

Утверждаю:
Директор ГПОУ ЯО Пошехонский
аграрно-политехнический колледж
Викторович О.Н.
2022г.



**Примерное цикличное 10 - дневное меню возрастной группы 12-18 лет
для обучающихся
ГПОУ ЯО Пошехонского аграрно-политехнического колледжа**

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак (понеделник)															
TK18	Гуляш из мяса птицы	100		12,8	18,8	29,5	199,5	0,06	1,85	53	2,7	16,5	80	16,5	1,3
682	Рис отварной	180		4,32	5,22	34,92	234,00	0,04	0	25,2	0,18	3,60	73,8	23,40	0,72
943	Компот из сухофруктов	200		0,8	0,12	26,5	92,26	0,02	0,56	0	0,04	35,6	29,94	22,34	0,78
TK	Хлеб ржаной	30		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
TK	Батон нарезной	50		5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого завтрак	560		26,82	26,74	149,72	787,76	0,32	2,41	78,2	3,92	88,2	272,74	115,74	5,25
Обед															
100	Салат из свеклы.	100		1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,9	42	19	1,1
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		6,4	4,5	18,6	141	0,16	5	0,21	0,3	50	139	38	1,9
	Биточки куриные	100		10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
688	Макароны отварные	200		4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
	Напиток "Витошка" с вит.	200		0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50		5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого обед	930		32,6	40,28	175,87	1007,18	0,803	34,8	120,27	3,728	225,241	736	143,13	21,82
	Всего за день			59,42	67,02	325,59	1794,94	1,123	37,21	198,47	7,648	313,441	1008,74	258,87	27,07

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (вторник)															
619	Тефтели из говядины 60/50	110		7,9	7,1	8,7	134								
378	Греча рассыпчатая	180		8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81,00	4,73
TK95	Напиток апельсиновый	200		0,09	0,01	25,46	94,58	0,26	25,55	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	1,18
	Хлеб ржаной	30		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50		5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого завтрак	570		25,84	16,44	135,96	767,11	0,68	25,55	0,12	3,04	64,37	343,6	138,6	8,36
Обед															
197	Рассольник ленинградский	250		7,1	7,1	16,89	156,75	0,09	7,54	0	0,2	29,3	76	26,4	1,01
643	Филе птицы тушен.в соусе.	100		11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	4,04	0,03	0,09	22,15	110,9	18,49	1,22
378	Каша перловая рассыпч.	180		5,13	6,21	41,13	242	0,06	0	0,03	0	2	181	24,9	1,1
TK88	Компот свежих плодов."С"	100		0,1	0,1	26,5	108	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7
	Хлеб ржаной	30		3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50		5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого обед	710		33,01	27,61	146,4	931,14	0,42	14,38	0,06	1,39	90,95	459,9	125,29	6,48
	Всего за 2 день			58,85	44,05	282,36	1698,25	1,1	39,93	0,18	4,43	155,32	803,5	263,89	14,84

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Масса Порции	Белки,г.	Жиры,г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак (среда)															
TK84	Котлета рыбная	100	12,8	6,8	15,9	179	0,09	0,4	10	4,6	53	172	29	0,8	
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34	
TK101	Напиток из цикория	200	0,2	0	3	15	0	0	0	0	0	0	0	0	
TK2	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1	
	Итого завтрак	600	30,62	21,7	104,96	711,8	0,48	24,76	96	5,861	310,8	476,46	126,5	4,79	
Обед															
TK16	Салат из моркови	100	1,9	10,2	6,3	124	0,07	5,5	0	4,7	23	54	28	0,7	
187	Щи из свежей капусты с картоф	250	3,3	4,8	9,8	120	0,08	22	15	1	60	120	25	0,5	
619	Ежики из говядины 60/50	110	7,9	7,1	8,7	134	0,05	0,08	14,38	0	21,9	83,2	16,1	0,75	
682	Рис отварной	180	4,32	5,22	34,92	234,00	0,04	0	25,2	0,18	3,60	73,8	23,40	0,72	
TK	Кисель Витошка с витаминами	200	0,1	0,1	24	95	0,3	20,1	125	2,35	0	0	0	0,4	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1	
	Итого обед	920	26,42	30,02	142,52	969	0,74	47,68	179,58	9,23	141	420	146	5,52	
	Всего за 3 день		57,04	51,72	247,48	1680,8	1,22	72,44	275,58	15,091	451,8	896,46	272,5	10,31	

