

## Примерное 10 дневное меню для организации питания

Утверждаю:

ИП Русанов К.А

" 10 " марта 2026 г



1 день							
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	109,85	4,81	3,73	13,8
	Блюда из яиц	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	300,04	15,02	25,43	2,72
	Напитки горячие	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	58,28	0,11		15,18
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	48	1,6	0,2	9,6
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
Обед	Холодное блюдо	Салат Здоровье с маслом	60	116,34	1,25	9,99	5,61
	Первое блюдо	Суп картофельный с мак.изд. с курицей	250/15	134,93	8,11	1,97	19,48
	Второе блюдо	Рыба(филе минтая) запеченая под молочным соусом,сыром	80/30	167,45	16,85	10,11	2,14
	Гарнир	Пюре картофельное	150	148,4	3,15	5,6	20,18
	Напитки	Напиток вишневый	200	103,51	0,32	0,08	26,88
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	72	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
2 день							
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	Макаронные изделия отварные с сыром	200	369,2	14,54	16,44	40,12
	Подгарнировка	Помидор	20/2	20,78	0,12	2	0,58
	Напиток горячий	Кофейный напиток с молоком	200	119,92	1,87	1,6	24,05
	Покупные	Творог для детей "Наша Маша"	100	115	7,6	4,2	11,7
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	48	1,6	0,2	9,6
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
Обед	Первое блюдо	Борщ со св капустой, картофелем, мясом, сметаной	250/20/10	151,35	7,28	8,04	11,89
	Второе блюдо	Фрикадельки из говядины (паровые)	90	186,77	12,87	11,72	7,42
	Гарнир	Картофель запеченый с зеленью	150	209,93	3,72	4,71	38,74
	Подгарнировка	Зеленый горошек консервированный отварной	25	19,89	0,71	1,29	1,42
	Напиток	Компот из кураги	200	129,2	1,1		33,08
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	72	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
3 день							
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо	Бутерброд с маслом, сыром	10/15/25	192,95	5,95	13	12,73
	Блюда из круп	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	247,33	5,99	7,54	39,38
	Напиток горячий	Какао с молоком	200	148,12	4	3,68	25,8
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
Обед	Холодное блюдо	Салат из огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	62,39	0,43	6,02	1,77
	Первое блюдо	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/15/10	168,57	7,66	7,66	16,42
	Второе блюдо	Котлета по- киевски Школьная	100	267,19	18,27	15,17	11,23
	Гарнир	Булгур с овощами	180	203,92	6,57	3,12	40

	Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	75,35	0,63		18,95
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	96	3,2	0,4	19,2
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
	<b>4 день</b>						
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Холодное блюдо	Бутерброд с маслом,сыром(батон)	10/10/25	184,65	4,86	11,98	13,88
	Блюда из яиц	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	260,02	15,54	20,71	2,81
	Напитки горячие	Чай с сахаром	200/15	56,11	0,05		14,93
	Покупные	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	72	2,4	0,3	14,4
	Покупные	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
	Фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	130	59,8	0,52		14,69
Обед	Холодное блюдо	Салат "Витаминка"	60	132,3	3,04	11,49	3,6
	Первое блюдо	Борщ из св капусты с курицей, сметаной	250/20/10	149,1	7,53	8,05	10,88
	Второе блюдо	Котлета рыбная Лада (филе минтая)	90	215,7	12,33	13,66	11,1
	Гарнир	Рис с овощами	150	148,4	3,15	5,6	20,18
	Напитки	Напиток из смородины	200	100,46	0,57		25,88
	Покупные	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	72	2,4	0,3	14,4
	Покупные	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
	<b>5 день</b>						
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо	Бутерброд с маслом(батон)	10/25	148,55	2,18	9,25	13,88
	Блюда из птицы	Каша гречневая с курицей по-царски	200	250,17	20,53	7,97	22,19
	Напитки горячие	Чай с сахаром	200/15	56,11	0,05		14,93
	Сладкие блюда	Джем фруктовый	20	230			57
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	48	1,6	0,2	9,6
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
Обед	Холодное блюдо	Салат Радуга	60	74,62	0,62	6,02	4,64
	Первое блюдо	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	175,58	9,75	5,03	22,2
	Второе блюдо	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50	322	18	24,4	7,5
	Гарнир	Макароны отварные	150	209,93	3,72	4,71	38,74
	Напитки	Напиток вишневый	200	103,51	0,32	0,08	26,88
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	96	3,2	0,4	19,2
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	69	2,4	0,3	13,95
	<b>6 день</b>						
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	109,85	4,81	3,73	13,8
	Блюда из круп	Каша Дружба со сливочным маслом	250/5	332,36	9,26	9,09	55,32
	Напитки горячие	Какао с молоком	200	148,12	4	3,68	25,8
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	59	1,7	0,8	11,04
	Покупные	Творог для детей "Наша Маша"	100	115	7,6	4,2	11,7
Обед	Холодное блюдо	Огурец пикантный (подгарнировка)	55/5	49,44	0,32	4,99	0,81
	Первое блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	89,96	1,8	5,13	8,93
	Второе блюдо	Биточек куриный (паравой)	90	283,88	17,53	20,76	6,08

