

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГБПОУ «ВОРОНЕЖСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ)»
Возрастная группа: 12 лет и старше**

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБПОУ "Воронежская специальная музыкальная школа (колледж)"

А.В. Габриел

« 2026 г. »

УТВЕРЖДАЮ:

Директор "Стерх"



А.А. Северин

« 2026 г. »

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
1		ЗАВТРАК					
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	4,45	5,20	21,93	152,30
	14	Бутерброд с маслом	30	1,80	8,60	11,50	130,60
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	600	8,30	14,75	64,08	422,25
		ОБЕД					
	46	Салат Витаминный (из белокочанной капусты с яблоками с растительным маслом)	100	0,12	6,00	11,15	99,07
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,83	7,99	12,71	150,04
	294	Котлета домашняя	80	1,22	23,52	12,37	266,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,30	5,04	37,80	221,76
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	850	17,32	43,13	120,69	940,18
		Итого за день:	1450	25,62	57,88	184,77	1362,43
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
2		ЗАВТРАК					
	182	Каша молочная Дружба	250	7,90	12,73	32,93	277,83
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	95	3,38	1,38	20,00	105,94
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	565	12,93	14,66	78,58	497,92
		ОБЕД					
	20	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,87	7,10	2,62	77,83
	104	Суп Уральский	250	8,20	12,45	18,29	218,00
	260	Гуляш из мяса	100	16,50	14,10	6,40	218,50
	309	Спагетти отварные	180	6,88	7,29	38,38	246,62
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	870	35,29	41,52	112,34	964,22
		Итого за день:	1435	48,22	56,18	190,92	1462,13
	День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
				Белки	Жиры	Углев.	
3		ЗАВТРАК					
	210	Омлет натуральный	150	17,66	20,39	7,20	282,92
	71	Огурец свежий (порционно)	30	0,30	0,03	0,84	4,83
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	560	23,71	23,84	80,11	629,84
		ОБЕД					
	45	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	100	1,30	3,25	6,27	59,52
	113	Суп-лапша домашняя	250	6,03	5,58	14,83	133,58
	263	Рагу из свинины	200	16,40	40,12	36,87	574,16
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	790	26,56	49,55	98,86	947,58
		Итого за день:	1350	50,27	73,38	178,97	1577,42

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
4		ЗАВТРАК					
	165	Каша гречневая молочная	200	8,18	11,82	41,10	303,49
	410	Ватрушка с творогом	80	10,23	6,08	32,39	225,24
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	500	20,07	18,45	94,34	623,69
		ОБЕД					
	71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,17	0,17	3,80	21,37
	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	4,75	15,90	137,55
	278	Тефтели куриные	100	15,16	8,10	11,10	177,94
	203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,98	41,04	287,46
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	870	33,24	24,49	121,65	839,93
	Итого за день:	1370	53,30	42,94	215,99	1463,62	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
5		ЗАВТРАК					
	204	Макароны с сыром	200	13,53	15,92	34,11	333,88
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	прод	Пряник	80	4,00	8,10	62,10	337,30
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	600	19,58	24,97	126,86	810,53
		ОБЕД					
	47	Салат из белокачанной капусты с огурцом с растительным маслом	100	0,90	5,10	10,90	93,10
	84	Борщ с фасолью	250	3,70	5,30	13,50	116,50
	128	Картофельное пюре	180	4,94	12,55	26,54	238,92
	234	Котлеты рыбные запеченные	100	12,94	12,98	5,16	189,22
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
	Итого:	870	24,44	31,41	91,86	747,91	
	Итого за день:	1470	44,02	56,38	218,73	1558,44	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
6		ЗАВТРАК					
	223	Запеканка из творога с изюмом	150	39,56	29,25	43,20	594,27
	прод	сгущенное молоко/джем	20				
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	550	45,3068	32,6734	115,2696	936,3662
		ОБЕД					
	прод	Икра кабачковая	60	0,99	4,25	5,10	62,61
	98	Суп Крестьянский с мясом курицы	200	2,60	5,30	14,30	115,30
	294	Лодочка куриная	100	4,12	10,46	22,12	199,10
	304	Рис отварной	180	10,26	8,68	49,40	316,74
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	780	19,97	24,93	135,63	846,76	
	Итого за день:	1330	65,28	57,60	250,90	1783,12	