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
		Масса Порции	Белки,г.	Жиры,г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак (четверг)															
601	Плов из говядины	230	19,6	18,5	0,62	247,38	0,16	0,9	0	5,7	13,3	121,4	13,7	1,3	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1	
	Итого завтрак	510	28,7	21,1	74,12	537,38	0,36	0,9	0	6,7	51,8	210,4	67,2	4,15	
Обед															
	Фрукт (яблоко)	100	4	0,4	9,8	58,8	0,06	33	0	0	32	22	18	4,4	
170	Борщ с капустой , картофелем	250	1,625	4,4	10,75	136	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,25	20,44	0,643	
TK84	Биточки рыбные	100	12,8	6,8	15,9	179	0,09	0,4	10	4,6	53	172	29	0,8	
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34	
TK95	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,01	25,46	94,58	0,26	25,55	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	1,18	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1	
	Итого обед	930	31,495	20,61	147,97	913,38	0,835	86,67	44,175	8,141	222,52	449,11	162,04	10,813	
	Всего за 4 день		60,195	41,71	222,09	1450,76	1,195	87,57	44,175	14,841	274,32	659,51	229,24	14,963	

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г.	Жиры,г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (пятница)														
671	Биточки куриные	100	10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
688	Макароны отварные	200	4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
TK95	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	25,46	94,58	0,26	25,55	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	1,18
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого завтрак	580	24,53	31,51	155,54	880,76	0,553	25,55	0,16	3,128	163,641	559,4	90,23	20
Обед														
	Суп картофельный													
206	с бобовыми (фасоль)	250	8	4,72	9,02	118,58	0,08	3,63	0,02	0,2	34,2	83,2	24	1,08
ТТК	Гуляш из мяса птицы	100	12,8	18,8	29,5	199,5	0,06	1,85	53	2,7	16,5	80	16,5	1,3
378	Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81,00	4,73
TK93	Отвар шиповника с вит "С"	200	0,54	0,22	15,72	75,76	0,01	160	0	0	9,76	2,72	0,5	0,5
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого обед	810	39,19	33,07	156,04	932,37	0,57	165,48	53,04	3,9	108,53	505,12	177,72	10,06
	Всего за 5 день		63,72	64,58	311,58	1813,13	1,123	191,03	53,2	7,028	272,171	1064,52	267,95	30,06

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	P	Mg	Fe
			Белки,г.	Жиры,г.	Углев.г.		В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (понедельник)														
637	Филе птицы тушеное в соусе	135	17,7	14,6	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62
682	Рис отварной	180	4,32	5,22	34,92	234,00	0,04	0	25,2	0,18	3,60	73,8	23,40	0,72
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого завтрак	595	31,12	22,42	113,12	745	0,29	0,02	68,2	1,18	96,6	295,7	97,2	5,19
Обед														
100	Салат из свеклы.	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,9	42	19	1,1
206	Суп картофельный (горох)	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	5	0,21	0,3	50	139	38	1,9
671	Котлеты куриные	100	10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
688	Макароны отварные	200	4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
	Напиток Витошкас вит.	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого обед	930	32,6	40,28	175,87	1007,18	0,803	34,8	120,27	3,728	230,241	739	145,13	22,52
	Всего за 6 день	всего	63,72	62,7	288,99	1752,18	1,093	34,82	188,47	4,908	326,841	1034,7	242,33	27,71

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
682	Сырники из творога	100	18,69	12,67	17,1	234	0,07	0,25	57	0	155,8	228,1	26	0,77	
	со сметаной	30	0,78	4,5	1,08	48	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34	
TK95	Напиток из цитрусовых	200	0,09	0,01	25,46	94,58	0,26	25,55	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	1,18	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1	
	Итого завтрак	410	28,46	19,78	102,44	638,58	0,71	50,02	91,1	3,301	253,9	436,96	120,6	5,74	
Обед															
197	Рассольник ленинградский	250	7,1	7,1	16,89	156,75	0,09	7,54	0	0,2	29,3	76	26,4	1,01	
592	Печень туш.в соусе	100	13,5	9,2	18,6	159	0,19	12,7	0,05	1,9	30	139	17	2	
682	Каша пшенная	180	7,90	5,26	42,32	256,45	0,04	0	25,2	0,18	3,60	73,8	23,40	0,72	
TK88	Напиток свежих плодов."С"	200	0,1	0,1	26,5	108	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1	
	Итого обед	810	37,5	24,26	163,11	942,2	0,53	23,04	25,25	3,38	100,4	380,8	122,3	6,88	
	Всего за 7 день		65,96	44,04	265,55	1580,78	1,24	73,06	116,35	6,681	354,3	817,76	242,9	12,62	

