



Меню

От 01 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	22-45	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	13-23	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром
5	Фрукты свежие	100	21-83	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	1-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	83-00	13,45	23,95	64,8	506,4	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из моркови и яблок	100	3-40	0,6	6,5	4,6	79,1	54-11з
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	20-82	4,8	5,08	10,3	113,1	54-2с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	33-65	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-30	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
6	Хлеб ржаной	30	0-93	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-00	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	83-00	36,46	22,97	123,35	857,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,91	46,92	188,15	1364,3	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 02 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Запеканка из творога	200	52-33	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-80	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-17	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	83-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	6-51	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Бульон мясной с гренками	250	9-68	12	8,9	20	207,8	584с/2012
3	Биточек из говядины	100	49-53	17,32	16,6	15,7	279,9	54-6м
4	Макароны отварные	180	12-99	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-10	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-27	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	41,32	31,44	117,2	918,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,22	47,24	188,47	1446,5	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 03 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Рис отварной	150	16-30	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
2	Гуляш	90	36-89	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие (мандарин)	100	23-34	1,1	0,3	10,5	49	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	83-00	25,05	19,38	83,48	606,31	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	4-88	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	21-06	8,58	2,7	14,9	118,2	54-20с
3	Жаркое по-домашнему	250	53-62	25,4	6,4	18,04	231,3	54-28м
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Хлеб ржаной	30	0-65	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	0-87	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	83-00	40,63	10,1	81,59	582,85	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,68	29,48	165,07	1189,16	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



Меню

От 04 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Блины с джемом	180/20	32-53	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	25-59	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	22-96	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	595	83-00	17,8	20,7	123,9	691,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из свеклы отварной	100	6-28	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
2	Суп овощной	250	13-69	1,45	3,8	8,3	73	54-17с
3	Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	35-67	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3соус
4	Греча отварная	150	16-30	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	83-00	33,2	17,95	121,7	782,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51	38,65	245,6	1474,1	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 05 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Макароны отварные	150	12-99	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	30-31	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие	100	21-24	0,5	0,5	21	51	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	1-68	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	83-00	27,33	17,89	98,42	624,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке	60	6-51	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
2	Бульон мясной с гренками	250	8-17	12	8,9	20	207,8	584с/2012
3	Котлета рыбная любительская(минтай)	100	34-08	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
4	Картофельное пюре	180	20-81	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
5	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром.
6	Хлеб ржаной	30	1-00	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-23	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	880	83-00	35,9	17,6	99,5	683,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,35	34,85	195,9	1282,6	

Зав.производством

Новикова С.Е.



Меню

От 08 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша «Дружба»	200	26-95	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15-87	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	22-97	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	83-00	13,35	24,35	60,7	513,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	5-61	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Рассольник Ленинградский	250	13-94	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
3	Гуляш из говядины	100	36-89	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2м
4	Рис припущенный	180	17-52	3,6	4,9	35,7	200,8	54-7г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	32,4	29,09	104,89	798,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,75	53,44	165,59	1312,5	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор СПОУЯО

Тутаевский Политехнический Техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 09 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Запеканка из творога	200	52-33	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-80	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-17	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	83-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке	60	6-51	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
2	Свекольник со сметаной	250	14-69	1,8	4,43	11	91,2	54-18с
3	Биточек из курицы , соус красный основной	85/20	33-65	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3 соус
4	Макароны отварные	180	12-99	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром.
6	Хлеб ржаной	30	1-74	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	885	83-00	31,1	14,4	106,6	664,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66	30,2	177,87	1192,1	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 10 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	16-30	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
2	Гуляш мясной из свинины	90	36-89	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Фрукты свежие (банан)	100	25-40	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	83-00	30,85	20,58	106,08	730,91	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	6-51	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп гороховый	250	11-81	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
3	Жаркое по-домашнему	250	53-62	25,42	6,35	18,04	231,3	54-28м
4	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
5	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	83-00	39,12	12,05	96,49	654,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,97	32,63	202,57	1385,06	

Зав.производством

Новикова С.Е.