	Гарнир	Пюре картофельное						
	Напитки	Напиток из плодов шиповника	180	178,2	3,77	6,76	24,18	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	75,35	0,63		18,95	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	88,5	2,55	1,2	16,56	
			20	46	1,6	0,2	9,3	
	<b>7 день</b>							
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Блюда из птицы	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	437,64	27,76	14,55	45,56	
	Подгарнировка	Помидор пикантный	30/3	31,16	0,18	3	0,87	
	Напитки горячие	Кофейный напиток с молоком	200	119,92	1,87	1,6	24,05	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	48	1,6	0,2	9,6	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3	
Обед	Холодное блюдо	Салат из свеклы с сыром	60	132,3	3,04	11,49	3,6	
	Первое блюдо	Суп пюре из разных овощей с гренками (с цветной капустой)	250/10	157,4	4,63	5,71	21,8	
	Второе блюдо	Фрикадельки из говядины (паровые)	100/5	244,2	14,28	17,1	8,22	
	Гарнир	Греча отварная	150	229,36	3,9	6,33	39,87	
	Напитки	Напиток из брусники	200	103,51	0,32	0,08	26,88	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	72	2,4	0,3	14,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3	
	<b>8 день</b>							
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	блюдо	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	109,85	4,81	3,73	13,8	
	Блюда из яиц	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	300,04	15,02	25,43	2,72	
	Подгарнировка	Кукуруза консервированная отварная	60	42,56	1,18	1,49	6,42	
	Напитки горячие	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	58,28	0,11		15,18	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	48	1,6	0,2	9,6	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3	
Обед	Холодное блюдо	Салат Здоровье с маслом	60	116,34	1,25	9,99	5,61	
	Первое блюдо	Суп картофельный с мак. изд. с курицей	250/15	134,93	8,11	1,97	19,48	
	Второе блюдо	Рыба(филе минтая) запеченая под молочным соусом,сыром	70/30	163,13	15,89	10,06	2,14	
	Гарнир	Картофель отварной с зеленью	150	148,4	3,15	5,6	20,18	
	Напитки	Напиток вишневый	200	103,51	0,32	0,08	26,88	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	72	2,4	0,3	14,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3	
	<b>9 день</b>							
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Блюда из творога	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	372,95	23,79	17,34	31,1	
	Напитки горячие	Чай с сахаром	200/15	56,11	0,05		14,93	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	48	1,6	0,2	9,6	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3	
	Фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	46	0,4		11,3	
Обед	Холодное блюдо	Салат из моркови	70	62,1	0,79	3,56	6,18	
	Первое блюдо	Суп овощной с курицей, сметаной	250/20/10	151,35	7,28	8,04	11,89	
	Второе блюдо	Гуляш из говядины	50/50	203,33	13,88	14,5	3,7	

	Гарнир	Макаронные изделия отварные	150	212,33	5,63	4,89	36,44
	Напитки	Напиток из смородины	200	100,46	0,57		25,88
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	72	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
	<b>10 день</b>						
Прием Пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	127,9	6,15	5,1	13,8
	Блюда из круп	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	306,88	8,84	12,77	41,23
	пром.	Йогурт	125	564	28	32	41
	Напитки горячие	Какао с молоком	200	148,12	4	3,68	25,8
	хлеб черню	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3
Обед	Холодное блюдо	Салат из огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	70	72,79	0,5	7,03	2,06
	Первое блюдо	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/20/10	171,63	7,8	7,8	16,72
	Второе блюдо	Люля-кебаб из курицы по-школьному	100	185,33	18,41	10,05	2,02
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с овощами(кукуруза) морковь, фасоль)	150	219,2	6,88	6,13	36,2
	Напитки	Напиток из плодов шиповника	200	75,35	0,63		18,95
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	72	2,4	0,3	14,4
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	46	1,6	0,2	9,3

**Заказчик:**

Директор: ГАПОУ СО "Екатеринбургский энергетический техникум"

Русакова Г.Н.



**Исполнитель:**

Индивидуальный предприниматель

Русанов К.А.

