



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «ВИТТ»
_____ Д.Н.Серов
«09» _____ 2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГБПОУ Республики Марий Эл «ВИТТ»

1-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Колбаса отварная	53	5,6	13,8	0,2	148	393
Каша гречневая с маслом	200/10	14,5	23,9	2,7	284	257
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	762
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Зелёный горошек консервированный	100	1,6	0,32	7,4	34	
Суп картофельный вермишелевый с курицей	300/25	14	4,4	24	326	139
Курица тушённая в соусе	100/100	23,3	17,3	5,4	270	444
Рис отварной	200	6,5	9,2	68,4	386	465
Компот из изюма	200	0,2	0	25,7	105	588
Хлеб пшеничный, ржаной	150	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Сок	200	2	0,2	20,2	92	
Пирожки с картошкой	100	5,01	3,2	31,5	178	687
Ужин 1						
Помидоры свежие	100	1,4	10,1	4,74	116,3	
Печень тушенная в соусе	75/75	30,3	21,7	12,9	366	408
Рагу овощное	200	4,08	7,7	15,7	153,6	487
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	628
Хлеб пшеничный	100	7,6	2,4	53,4	266	
Ужин 2						
Ряженка	175	14,5	12,5	21	270	645
Пряники	30					

2-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Макароны запечённые с яйцом	275	8,5	20,6	25,9	316	323
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	643
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Кукуруза консервированная	100		7	7	90	
Рассольник Ленинградский с мясом	300/25/10	3	5,8	17,2	374	129
Рыба жаренная	100/7	16,9	0,5	0	62	310
Картофельное пюре	200	3,59	22,8	24,1	219	472
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	37,6	652
Хлеб пшеничный, ржаной	150	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Сосиска в тесте	100	14,4	9,7	45,7	327,6	701
Сок	200	2	0,2	20,2	92	
Ужин 1						
Огурец свежий	100	0,6	0	1,8	10	595
Плов из кур	290	22,7	17,4	35,2	596	449
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,6	130	588
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47	
Ужин 2						
Йогурт питьевой	175	14	12,5	65	430	645
Печенье	50					

3-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Запеканка из творога	225	32	16,4	29	398	297
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	628
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Свекла отварная	100	2,4	10,6	10,8	144	
Щи из свежей капусты с мясом	300/25/10	13,2	4,3	12,9	143	120
Печень по-строгановски	75/75	30,3	21,7	12,9	366	387
Макароны отварные	200	8,18	10,6	48,2	321	469
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,6	130	588
Хлеб пшеничный, ржаной	150	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Пирожки с яблоками	100	3,55	2,45	29,8	155	687
Сок	200	2	0,2	20,2	92	
Ужин 1						
Сельдь с/с	50					
Тефтели из говядины	115/75	13,4	15,6	9,9	234	423
Картофель и овощи, тушённые в соусе	250	6,5	19,8	45,5	397	251
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	37,6	652
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Ужин 2						
Кефир	175	14,5	12,5	20	265	645
Вафли	60					

4-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Сыр порционный	50	7,3	9,4	0	116	23
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	14,5	23,9	2,7	284	257
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	762
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Огурец свежий	100	0,6	0	1,8	10	595
Суп картофельный гороховый с мясом	300/25	7,1	5,4	22,4	387	138
Биточки говяжьи	100/50	12,2	9,6	11,3	180,4	416
Каша гречневая гарнирная	200	10,15	10,9	60,1	356	463
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	591
Хлеб пшеничный, ржаной	150	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Апельсин	300	2,7	0,6	24,3	129	
Ужин 1						
Рыба жаренная	100/7	16,9	0,5	0	62	310
Капуста тушенная	100	2,45	3,5	26,5	147	241
Картофель запеченный	200	3,59	22,8	24,1	219	472
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	628
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Ужин 2						
Молоко кипячёное	200	6	5,2	10	114	644
Пирожки с картошкой	100	5,01	3,2	33,5	178	687

5-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,3	10,5	34,3	265,3	257
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	324
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	628
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,4	10,1	4,74	116	25
Борщ из свежей капусты с курицей	300/35	3,2	5,6	12,1	298	110
Котлета кур	100	13,4	9,8	16,3	207	460
Картофельное пюре	200	3,59	22,8	24,1	219	472
Какао	200	2,9	2,5	24,8	134	643
Булочка деревенская	50	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Сок	200	2	0,2	20,2	92	
"Белоснежка" с творогом	75	3,25	8,75	27,2	255	695

