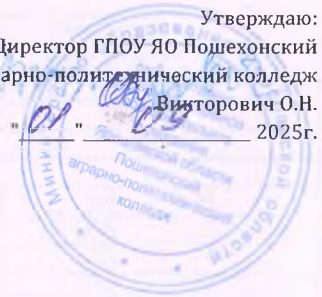


Утверждаю:
Директор ГПОУ ЯО Пошехонский
аграрно-политехнический колледж
Викторович О.Н.
" 01 " _____ 2025г.



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

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя - 1		1-й день												
Завтрак														
Тк18	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
688	Рис отварной	200	5	5,8	49,8	274	0,04	0	0,2	0	1,8	78,29	24,2	0,68
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	560	24,6	25,6	136	621,5	0,3	1,85	53,2	2,7	61,3	336,29	95,7	4,68
Обед														
100	Салат зеленый с огурцом	60	0,6	8,52	1,2	83,4	0,01	5,55	0	0	26,2	20	14,2	0,3
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
510	Котлета куриная с соусом	100	10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
688	Макароны отварные	200	4,08	6,4	27,3	183,6	0,18	24	34	0,26	49,3	115,5	37	1,34
Тк	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	22	84,5	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7
Гк	Хлеб ржаной.	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	870	28,48	40,62	132,3	836,5	0,6	37,35	34,21	0,66	191,5	614,5	166,2	8,74
	Всего за день		53,08	66,22	268,3	1458	0,9	39,2	87,41	3,36	252,8	950,79	261,9	13,42

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя - 1		2-й день												
Завтрак														
619	Тефтели из говядины 60/50	110	7,9	7,1	8,7	134								
378	Греча рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,8	307,3	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
Тк	Напиток витаминизир.Витошка	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	570	24,54	15,68	117,5	641,3	0,74	20	120,02	2,34	59,3	459	147	8,66
Обед														
197	Рассольник Ленинградский	260	7,1	7,1	16,89	156,75	0,09	7,54	0	0,2	29,3	76	26,4	1,01
Тк18	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	Каша перловая рассыпч.	200	5,7	6,9	45,7	268,9	0,07	0	0,04	0	2	201	27,7	1,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	820	32,4	33,8	148,79	773,15	0,42	9,39	53,04	2,9	90,8	535	125,6	6,21
	Всего за день		56,94	49,48	266,29	1414,45	1,16	29,39	173,06	5,24	150,1	994	272,6	14,87

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2005			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя - 1		3-й день												
Завтрак														
56	Огурцы (порционно)	30	0,24	0,03	0,78	4	0,01	1,5	0	0,01	7	13	4,2	0,2
TK84	Котлета рыбная	60	7,7	4,1	9,5	107	0,5	0,3	7	3	3	103	17	0,5
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,3	183	0,18	24,22	34	0,26	49,3	115,5	37	1,34
TK	Напиток свежих плодовых	200	0,2	0,2	22	84	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	550	18,82	11,73	101,58	498	0,9	28,82	41	3,37	101,3	412,5	115,2	5,44
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 картофелем	260	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	0,06	0,08	14,4	0	21,9	83,2	16,1	0,75
378	Греча рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,8	307,3	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,8	95	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,2
Тк	Хлеб ржаной ,	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	930	29,68	30,58	139,4	900,3	0,66	28,66	29,42	5,7	165,6	716,8	214,1	10,11
	Всего за день		48,5	42,31	240,98	1398,3	1,56	57,48	70,42	9,07	266,9	1129,3	329,3	15,55

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2005			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя - 1		4-й день												
Завтрак														
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
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,8	95	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,2
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	490	26,24	19,5	67,42	462,38	0,37	1,98	0	5,7	56,7	303	68,7	4,2
Обед														
TK 19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,52	9,1	1,71	91,13	0,03	8,22	0	1,76	10,9	18,1	9,4	0,4
170	Борщ с капустой,картофелем	260	1,63	4,4	10,75	136	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,26	20,44	0,64
TK84	Котлета рыбная	60	7,7	4,1	9,5	107	0,5	0,3	7	3	3	103	17	0,5
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,3	183	0,18	24,22	34	0,26	49,3	115,5	37	1,34
Тк	Напиток витаминизир.Витошка	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	840	20,63	25,1	110,26	717,13	1,255	56,24	161,075	7,6	144,62	463,86	140,84	6,28
	Всего за день		46,87	44,6	177,68	1179,51	1,625	58,22	161,075	13,3	201,32	766,86	209,54	10,48

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2005			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя - 1		5-й день												
Завтрак														
TK2	Сыр (порционно)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
510	Котлета куриная	50	5,3	10	10,6	112	0,02	0	0	0	12	78	10	0,9
688	Макароны отварные	200	4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,8	307	12,63	14,57
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	530	21,68	25,8	117,38	632,98	0,283	0,14	52,06	0,088	321,8	663	84,63	18,37
Обед														
100	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
206	Суп из овощей	250	3	3	12,3	80	0,075	10,8	0	1	42,88	115	28	0,5
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
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	840	30,76	28,68	78,06	570,18	0,495	21,95	0	6,7	122,38	459,37	117,45	5,35
	Всего за день		52,44	54,48	195,44	1203,16	0,778	22,09	52,06	6,788	444,18	1122,37	202,08	23,72

