



Утверждаю  
Директор КОГПОБУ  
"Вятско-Полянский механический техникум"  
О.М.Мельников  
2026 года

с 01.09.2026 по 31.12.2026

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания учащихся обучающихся по профессиям на 2026-2027 год (сезон осенне-зимний)

Понедельник: 1 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |                |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|------|----------------|----------|------|-------|---------------------------|-------|------|----------------|
|                                |              | Б                | Ж    | У    |                | В1       | В2   | С     | Ca                        | Mg    | Fe   |                |
| Салат из капусты с раст.маслом | 100          | 2,1              | 4,5  | 10,3 | 89,4           | 0,03     | 0,05 | 21,65 | 58,83                     | 20,53 | 0,75 | №6 сб.2004г    |
| Суп картофельный с лапшой      | 300          | 3,2              | 3,00 | 23,2 | 135            | 0,1      | 0,07 | 8,4   | 18,58                     | 28,81 | 1,10 | №61 сб.2004г   |
| Котлета                        | 80           | 17,6             | 20,0 | 10,2 | 285,6          | 0,07     | 0,12 | 0,6   | 21,2                      | -     | 1,9  | №104 сб.2004г  |
| Рис                            | 250          | 6                | 6,5  | 61,3 | 334            | 0,086    | 0,04 | -     | 7,62                      | 41,58 | 0,86 | № 117 сб.2004г |
| Соус красный основной          | 50           | 0,5              | 2,4  | 3,1  | 37             | 0,010    | 0,12 | 0,99  | 2,5                       | 3,47  | 0,16 | №238 сб.2004г  |
| Чай с сахаром с лимонов        | 200/7        | 0,1              | -    | 9,3  | 37             | 0,12     | -    | -     | 2,73                      | 0,73  | 0,06 | №285 сб.2004г  |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90           | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4           | 0,2      | -    | -     | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |                |

Вторник: 2 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |                 |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|---------|----------------|----------|------|------|---------------------------|--------|------|-----------------|
|                                |              | Б                | Ж    | У       |                | В1       | В2   | С    | Ca                        | Mg     | Fe   |                 |
| Щи из свежей капусты           | 300/12       | 2,1              | 6,7  | 10,1    | 110            | 0,06     | 0,05 | 14,4 | 38,18                     | 22,91  | 0,84 | №53 сб.2004г    |
| Котлета куриная                | 80           | 16,2             | 14,5 | 13,9    | 252            | 0,07     | 0,12 | 0,29 | 34,65                     | 28,56  | 1,4  | №462 сб. 2024г. |
| Гречка с соусом                | 250/50       | 14,4             | 9,4  | 63,0    | 401            | 0,43     | 0,22 | 0,00 | 23,45                     | 221,85 | 7,59 | №297 сб.2004г   |
| Компот из сухофруктов          | 200          | 0,27             | 000  | 22,8092 | 92,27          | 000      | 000  | 20   | 105,86                    | 12,18  | 0,11 | №138 сб.2004г   |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90           | 5                | 0,9  | 28,8    | 98,4           | 0,2      | -    | -    | 10,44                     | 0,65   | 7,85 | № 279сб.2004г   |

Среда: 3 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая<br>ценность | Витамины |    |   | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|----------------------------|----------|----|---|---------------------------|----|----|--|
|                                |              | Б                | Ж | У |                            | В1       | В2 | С | Ca                        | Mg | Fe |  |

|                              |        |      |      |      |      |      |      |       |       |       |      |               |
|------------------------------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|---------------|
| Салат степной с раст. маслом | 100    | 1,5  | 3,5  | 7,4  | 67   | 0,06 | 0,04 | 2,86  | 17,89 | 18,17 | 0,56 | №40 сб.2004г  |
| Борщ из свежей капусты       | 300/12 | 2    | 6    | 14   | 117  | 0,05 | 0,05 | 9,53  | 34,73 | 24,32 | 1,13 | №56 сб.2004г  |
| Биточки с соусом             | 80/50  | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252  | 0,07 | 0,12 | 0,29  | 34,65 | 28,56 | 1,48 | №104 сб.2004г |
| Рожки                        | 220    | 8,1  | 7,2  | 48,2 | 295  | 0,08 | 0,03 | -     | 14,03 | 11,09 | 1,12 | №212 сб.2004г |
| Компот из апельсинов         | 200    | 0,5  | 0,1  | 17,7 | 72   | 0,02 | 0,01 | 13,20 | 16,85 | 6,22  | 0,18 | №292 сб.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный         | 90     | 5    | 0,9  | 28,8 | 98,4 | 0,2  | -    | -     | 10,44 | 0,65  | 7,85 |               |