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
TK84	Биточки рыбные	100	12,8	6,8	15,9	179	0,09	0,4	10	4,6	53	172	29	0,8	
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34	
943	Чай с сахаром и лимоном	200	3,96	0,66	24,6	120	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
	Фрукт (яблоко)	100	4	0,4	9,8	58,8	0,06	33	0	0	32	22	18	4,4	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1	
	Итого завтрак	680	33,74	16,86	136,36	802,8	0,54	58,7	44	5,861	173,2	402,06	137,5	9,17	
Обед															
TK8	Салат из моркови	100	1,9	10,2	6,3	124	0,07	5,5	0	4,7	23	54	28	0,7	
187	Щи из свежей капусты с картоф	250	3,3	4,8	9,8	120	0,08	22	15	1	60	120	25	0,5	
619	Тефтели из говядины	60/50	7,9	7,1	8,7	134									
378	Каша перловая рассыпч.	180	5,13	6,21	41,13	242	0,06	0	0,03	0	2	181	24,9	1,1	
TK	Кисель Витошка с витаминами	200	0,1	0,1	24	95	0,3	20,1	125	2,35	0	0	0	0,4	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1	
	Итого обед	810	27,23	31,01	148,73	977	0,71	47,6	140,03	9,05	117,5	444	131,4	5,15	
	Всего за 8 день		60,97	47,87	285,09	1779,8	1,25	106,3	184,03	14,911	290,7	846,06	268,9	14,32	

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
звтрак														
592	Печень по строгановски	100	13,5	9,2	18,6	159	0,19	12,7	0,05	1,9	30	139	17	2
378	Каша перловая рассыпч.	180	5,13	6,21	41,13	242	0,06	0	0,03	0	2	181	24,9	1,1
K101	Напиток из цикория	200	0,2	0	3	15	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого завтрак	560	27,73	18,01	121,53	678,00	0,45	12,7	0,08	2,9	64,5	409	95,4	5,55
Обед														
TK1	Салат из белокочанной капусты	100	1,62	10,8	9,55	136,4	0,03	26,7	0	0	45,7	31,46	17,33	0,61
170	Борщ с капустой , картофелем	250	1,625	4,4	10,75	136	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,25	20,44	0,643
TK84	Котлета рыбная	100	12,8	6,8	15,9	179	0,09	0,4	10	4,6	53	172	29	0,8
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
867	Компот из изюма с вит."С"	200	0,4	0,2	33,2	136	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого обед	930	29,425	31,2	155,46	1032,4	0,585	55,42	44,075	6,301	235,92	480,17	165,27	6,443
	Всего за 9 день		57,155	49,21	276,99	1710,4	1,035	68,12	44,155	9,201	300,42	889,17	260,67	11,993

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
668	Котлета куриная	100	10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
688	Макароны отварные	200	4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого завтрак	580	24,48	31,5	154,84	880,38	0,303	1,08	0,06	1,088	153,741	558,6	86,13	19
Обед														
201	Суп картофель с крупой .	250	18,6	7,85	12,53	196,23	1,05	22,73	0,05	2,58	48,43	40,25	23,9	3,75
682	Сырники из творога со сметаной	100	18,69	12,67	17,1	234	0,07	0,25	57	0	155,8	228,1	26	0,77
	Чай с сахаром	30	0,78	4,5	1,08	48	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Батон нарезной	50	5,6	2,1	37,8	192	0,1	0	0	1	14	0	26	1,1
	Итого обед	660	47,17	27,62	104,21	768,23	1,5	47,2	91,05	3,841	292,03	472,81	140,4	8,71
	Всего за 10 день		71,65	59,12	259,05	1648,61	1,803	48,28	91,11	4,929	445,771	1031,41	226,53	27,71

Итого по примерному меню

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки, г.	Жиры, г.	Углев. г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого за весь период	618,68	532,02	2764,77	16909,65	12,182	758,76	1195,72	89,668	3185,084	9051,83	2533,78	191,596
Среднее значение за период	61,868	53,202	276,477	1690,965	1,2182	75,876	119,572	8,9668	318,5084	905,183	253,378	19,1596

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	564,5	844

Заведующий столовой: Сох Савельев СВ