



Утверждаю
Директор ГАПОУ ВО
«ВЭТК»
Г.И. Ананьева

**Примерное десятидневное меню
рациона питания обучающихся
ГАПОУ ВО «Владимирский
экономико – технологический колледж»
на 2025 – 2026 учебный год**

Примерное меню

Рацион: ГАПОУ ВО " ВЭТК " бюджет

ВЭТК бюджет, 1 пн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Копчбаса в/к	25	3	7		75		7
	Сул-лапша Домашняя с Цыпленком	30/250	8	11	15	195	2	151
	Запеканка творожная с повидлом	150/30	33	42	50	719	1	297
	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7			15	62	3	629
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
	Итого за Обед			48	60	102	1162	6

ВЭТК бюджет, 1 вт

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Борщ с капустой и картофелем, цыпленком и сметаной	25/250/10	8	15	14	219	20	110	
	Котлета куриная	100	17	27	17	381		519	
	Соус томатный	75	1	5	6	73	4	547	
	Макаронные изделия отварные	180	6	6	43	251		469	
	Компот из кураги и изюма	200	1		32	129		702	
	Яблоко	150		1	17	72		386	
	Хлеб ржаной	35	2		12	63			
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48			
	Итого за Обед			37	54	151	1236	24	

ВЭТК бюджет. 1 ср

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Винегрет овощной	100	1	10	7	126	9	60
	Суп картофельный с цыпленком	25/250	7	8	20	185	24	131
	Полдзарка	75/30	17	49	4	531	6	376
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	38	242		463
	Компот из яблок	200			28	109	7	585
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
	Итого за Обед			37	73	119	1304	46

ВЭТК бюджет. 1чт

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из св. помидоров и огурцов	100	1	20	3	195	16	40
	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной	25/250/10	7	13	9	180	30	142
	Запеканка картофельная с мясом птицы и маслом	243/5	19	31	45	538	48	430
	Компот из свежих фруктов	200			28	108	15	209
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
	Итого за Обед			31	64	107	1132	109

ВЭТК бюджет, 1 шт

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	10	92	37	62
	Рассолыник ленинградский с цыпленком и сметаной	25/250/10	7	12	18	210	19	129
	Плов	75/200	18	37	64	664	5	642
	Кисель из концентрата	200			10	38		591
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
	Итого за Обед			31	54	124	1115	61

ВЭТК бюджет, 2 шт

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Сыр порционный	30	7	9	12	108		23	
	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	35/250/10	7	12	12	188	22	132	
	Сосиска отварная	100	11	24	2	266		393	
	Соус томатный	75	1	5	6	73	4	547	
	Макаронные изделия отварные	180	6	6	43	251		469	
	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7			15	62	3	629	
	Хлеб ржаной	35	2		12	63			
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48			
	Итого за Обед			36	56	100	1059	29	

ВЭТК бюджет, 2 вт

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2	5	8	84	44	42
	Суп картофельный с бобовыми изделиями и колбасой в/к	25/250	9	13	20	231	12	138
	Котлета куриная	100	17	27	17	381		519
	Картофельное пюре	200	4	7	30	208	35	472
	Компот из апельсинов	200			28	109	22	701
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
	Итого за Обед		36	52	125	1124	113	

ВЭТК бюджет, 2 ср

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем, цыпленком и сметаной	35/250/10	9	15	14	227	21	110
	Филе куриное запеченное с сыром	100	21	44	8	518	2	165
	Соус томатный	75	1	5	6	73	4	547
	Макаронные изделия отварные	180	6	6	43	251		469
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	200	773
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
	Итого за Обед		42	70	123	1317	227	

ВЭТК бюджет, 2 чт

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	88	3	45
	Суп с крупой и цыпленком	25/250	6	10	16	179	2	153
	Рагу из птицы	100/250	25	30	37	521	41	443
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	62	3	629
	Хлеб ржаной	35	2		12	63		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48		
	Итого за Обед			37	45	98	961	49

ВЭТК бюджет, 2 шт

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Салат из свежеты с сыром	100	5	19	6	220	8	29	
	Солынка домашняя	30/250/10	6	13	9	176	11	157	
	Тертельи	120/75	16	23	22	363	6	422	
	Каша гречневая	180	9	7	46	290		463	
	Рассыпчатая								
	Напиток лимонный	180			22	91	6	646	
	Хлеб ржаной	35	2		12	63			
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48			
	Итого за Обед			40	62	127	1251	31	

Составила  Курицына В. С.