Четверг: 4 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |     |      | Энергетическая | Витамины |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|---------------------------------|--------------|------------------|-----|------|----------------|----------|------|-------|---------------------------|-------|------|---------------|
|                                 |              | Б                | Ж   | У    |                | В1       | В2   | С     | Ca                        | Mg    | Fe   |               |
| Винигрет овощной с раст. маслом | 100          | 1,3              | 2,3 | 7,2  | 54             | 0,03     | 0,03 | 5,18  | 23,23                     | 16,16 | 0,57 | №42 сб.2004г  |
| Рассольник Ленинградский        | 300/12       | 2,6              | 6,2 | 18,5 | 142            | 0,09     | 0,06 | 8,04  | 18,06                     | 26,99 | 1,01 | №54 сб.2004г  |
| Котлета рыбная                  | 80           | 12,7             | 8,5 | 12,2 | 177            | 0,11     | 0,11 | 0,30  | 37,03                     | 23,72 | 0,78 | №79 сб.2004г  |
| Картофельное пюре с маслом      | 180/5        | 4,5              | 7,2 | 29,4 | 203            | 0,17     | 0,15 | 15,25 | 52,21                     | 41,66 | 1,51 | №138 сб.2004г |
| Шиповник                        | 200          | 0,8              | 0,2 | 27,0 | 111            | 0,01     | 0,05 | 80,0  | 11,09                     | 2,96  | 0,57 | №302 сб.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 90           | 5                | 0,9 | 28,8 | 98,4           |          |      |       | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |

Пятница: 5 день Неделя: первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая ценность | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|------|-------------------------|----------|------|------|---------------------------|-------|------|---------------|
|                                |              | Б                | Ж    | У    |                         | В1       | В2   | С    | Ca                        | Mg    | Fe   |               |
| Суп картоф. с бобовыми         | 300/25       | 9,6              | 5,1  | 38,5 | 242                     | 0,26     | 0,09 | 5,59 | 38,99                     | 48,25 | 2,79 | №17 сб.1997г  |
| Зразы школьные                 | 80/50        | 11,2             | 14,2 | 10,5 | 215                     | 0,06     | 0,12 | 0,34 | 33,59                     | 21,39 | 1,14 | №159 сб.2004г |
| Соус красный основной          | 50           | 0,5              | 2,4  | 3,1  | 37                      | 0,010    | 0,12 | 0,99 | 2,5                       | 3,47  | 0,16 | №238 сб.2004г |
| Чай с лимоном                  | 200/7        | 0,1              | 0,0  | 9,3  | 37                      | 0,00     | 0,00 | 1,12 | 2,73                      | 0,73  | 0,06 | №686сб.2004г  |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90           | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4                    | 0,2      | -    | -    | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |

Понедельник: 6 день Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая | Витамины |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|--------------------------------|-------|------------------|------|------|----------------|----------|------|-------|---------------------------|-------|------|---------------|
| Салат из капусты с раст.маслом | 100   | 2,1              | 4,5  | 10,3 | 89,4           | 0,03     | 0,05 | 21,65 | 58,83                     | 20,53 | 0,75 | №6 сб.2004г   |
| Суп картофельный с лапшой      | 300   | 3,2              | 3,00 | 23,2 | 135            | 0,1      | 0,07 | 8,4   | 18,58                     | 28,81 | 1,10 | №61 сб.2004г  |
| Котлета                        | 80    | 20,6             | 18,3 | 17,5 | 320            | 0,08     | 0,15 | 1,3   | 43,35                     | 35,77 | 1,85 | №104 сб.2004г |

|                         |       |     |     |      |      |       |      |      |       |       |      |                |
|-------------------------|-------|-----|-----|------|------|-------|------|------|-------|-------|------|----------------|
| Рис                     | 250   | 6   | 6,5 | 61,3 | 334  | 0,086 | 0,04 | -    | 7,62  | 41,58 | 0,86 | № 177 сб.2004г |
| Соус красный основной   | 50    | 0,5 | 2,4 | 3,1  | 37   | 0,010 | 0,12 | 0,99 | 2,5   | 3,47  | 0,16 | №238 сб.2004г  |
| Чай с сахаром с лимонов | 200/7 | 0,1 | -   | 9,3  | 37   | 0,12  | -    | -    | 2,73  | 0,73  | 0,06 | №285 сб.2004г  |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 90    | 5   | 0,9 | 28,8 | 98,4 | 0,2   | -    | -    | 10,44 | 0,65  | 7,85 |                |

