

ГАПОУ СО «Туринский многопрофильный техникум»

Утверждаю:

Директор



М.Ю. Старогородцева

«28» августа 2026 г.

**ПРИМЕРНЫЙ (двухнедельный)
РАЦИОН ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ-СИРОТ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ
И ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

г. Туринск

МЕНЮ

Понедельник (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>					
340	Омлет натуральный с маслом	217	105/5	11,3	17,85	2,52
692	Кофейный напиток	131,9	200	3,8	3,2	21,9
6	Бутерброд с п/к колбасой	118	15/30	4,4	7,7	7,2
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
ТТК № 10	Салат из свежей капусты	88	100	1,4	5,1	8,9
139	Суп картоф. с горохом, курой	213	250/25	6,4	5,5	23,3
369/ 587	Минтай отварной с соусом	114/34,5	75/50	16,4/1,1	5,5/1,5	-/5,1
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
769	Булочка домашняя	394	100	7,5	13,2	60,9
	<i>Ужин</i>					
478	Запеканка картофельная с мясом, маслом	257,2	243/5	10,1	14,2	23,8
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	78	150	0,4	0,3	17,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2869,35		104,08	96,66	396,12

МЕНЮ

Вторник (1 неделя)

№ Рецепту ры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углево- ды
	<i>Завтрак</i>					
358/597	Сырники из творога с молочным соусом	270/77	150/50	16,3/1,7	13,7/5,4	20,4/5, 2
693	Какао	190	200	4,9	5	32,5
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
52	Салат картофельный с квашеной капустой	95	100	1,4	5,4	9,9
132	Рассольник с курой, сметаной	181	250/25/10	3,8	4,4	19,9
439/587	Котлета из кури с соусом	134,4/34,5	50/50	9,3/1,1	6,75/1,5	9,1/5,1
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
684	Чай с сахаром	58	200	0,2	-	15
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
741	Ватрушка с повидлом	231	75	5,3	2,2	48,4
	<i>Ужин</i>					
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	75/50	5,8	5,3	8,53
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	57	150	1,4	0	12,1
648	Напиток витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	ИТОГО:	3003,1		90,68	82,66	476,63

МЕНЮ

Среда (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углево- ды
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша пшенная с маслом	271	300/10	9,6	1,8	54,1
685	Чай с молоком	87	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	<i>Обед</i>					
ТТК № 7	Салат «Здоровье»	127	100	1,2	8,6	10
124	Щи из св. капусты со сметаной, курой	134	250/10/25	2,4	5,1	8,5
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	75/50	5,8	5,3	8,53
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из урюка	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
769	Булочка домашняя	394	100	7,5	13,2	60,9
	<i>Ужин</i>					
487	Кура отв.	268,7	100	16,8	22,0	0,8
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	78	150	0,4	0,3	17,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2792,35		86,5	97,53	391,43

МЕНЮ

Четверг (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
363/5 97	Запеканка из творога с изюмом, молочным соусом	358/77	150/50	29,8/1,7	7/5,4	43/5,2
684	Чай с сахаром	58	200	0,2	-	15
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Обед</i>					
110	Борщ из св. капусты с курой, сметаной	152	250/25/10	2,3	5,3	12,6
439	Печень тушеная в соусе	195	75/50	13,6	13,6	3,9
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
639	Компот из с/ф	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
738	Пирожок с рисом, яйцом	193	75	6,0	3,7	34,0
	<i>Ужин</i>					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
436	Жаркое по-домашнему	564,6	50/250	26,7	14,9	32,4
648	Напиток витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	57	150	1,4	0	12,1
	ИТОГО:	3132,65		121,5	136,69	463,6

МЕНЮ

Пятница (1 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша геркулесовая с маслом	254	300/10	4,6	1,3	51,4
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
171	Суп-пюре с гренками	158	250/40	3,7	5,5	23,5
487/ 587	Кура отв. с соусом	268,7/34, 5	100/50	17,9	23,5	5,9
36	Рис припущ. с морковью	205	150	3,28	7,69	31,86
648	Кисель	81	200	-	-	21,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
738	Пирожок с картофелем	178	75	5,3	2,7	32,9
	<i>Ужин</i>					
5	Салат «Рыжик»	223	100	5,87	20	4,77
439	Печень тушеная в соусе	195	75/50	13,6	13,6	3,9
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	78	150	0,4	0,3	17,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2850,35		91,95	105,5	391,93

МЕНЮ

Суббота (1 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
311	Каша манная с маслом	133,3	150/5	2,3	6,4	15,5
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Обед</i>					
55	Салат картофельный с сельдью	115	100	5,3	74,4	13,1
140	Суп картоф. с макаронами, мясом	123	250/25	2,9	2,5	21,5
371	Горбуша, припущ. с овощами	164,2	75/75	15,3	10,24	2,7
511	Рис отварной	220,5	150	3,8	5,79	38,1
648	Напиток витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Печенье	203	50	3,7	5	38,1
	<i>Ужин</i>					
413/5 87	Сосиска отварная с соусом	145/34,5	50/50	5,24/1,1	13,62/1,5	0,4/5,1
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
685	Чай с молоком	87	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	57	150	1,4	0	12,1
	ИТОГО:	2779,5		85,54	146,14	453,8