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2005			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя - 2		6-й день												
Завтрак														
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
688	Рис отварной	200	5	5,8	49,8	274	0,04	0	0,2	0	1,8	78,29	24,2	0,68
TK	Напиток свежих плодовой	200	0,2	0,2	22	84	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	560	23,58	18,6	116,88	640,39	0,31	6,84	0,23	0,19	65,95	370,19	99,69	5,3
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
510	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	90,8	307	12,63	14,57
Тк	Напиток витаминизир.Витошка	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	910	30,3	38,68	159,07	942,28	0,803	34,8	120,27	2,728	234,7	828	146,63	22,77
	Всего за день		53,88	57,28	275,95	1582,67	1,113	41,64	120,5	2,918	300,65	1198,19	246,32	28,07

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя - 2		7-й день												
Завтрак														
682	Сырники из творога	200	37	25,3	34,2	468	0,15	0,5	114	0	301	456	56	1,6
Тк	со сметаной	30	0,78	4,5	1,1	48	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115	37	1,34
Тк	Напиток витаминизир.Витошка	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	490	44,48	30,9	96,3	716	0,83	44,72	268	2,601	392,3	752	150	6,34
Обед														
197	Рассольник Ленинградский	260	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 пшеничная рассыпч.	200	8,9	5,84	47,02	285	0,05	0	28	0,2	4	82	26	0,8
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
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	820	36,2	23,24	151,01	828,75	0,54	23,04	28,05	2,4	105,3	478	126,4	7,21
	Всего за день		80,68	54,14	247,31	1544,75	1,37	67,76	296,05	5,001	497,6	1230	276,4	13,55

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя - 2		8-й день												
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	27,3	183	0,18	24,22	34	0,26	49,3	115,5	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
TK	Фрукт (яблоко)	100	4	0,4	9,8	58,8	0,06	33	0	0	32	22	18	4,4
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	660	31,44	15,26	119,6	660,8	0,54	58,7	44	4,86	177,7	491,1	139	9,42
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 картофелем	260	3,3	4,8	9,8	120	0,08	22	15	1	60	120	25	0,5
619	Тефтели из говядины 60/50	110	7,9	7,1	8,7	134	0,06	0,08	14,4	0	21,9	83,2	16,1	0,75
378	Каша перловая рассыпч.	200	5,7	6,9	45,7	268,9	0,07	0	0,04	0	2	201	27,7	1,2
Тк	Напиток витаминизир.Витошка	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	930	25,5	30,1	131,5	846,9	0,78	47,58	149,44	8,04	148,9	639,2	153,8	6,55
	Всего за день		56,94	45,36	251,1	1507,7	1,32	106,28	193,44	12,9	326,6	1130,3	292,8	15,97

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	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
Неделя - 2		10-й день												
Завтрак														
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
378	Каша перловая рассыпч.	200	5,7	6,9	45,7	268,9	0,07	0	0,04	0	2	201	27,7	1,2
Тк	Напиток витаминизир.Витошка	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	560	25,9	17,2	125,3	627,9	0,76	32,7	120,09	4,24	74	521	101,7	6,6
Обед														
TK101	Салат из белокоч.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	260	1,63	4,4	10,75	136	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,26	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	27,3	183	0,18	24,22	34	0,26	49,3	115,5	37	1,34
867	Напиток 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
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	920	27,13	29,6	138,7	890,4	0,585	55,42	44,075	5,3	240,42	569,22	166,77	6,693
	Всего за день		53,03	46,8	264	1518,3	1,345	88,12	164,165	9,54	314,42	1090,22	268,47	13,293

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	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
Неделя - 2		10-й день												
Завтрак														
510	Котлета куриная с соусом	100	10,6	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
TK2	Сыр (порционно)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
688	Макароны отварные	200	4,94	8,9	50,08	300,18	0,053	0	0,06	0,088	90,8	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
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	580	26,82	35,8	138,04	811,18	0,313	1,22	52,06	0,088	334,2	747,6	94,63	19,45
Обед														
201	Суп картофельный 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	200	37	25,3	34,2	468	0,15	0,5	114	0	301	456	56	1,6
Тк	со сметаной	30	0,78	4,5	1,1	48	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115	37	1,34
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	740	63,18	38,65	104,53	860,23	1,58	47,45	148,05	2,841	441,73	789,25	171,9	9,79
	Всего за день		90	74,45	242,57	1671,41	1,893	48,67	200,11	2,929	775,93	1536,85	266,53	29,24

Итого по примерному меню

ИТОГО			Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные			
						ценность					вещества (мг)			
			Белки г.	Жиры г.	Углев.г.	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Итого за весь период</i>			592,36	535,12	2429,62	14478,25	13,064	558,85	1518,29	71,046	3530,5	11148,88	2625,94	178,163
<i>Среднее значение за период</i>			59,236	53,512	242,962	1447,825	1,3064	55,885	151,829	7,1046	353,05	1114,888	262,594	17,8163

Сумарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	555	862

Заведующая столовой:

Савельева С.В.