6-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Колбаса отварная	53	5,6	13,8	0,2	148	393
Каша гречневая с маслом	200/10	14,5	23,9	2,7	284	257
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	762
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Куруруза консервированная	100	1,2	0,2	4	24	
Суп картофельный рисовый с курицей	300/25	14	4,4	24	326	136
Печень по-строгановски	75/75	30,3	21,7	12,9	366	387
Макароны отварные	200	8,18	10,6	48,2	321	469
Компот из изюма	200	0,2	0	25,7	105	588
Хлеб пшеничный, ржаной	150	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Пирожки с яблоками	100	3,55	2,45	29,8	155	687
Сок	200	2	0,2	20,2	92	
Ужин 1						
Помидоры свежие	100	1,4	10,1	4,74	116	25
Биточки говяжьи	100/50	12,2	9,6	11,3	180,4	416
Картофель и овощи тушенные	250	6,5	19,8	45,5	397	251
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	628
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
ужин 2						
Ряженка	175	14,5	12,5	21	270	645
Пряники	30					

7-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Макароны, запечённые с сыром	275	16,8	16,2	69	495	276
Какао	200	2,9	2,5	24,8	134	643
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Зеленый горошек	100		7	7	90	
Суп картофельный с клёцками с курицей	300/25	3,3	5,03	12,4	128	702
Рыба жаренная	100/7	16,9	0,5	0	62	310
Картофельное пюре	200	3,59	22,8	24,1	219	472
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	37,6	652
Хлеб пшеничный, ржаной	150	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Хачапури	60	3,55	2,45	29,8	155	850
Сок	200	2	0,2	20,2	92	
Ужин 1						
Свекла отварная	100	2,4	10,6	10,8	144	
Курица тушённая в соусе	100/100	23,3	17,3	5,4	270	444
Рис отварной	200	6,5	9,2	68,4	386	465
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,6	130	588
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Ужин 2						
Йогурт питьевой	175	14	12,5	65	430	645
Печенье	50					

8-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Запеканка из творога	225	32	16,4	29	398	297
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	629
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Сельдь с/с						
Борщ из свежей капусты с курицей	300/35	3,2	5,6	12,1	298	110
Тефтели из говядины	115/75	13,4	15,6	9,9	234	423
Рис отварной	200	6,5	9,2	68,4	386	465
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	762
Хлеб пшеничный, ржаной	150	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Сок	200	2	0,2	20,2	92	
Пирожки с капустой и яйцом	100	5,01	3,2	31,5	178	687
Ужин 1						
Печень тушенная в соусе	75/75	30,3	21,7	12,9	366	408
Макароны отварные	200	8,18	10,6	48,2	321	469
Огурец свежий	100	0,6	0	1,8	10	595
Компот из изюма	200	0,2	0	25,7	105	588
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Ужин 2						
Кефир	175	14,5	12,5	20	265	645
Вафли	60					

9-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Сосиска отварная	53	5,6	13,8	0,2	148	393
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	14,5	23,9	2,7	284	257
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	762
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Огурец свежий	100	0,6	0	1,8	10	595
Суп картофельный с рыбными консервами	300/35	7,61	3,91	19,5	144	135
Котлета из кур	100	13,4	9,8	16,3	207	460
Каша гречневая гарнирная	200	10,15	10,9	60,1	356	463
Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	591
Хлеб пшеничный, ржаной	150	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	
Ужин 1						
Сельдь с/с	100		7	7	90	
Рыба жаренная	100/7	16,9	0,5	0	62	310
Рагу овощное	200	4,08	7,7	15,7	154	487
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	37,6	652
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Ужин 2						
Молоко кипячёное	200	6	5,2	10	114	644
Пирожки с картошкой	100	5,01	3,2	33,5	178	687

10-й день

Прием пищи /наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	№ С/Р
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло сливочное порционное	20	0,1	16,5	0,2	149	22
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	324
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,1	3	27,8	286	257
Какао	200	2,9	2,5	24,8	134	643
Булочка деревенская	50	7,6	2,4	53,4	266	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,4	10,1	4,74	116	25
Суп картофельный гороховый с мясом	300/25	7,1	5,4	22,4	387	138
Гуляш из говядины	75/100	21,1	2,3	1,8	232	401
Картофель и овощи тушенные	250	6,5	19,8	45,5	397	251
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	31,6	130	588
Булочка деревенская	50	3,7	1,1	28,1	231	
Полдник						
"Белоснежка" с творогом	75	3,25	8,75	27,2	255	695
Сок	200	2	0,2	20,2	92	