МЕНЮ

Воскресенье (1 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>					
160	Суп молочный с макаронами	141	250	3,4	5,7	19,1
693	Какао	190	200	4,9	5	32,5
3	Бутерброд с маслом, сыром	206	15/15/30	8,8	12,27	14,98
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
	Консерва рыбная порциями	153	50	14,4	10,6	-
138	Суп картоф. с рисом, курой	163	250/25	3,6	2,1	21,1
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	75/50	5,8	5,3	8,53
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
697	Молоко кипяч.	123	200	5,9	6,4	9,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	110	50	3,8	0,47	24,9
	Яйцо вареное	157	40	12,7	11,5	0,7
	<i>Ужин</i>					
ТТК № 13	Салат «Осенний»	161	100	1,26	14,99	5,32
369	Горбуша отварная	114	75	16,4	5,5	-
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
648	Кисель	81	200	-	-	21,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Сок	45	200	0	0	11,2
	Печенье	203	50	3,7	5	38,1
	ИТОГО:	2964,5		117,06	105,64	390,63

МЕНЮ

Понедельник (2 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал)	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углеводы
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша рисовая с маслом	236	300/10	4,6	1,3	51,4
692	Кофейный напиток	131,9	200	3,8	3,2	21,9
6	Бутерброд с п/к колбасой	118	20/30	4,4	7,7	7,2
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
ТТК № 1	Салат из моркови с изюмом	131	100	1,2	0,07	31,25
139	Суп картоф. с горохом, курой	213	250/25	6,4	5,5	23,3
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	50/50	5,8	5,3	8,53
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
638	Компот из урюка	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
738	Пирожок с капустой, яйцом	174	75	6,0	3,4	30
	<i>Ужин</i>					
40/58 7	Котлета из минтая с соусом	98/34,5	50/50	6,5/1,1	4,4/1,5	7,6/5,1
539	Рагу овощное	322	250	5	20,8	28,8
648	Напиток витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	78	150	0,4	0,3	17,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3067,65		75,1	65,18	535,68

МЕНЮ

Вторник (2 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
366/ 597	Запеканка из творога с соусом молочным	372/77	150/50	19,4/1, 7	12,7/5,4	44,5/5,2
648	Кисель	81	200	-	-	21,1
1	Бутерброд с яйцом	206	20/30	8,8	12,27	14,98
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
132	Рассольник с мясом, сметаной	181	250/25/10	3,8	4,4	19,9
439/5 87	Котлета из куры с соусом	134,4/34,5	50/50	9,3/1,1	6,75/1,5	9,1/5,1
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
684	Чай с сахаром	58	200	0,2	-	15
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	200	5,0	5,8	7,4
769	Булочка домашняя	394	100	7,5	13,2	60,9
	<i>Ужин</i>					
88	Салат из свеклы с чесноком, сметаной	164	100	0,96	15	6,31
439	Печень тушеная в соусе	195	50/50	13,6	13,6	3,9
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
638	Компот из изюма	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	57	150	1,4	0	12,1
	ИТОГО:	3033,95		103,54	105,13	419,69

МЕНЮ

Среда (2 неделя)

№ Рецептур ы блюд	Наименование блюд	Калорий - Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак</i>					
160	Суп молочный с макаронами	141	250	3,4	5,7	19,1
693	Какао	190	200	4,9	5	32,5
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
ТТК № 7	Салат «Здоровье»	127	100	1,2	8,6	10
124	Щи из св. капусты со сметаной, мясом	134	250/10/2 5	2,4	5,1	8,5
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	74/34,5	50/50	5,8	5,3	8,53
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из с/ф	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
738	Пирожок с рисом, яйцом	193	75	6,0	3,7	34,0
	<i>Ужин</i>					
19	Салат из помидоров с луком, м/р	147	100	1,3	14,6	2,7
371	Горбуша, припущ. с овощами	164,2	75/75	15,3	10,24	2,7
297	Каша перловая рассыпчатая	224,4	150	4,4	9,2	31
648	Напиток витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	78	150	0,4	0,3	17,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2924,55		71,78	81,45	468,23