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
7		ЗАВТРАК					
	182	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	250	8,33	13,75	28,30	270,25
	прод	Пряник	80	4,00	8,10	62,10	337,30
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	550	13,98	22,40	116,05	721,70
		ОБЕД					
	45	Салат из белокачанной капусты и моркови на растительном масле	100	1,30	3,25	6,27	59,52
	113	Суп-лапша домашняя	200	4,82	4,46	11,86	106,86
	294	Котлета домашняя	80	13,95	13,41	13,02	228,58
	203	Макароны отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,62
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
	Итого :	800	29,80	28,99	116,19	844,84	
	Итого за день :	1350	43,78	51,39	232,24	1566,54	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
8		ЗАВТРАК					
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250	6,90	8,31	44,30	279,61
		Йогурт с фруктовым наполнителем	95	3,38	1,38	20,00	105,94
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	3,88	1,38	26,63	134,38
		Итого:	565	14,26	11,07	101,13	561,13
		ОБЕД					
	71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,17	0,17	3,80	21,37
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,83	7,99	12,71	150,04
	259	Каша гречневая по-купечески	250	23,09	25,78	23,63	418,85
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	840	34,07	34,42	89,95	805,87
	Итого за день:	1405	48,32	45,49	191,07	1367,00	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
9		ЗАВТРАК					
	210	Омлет натуральный	150	17,66	20,39	7,20	282,92
	71	Огурец свежий (порционно)	30	0,30	0,03	0,84	4,83
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	560	23,71	23,84	80,11	629,84
		ОБЕД					
	67	Салат Нежный	100	0,95	7,17	10,43	110,06
	108	Суп картофельный сливочный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	130,73
	288	Бедро куриное запеченое	100	23,46	25,82	0,50	328,22
	128	Картофельное пюре	180	4,94	12,55	26,54	238,92
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	870	35,74	50,73	97,17	988,26
	Итого за день:	1430	59,46	74,57	177,28	1618,11	

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
10		ЗАВТРАК					
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	3,56	4,16	17,54	121,84
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	14	Бутерброд с маслом	30	1,80	8,60	11,50	130,60
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	550	7,41	13,71	59,69	391,79
		ОБЕД					
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,87	4,42	2,90	54,82
	104	Суп Уральский	250	8,20	12,45	18,29	218,00
	291	Плов со свининой	200	15,65	39,14	38,56	569,10
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	790	27,57	56,59	106,41	1045,18
	Итого за день:	1340	34,98	70,30	166,10	1436,97	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
11		ЗАВТРАК					
	223	Запеканка из творога с изюмом	150	39,56	29,25	43,20	594,27
	прод	сгущенное молоко/джем	20				
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
		Итого:	550	45,31	32,67	115,27	936,37
		ОБЕД					
	47	Салат из белокачанной капусты с огурцом с растительным маслом	100	0,90	5,10	10,90	93,10
	115	Суп рисовый с курицей	265	0,57	4,86	8,49	79,98
	287	Голубцы ленивые	100	9,13	10,11	11,84	174,87
	203	Спагетти отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,74
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,12	
	Итого:	885	20,13	27,49	117,58	798,30	
	Итого за день:	1435	65,44	60,17	232,85	1734,67	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
12		ЗАВТРАК					
	204	Макароны с сыром	200	13,53	15,92	34,11	333,88
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	95	3,38	1,38	20,00	105,94
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
		Итого:	575	22,27	20,33	116,38	737,51
		ОБЕД					
	49	Салат светофор	100	3,00	3,80	15,67	108,87
	96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	101,80
	279	Ежики мясные	100	6,88	16,49	9,99	215,89
	128	Картофельное пюре	180	4,94	12,55	26,54	238,92
	349	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,20
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,12
	Итого:	830	17,34	38,13	87,28	761,68	
	Итого за день:	1405	39,61	58,46	203,66	1499,19	