Меню

От 11 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Макароны отварные	150	12-99	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	30-31	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное (порциями)	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19э
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	22-49	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	83-00	27,53	22,89	81,52	639,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из свеклы отварной	100	3-95	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13э
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12-02	4,62	5,6	5,72	92,2	54-1с
3	Котлета рыбная (минтай)	100	39-74	12,8	4,1	6,1	112,3	54-3р
4	Картофельное пюре	180	20-81	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-00	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-50	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	27,32	18,5	82,42	609,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,85	41,39	163,94	1248,68	

Зав.производством

С.Е. Новикова

Новикова С.Е.



Меню

От 12 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Блины с джемом	180/20	32-53	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	25-59	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	22-96	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	625	83-00	18,03	20,9	131,75	725,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из белокочанной капусты	100	8-94	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16-01	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	35-67	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-30	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	83-00	38,69	20,76	120,7	825,49	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,72	41,66	252,45	1550,79	

Зав.производством

с.у.б.

Новикова С.Е.



Меню

От 15 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	22-45	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	13-23	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром
5	Фрукты свежие	100	21-83	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	1-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	83-00	13,45	23,95	64,8	506,4	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из моркови и яблок	100	3-40	0,6	6,5	4,6	79,1	54-11з
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	20-82	4,8	5,08	10,3	113,1	54-2с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	33-65	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-30	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
6	Хлеб ржаной	30	0-93	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-00	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	83-00	36,46	22,97	123,35	857,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,91	46,92	188,15	1364,3	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 16 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Запеканка из творога	200	52-33	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-80	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-17	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	83-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	6-51	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Бульон мясной с гренками	250	9-68	12	8,9	20	207,8	584с/2012
3	Биточек из говядины	100	49-53	17,32	16,6	15,7	279,9	54-6м
4	Макароны отварные	180	12-99	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-10	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-27	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	41,32	31,44	117,2	918,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,22	47,24	188,47	1446,5	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО
Тутаевский Политехнический техникум

 Ободов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

 Архиповский М.В.



Меню

От 17 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Рис отварной	150	16-30	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
2	Гуляш	90	36-89	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие (мандарин)	100	23-34	1,1	0,3	10,5	49	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	83-00	25,05	19,38	83,48	606,31	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	4-88	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	21-06	8,58	2,7	14,9	118,2	54-20с
3	Жаркое по-домашнему	250	53-62	25,4	6,4	18,04	231,3	54-28м
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Хлеб ржаной	30	0-65	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	0-87	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	83-00	40,63	10,1	81,59	582,85	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,68	29,48	165,07	1189,16	

Зав.производством



Новикова С.Е.



Меню

От 18 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Блины с джемом	180/20	32-53	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	25-59	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	22-96	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	595	83-00	17,8	20,7	123,9	691,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из свеклы отварной	100	6-28	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
2	Суп овощной	250	13-69	1,45	3,8	8,3	73	54-17с
3	Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	35-67	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3соус
4	Греча отварная	150	16-30	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	83-00	33,2	17,95	121,7	782,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51	38,65	245,6	1474,1	

Зав.производством

Новикова С.Е.