МЕНЮ

Четверг (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюد	Наименование блюд	Калорий- Ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод- ы
	<i>Завтрак</i>					
443-с	Омлет с сосиской, маслом	334	135/5	15,26	28,98	2,66
685	Чай с молоком	87	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
ТТК № 10	Салат из свежей капусты	88	100	1,4	5,1	8,9
110	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	152	250/25/10	2,3	5,3	12,6
40/587	Котлета из минтая с соусом	98/34,5	50/50	6,5/1,1	4,4/1,5	7,6/5,1
516	Макароны отв.	150,3	150	5,2	3,2	25,2
684	Чай с сахаром	58	200	0,2	-	15
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
769	Булочка домашняя	394	100	7,5	13,2	60,9
	<i>Ужин</i>					
ТТК № 13	Салат «Осенний»	161	100	1,26	14,99	5,32
439	Печень тушеная в соусе	195	75/50	13,6	13,6	3,9
511	Рис отварной	220,5	150	3,8	5,79	38,1
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	57	150	1,4	0	12,1
648	Напиток витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	ИТОГО:	3180,05		88	106,07	469,38

МЕНЮ

Пятница (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод- ы
	<i>Завтрак</i>					
302	Каша ячневая с маслом	228	300/10	4,6	1,3	51,4
697	Молоко кипяч.	123	200	1,6	1,6	17,3
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
ТТК № 10	Салат из свежей капусты	88	100	1,4	5,1	8,9
135	Суп овощной со сметаной, мясом	145	250/10/25	2,9	4,6	11,5
369/ 587	Минтай отварной с соусом	114/34,5	75/50	16,4/1,1	5,5/1,5	-/5,1
508	Греча отв.	275	150	8,7	7,8	42,6
638	Компот из кураги	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
738	Пирожок с картофелем	178	75	5,3	2,7	32,9
	<i>Ужин</i>					
ТТК № 56	Голубцы «Любительские»	349	120/60	9	28,73	13,64
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
648	Напиток витаминизированный	370	200	0,2	-	93
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	78	150	0,4	0,3	17,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	3100,65		85,28	83,94	497,94

МЕНЮ

Суббота (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод- ы
	<i>Завтрак</i>					
161	Суп молочный с рисом	188	250	6,2	7,9	123,2
689	Кофе 3/1	67	200	0,3	2	12
3	Бутерброд с сыром	88,7	15/30	3,8	6,9	5,3
	Хлеб	110	50	3,8	0,45	24,9
	<i>Обед</i>					
138	Суп картоф. с рисом, мясом	163	250/25	3,6	2,1	21,1
451/ 587	Котлета из говядины с соусом	328,4/34,5	50/50	24,9/1,1	22/1,5	7,7/5,1
514 (330)	Горох отварной	220,5	150	3,8	5,79	38,1
631	Компот из яблок	71	200	0,1	-	17,9
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
697	Молоко кипяченое	123	200	1,6	1,6	17,3
	Печенье	203	50	3,7	5	38,1
	<i>Ужин</i>					
511	Огурец свежий	7	50	0,4	0,1	1,3
371	Горбуша, припущенная с овощами	164,2	75/75	15,3	10,24	2,7
259	Картофель запеч. с маслом	310	260	7,3	16,3	33,5
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Апельсины	57	150	1,4	0	12,1
	ИТОГО:	2680,3		97,5	89,54	467,1

МЕНЮ

Воскресенье (2 неделя)

№ Рецеп- туры блюд	Наименование блюд	Калорий- ность (Ккал	Выход	Химический состав		
				Белки	Жиры	Углевод- ы
	<i>Завтрак</i>					
358/ 597	Сырники из творога с молочным соусом	270/77	150/50	16,3/1,7	13,7/5,4	20,4/5,2
689	Кофе 3/1	67	200	0,3	2	12
6	Бутерброд с п/к колбасой	118	20/30	4,4	7,7	7,2
	Хлеб	176	80	6,08	0,75	39,8
	<i>Обед</i>					
52	Салат картофельный с кваш.кап.	95	100	1,4	5,4	9,9
140	Суп картоф. с макаронами, мясом	123	250/25	2,9	2,5	21,5
40/587	Котлета из минтая с соусом	98/34,5	50/50	6,5/1,1	4,4/1,5	7,6/5,1
520	Пюре картофельное	203,7	150	3,2	9,5	26,3
638	Компот из чернослива	59,75	200	0,4	-	15,1
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>Полдник</i>					
698	Кефир	105	180	5,0	5,8	7,4
	Вафли	171	50	1,6	1,4	40
	<i>Ужин</i>					
20	Салат из помидоров, огурцов с луком, м/р	197	100	0,82	12	3,43
437	Гуляш из говядины	328,4	50/75	24,9	22	7,7
534	Капуста тушеная	149	150	3,9	8,7	14,7
697	Молоко кипяченое	123	200	1,6	1,6	17,3
	Хлеб	220	100	7,6	0,93	49,7
	<i>2 Ужин</i>					
	Яблоко	78	150	0,4	0,3	17,1
	Сок	45	200	0	0	11,2
	ИТОГО:	2958,35		97,7	106,51	388,33

