-	-	66,0	50,0	12,0	0,8
*338	Груша	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0	-	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Обед					1060,79								
*53	Салат из моркови с курагой	50	2,41	0,13	27,19	112,93	0,04	1,86	1,62	-	74,51	67,94	48,85	1,49
132	Рассольник	250/10	2,4	5,2	15,85	120,48	0,07	-	6,81	23,6	20,59	67,39	23,26	0,87

	ленинградский													
383,600	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/20	11,65	11,36	26,58	255,0	0,09	0,28	62,5	-	56,76	171,57	28,5	1,64
520	Картофельное пюре	200	3,46	7,2	27,9	191,0	0,2	34,2	36,0	-	33,6	102,4	42,2	1,62
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	25,8	-	0,02	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-	-	-	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56
	Всего					1823,53								
8 День														
	Завтрак					767,66								
97	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	36,4	26,3	48,1	569,0	0,11	0,78	155,7	0,06	378,7	436,7	54,37	1,11
686	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2	-	13,6	56,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-	-	-	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед					1007,31								
**104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	-	31,9	129,96	40,01	1,61
431	Печень по-строгановски	65/40	16,1	11,1	2,7	175,0	0,15	4,53	40,23	4,3	16,26	260,5	18,4	5,6
516	Макароны отварные	200	7,4	5,8	48,0	276,0	0,1	-	28,0	-	29,4	64,2	11,6	1,1
*389	Сок фруктовый виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,01	4,0	-	0,02	40,0	0,17	14,0	0,8
*54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-	-	-	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржано-	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56

	пшеничный													
	Всего					1774,97								
9 День														
	Завтрак					727,18								
311	Каша овсяная молочная	250/10	8,49	12,42	34,37	282,82	0,16	0,29	81,51	0,82	176,57	219,47	62,8	1,48
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	100	-	0,03	-	22	77	5	1,0
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36	0,04	1,3	20	-	122,4	96,8	19,32	0,38
*338	Яблоко	150	0,4	0,3	17,1	78,0	0,02	6,9	4,5	0,27	9,0	0,13	7,5	0,18
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0	-	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Обед					1034,92								
** 126	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,03	6,72	-	3,2	38,24	60,79	29,63	1,77
140, 487, 549	Суп картофельный с макаронными изделиями,с мясом птицы	250/25	3,11	2,95	16,41	104,69	0,04	0,99	-	0,34	36,07	212,52	16,46	0,57
437	Гуляш	50/50	13,91	13,58	2,82	189,13	0,07	0,32	-	0,41	7,67	130,97	17,7	1,93
511	Рис отварной	200	5	7,4	53,2	300,0	0,04	-	36,0	-	22,8	113,6	36,0	1,52
648	Кисель	200	0,4	-	37,8	156,0	-	4,4	-	-	22,0	18,0	6,0	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-	-	-	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56
	Всего					1762,1								
10 день														
	Завтрак					786,56								
#52	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	-	-	17,57	20,48	10,45	0,66
413	Сосиски, сардельки отварные	100	10,4	20,0	0,8	224,0	0,04	-	-	-	24,0	140,0	16,0	1,8
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	9,39	7,67	37,82	261,87	0,19	1,12	39,01	1,28	70,09	246	173,25	5,25
692	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05	97,24	0,1	0,48	7,5	-	52,06	42,66	14,25	0,3

*338	Груша	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-	-	-	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Обед					1005,21								
*42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
124	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/10 /6	5,8	9,78	8,55	142,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
520	Картофельное пюре	200	3,46	7,2	27,9	191,0	0,2	34,2	36,0	-	33,6	102,4	42,2	1,62
466, 583	Биточки паровые с соусом	50/50	7,96	9,22	7,27	143,21	0,02	-	-	-	5,04	75,47	9,31	1,09
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	17,2	142,0	0,01	1,6	-	0,08	6,03	3,83	3,13	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,96	0,6	24,12	114,0	0,12	-	-	-	22,8	93,6	29,4	1,56
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,0	-	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Всего					1791,77								

Перспективное двухнедельное меню составлено на основании:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ»;
2. #Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М: ДеЛи плюс, 2011 год и 2015 г.;
3. *Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного, 2005 г., 2007г.;
4. **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией А.и. Здобнова и В.А. Цыганенко, АСК, 2005 г.

Калькулятор  Малагина.И.Н

Зав. Производством  Ильина.Т.А