Меню

От 19 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	12-99	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	30-31	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие	100	21-24	0,5	0,5	21	51	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	1-68	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	83-00	27,33	17,89	98,42	624,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке	60	6-51	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
2	Бульон мясной с гренками	250	8-17	12	8,9	20	207,8	584с/2012
3	Котлета рыбная любительская(минтай)	100	34-08	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
4	Картофельное пюре	180	20-81	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
5	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром.
6	Хлеб ржаной	30	1-00	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-23	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	880	83-00	35,9	17,6	99,5	683,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,35	34,85	195,9	1282,6	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 22 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша «Дружба»	200	26-95	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15-87	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	22-97	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	83-00	13,35	24,35	60,7	513,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	5-61	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Рассольник Ленинградский	250	13-94	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
3	Гуляш из говядины	100	36-89	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2м
4	Рис припущенный	180	17-52	3,6	4,9	35,7	200,8	54-7г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	32,4	29,09	104,89	798,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,75	53,44	165,59	1312,5	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 23 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Запеканка из творога	200	52-33	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-80	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-17	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	83-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке	60	6-51	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
2	Свекольник со сметаной	250	14-69	1,8	4,43	11	91,2	54-18с
3	Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	33-65	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3 соус
4	Макароны отварные	180	12-99	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром.
6	Хлеб ржаной	30	1-74	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	885	83-00	31,1	14,4	106,6	664,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66	30,2	177,87	1192,1	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:
 Директор ГПОУ ДО
 Тутаевский Политехнический техникум
 Ободов А.Н.

Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Архиповский М.В.

Меню

От 24 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	16-30	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
2	Гуляш мясной из свинины	90	36-89	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Фрукты свежие (банан)	100	25-40	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	83-00	30,85	20,58	106,08	730,91	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	6-51	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп гороховый	250	11-81	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
3	Жаркое по-домашнему	250	53-62	25,42	6,35	18,04	231,3	54-28м
4	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
5	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	83-00	39,12	12,05	96,49	654,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,97	32,63	202,57	1385,06	

Зав.производством

С.Е.

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 25 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Макароны отварные	150	12-99	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	30-31	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное (порциями)	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	22-49	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	83-00	27,53	22,89	81,52	639,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из свеклы отварной	100	3-95	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12-02	4,62	5,6	5,72	92,2	54-1с
3	Котлета рыбная (минтай)	100	39-74	12,8	4,1	6,1	112,3	54-3р
4	Картофельное пюре	180	20-81	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-00	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-50	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	27,32	18,5	82,42	609,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,85	41,39	163,94	1248,68	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 26 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Блины с джемом	180/20	32-53	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	25-59	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	22-96	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	625	83-00	18,03	20,9	131,75	725,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из белокочанной капусты	100	8-94	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16-01	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	35-67	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-30	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	83-00	38,69	20,76	120,7	825,49	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,72	41,66	252,45	1550,79	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 29 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	22-45	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	13-23	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром
5	Фрукты свежие	100	21-83	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	1-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	83-00	13,45	23,95	64,8	506,4	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из моркови и яблок	100	3-40	0,6	6,5	4,6	79,1	54-11з
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	20-82	4,8	5,08	10,3	113,1	54-2с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	33-65	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-30	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
6	Хлеб ржаной	30	0-93	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-00	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	83-00	36,46	22,97	123,35	857,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,91	46,92	188,15	1364,3	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 30 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Запеканка из творога	200	52-33	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-80	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-17	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	83-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	6-51	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Бульон мясной с гренками	250	9-68	12	8,9	20	207,8	584с/2012
3	Биточек из говядины	100	49-53	17,32	16,6	15,7	279,9	54-6м
4	Макароны отварные	180	12-99	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-10	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-27	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	41,32	31,44	117,2	918,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,22	47,24	188,47	1446,5	

Зав.производством

Новикова С.Е.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО
Тутаевский Политехнический техникум

 Ободов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

 Архиповский М.В.



Меню

От 31 декабря 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Рис отварной	150	16-30	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
2	Гуляш	90	36-89	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие (мандарин)	100	23-34	1,1	0,3	10,5	49	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	83-00	25,05	19,38	83,48	606,31	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	4-88	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	21-06	8,58	2,7	14,9	118,2	54-20с
3	Жаркое по-домашнему	250	53-62	25,4	6,4	18,04	231,3	54-28м
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Хлеб ржаной	30	0-65	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	0-87	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	83-00	40,63	10,1	81,59	582,85	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,68	29,48	165,07	1189,16	

Зав.производством



Новикова С.Е.