Вторник: 7 день Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества |      |         | Энергетиче | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |                 |
|--------------------------------|--------|------------------|------|---------|------------|----------|------|------|---------------------------|--------|------|-----------------|
| Щи из свежей капусты           | 300/12 | 2,1              | 6,7  | 10,1    | 110        | 0,06     | 0,05 | 14,4 | 38,18                     | 22,91  | 0,84 | №53 сб.2004г    |
| Гречка с соусом                | 250/50 | 14,4             | 9,4  | 63,0    | 401        | 0,43     | 0,22 | 0,00 | 23,45                     | 221,85 | 7,59 | №297 сб.2004г   |
| Котлета куриная                | 80     | 17,6             | 20,0 | 10,2    | 285,6      | 0,07     | 0,12 | 0,6  | 21,2                      | -      | 1,9  | №205 сб. 2024г. |
| Компот из сухофруктов          | 200    | 0,27             | 000  | 22,8092 | 92,27      | 000      | 000  | 20   | 105,86                    | 12,18  | 0,11 | №138 сб.2004г   |
| Соус красный основной          | 50     | 0,5              | 2,4  | 3,1     | 37         | 0,010    | 0,12 | 0,99 | 2,5                       | 3,47   | 0,16 | №238 сб.2004г   |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90     | 5                | 0,9  | 28,8    | 98,4       | 0,2      | -    | -    | 10,44                     | 0,65   | 7,85 | № 279сб.2004г   |

Среда: 8 день Неделя: вторая

|                        |        |      |      |      |      |      |      |       |       |       |      |               |
|------------------------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|---------------|
| Борщ из свежей капусты | 300/12 | 2    | 6    | 14   | 117  | 0,05 | 0,05 | 9,53  | 34,73 | 24,32 | 1,13 | №56 сб.2004г  |
| Биточки с соусом       | 80/30  | 20,6 | 18,3 | 17,6 | 320  | 0,08 | 0,15 | 1,3   | 43,90 | 31,62 | 1,42 | №104 сб.2004г |
| Рожки                  | 220    | 8,1  | 7,2  | 48,2 | 295  | 0,08 | 0,03 | -     | 14,03 | 11,09 | 1,12 | №212 сб.2004г |
| Компот из апельсинов   | 200    | 0,5  | 0,1  | 17,7 | 72   | 0,02 | 0,01 | 13,20 | 16,85 | 6,22  | 0,18 | №292 сб.2016г |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 90     | 5    | 0,9  | 28,8 | 98,4 | 0,2  | -    | -     | 10,44 | 0,65  | 7,85 |               |

Четверг: 9 день Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса  | Пищевые вещества |      |      | Энергетиче | Витамины |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |               |
|--------------------------------|--------|------------------|------|------|------------|----------|------|-------|---------------------------|-------|------|---------------|
| Рассольник Ленинградский       | 300/12 | 2,6              | 6,2  | 18,5 | 142        | 0,09     | 0,06 | 8,04  | 18,06                     | 26,99 | 1,01 | №54 сб.2004г  |
| Котлета рыбная                 | 80     | 9,2              | 19,5 | 6,9  | 240        | 0,21     | 0,19 | 0,30  | 22,39                     | 32,71 | 0,71 | №79 сб.2004г  |
| Картофельное пюре с маслом     | 180/5  | 4,5              | 7,2  | 29,4 | 203        | 0,17     | 0,15 | 15,25 | 52,21                     | 41,66 | 1,51 | №138 сб.2004г |
| Шиповник                       | 200    | 0,8              | 0,2  | 27,0 | 111        | 0,01     | 0,05 | 80,0  | 11,09                     | 2,96  | 0,57 | №302 сб.2004г |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90     | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4       | 0,2      | -    | -     | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |               |

Пятница: 10 день Неделя: вторая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |      |      | Энергетиче | Витамины |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |                |
|--------------------------------|-------|------------------|------|------|------------|----------|------|------|---------------------------|-------|------|----------------|
| Зразы школьные                 | 80    | 14,0             | 17,7 | 13,1 | 269        | 0,07     | 0,15 | 0,42 | 41,99                     | 26,74 | 1,43 | № 159 сб.2004г |
| Соус красный основной          | 50    | 0,5              | 2,4  | 3,1  | 37         | 0,010    | 0,12 | 0,99 | 2,5                       | 3,47  | 0,16 | №238 сб.2004г  |
| Чай с лимоном                  | 200/7 | 0,1              | 0,0  | 9,3  | 37         | 0,00     | 0,00 | 1,12 | 2,73                      | 0,73  | 0,06 | №686сб.2004г   |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 90    | 5                | 0,9  | 28,8 | 98,4       | 0,2      | -    | -    | 10,44                     | 0,65  | 7,85 |                |

Примечание: супы готовятся на мясо-костном говяжьем бульоне.

Сезонность-осень-зима.

Возрастная группа обучающихся-15-18 лет.

Директор КОГПОБУ ВПМТ О. М. Мельников

Глав.бухгалтер С.Л Бегунова

Зав.производством Т.П Матвеева