



Утверждаю:
Директор ГПОУ ЯО Пошехонский
аграрно-политехнический колледж
Викторович О.Н.
_____ 2024г.

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

№ реп.	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 - 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
Тк	Напиток свежих плодовых	200	0,2	0,2	22	84,5	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	24,6	25,8	143,3	678	0,31	4,65	53,2	2,8	60,3	339,29	97,7	5,38
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	Биточки куриные 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 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	870	28,38	40,52	129,3	832	0,89	54,55	154,21	2,9	191,5	614,5	166,2	8,74
	Всего за день		52,98	66,32	272,6	1510	1,2	59,2	207,41	5,7	251,8	953,79	263,9	14,12

№ реп.	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 - 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
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.	200	5,7	6,9	45,7	268,9	0,07	0	0,04	0	2	201	27,7	1,2
Тк	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	22	84,5	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	31,38	26,8	129,67	792,54	0,43	14,38	0,07	0,39	95,45	568,9	129,59	6,83
	Всего за день		55,92	42,48	247,17	1433,84	1,17	34,38	120,09	2,73	154,75	1027,9	276,59	15,49

№ 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 - 1		3-й день												
Завтрак														
56	Огурцы (порционно)	35	0,24	0,03	0,78	4,2	0,01	1,5	0	0,01	7	13	4,2	0,2
TK84	Котлета рыбная	120	12,8	6,8	15,9	246,4	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
TK	Напиток свежих плодовых	200	0,2	0,2	22	84	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7
TK	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	615	23,92	14,43	107,98	637,6	0,49	28,92	44	4,97	151,3	481,5	127,2	5,74
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
TK	Напиток витаминизир.Витошка	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
TK	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	930	29,74	30,68	133,6	885,3	0,95	47,58	149,42	8,04	164,2	716,2	216,1	10,61
	Всего за день		53,66	45,11	241,58	1522,9	1,44	76,5	193,42	13,01	315,5	1197,7	343,3	16,35

№ 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 - 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
TK	Напиток витаминизир.Витошка	200	0,1	0,1	19	80	0,3	20	120	2,34	5	3	2	0,7
TK	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	490	26,3	19,6	61,62	447,38	0,66	20,9	120	8,04	55,3	302,4	70,7	4,7
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	Биточки рыбные	120	12,8	6,8	15,9	246,4	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
TK95	Напиток (апельсиновый)	200	0,09	0,01	25,46	94,6	0,26	25,6	0,1	2,04	16,3	4,4	4,1	1,18
TK	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	900	25,72	27,71	123,12	871,13	0,805	61,94	44,175	8,9	205,92	534,26	154,94	7,06
	Всего за день		52,02	47,31	184,74	1318,51	1,465	82,84	164,175	16,94	261,22	836,66	225,64	11,76

№ реп.	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														
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
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
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	Итого завтрак	530	21,57	25,81	128,14	699,56	0,543	25,69	52,16	2,128	332,1	667,4	88,73	19,55
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
944	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Тк	Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120	0,2	0	0	0	37	178	55	2,7
	итого обед	840	30,76	28,72	73,58	603,18	0,495	24,75	0	6,7	130,58	463,37	119,45	5,75
	Всего за день		52,33	54,53	201,72	1302,74	1,038	50,44	52,16	8,828	462,68	1130,77	208,18	25,3

№ реп.	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 - 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.		В1	С	А	Е	Ca	Р	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 пшениная рассыпч.	200	8,9	5,84	47,02	285	0,05	0	28	0,2	4	82	26	0,8
TK88	Напитоксвежих 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.		В1	С	А	Е	Ca	Р	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
Тк	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
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		9-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														
ТК101	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
ТК84	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
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		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
ТК2	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 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
<i>Итого за весь период</i>			601,44	533,78	2428,74	14912,82	13,354	655,83	1711,52	80,496	3661,15	11332,38	2668,13	183,143
<i>Среднее значение за период</i>			60,144	53,378	242,874	1491,282	1,3354	65,583	171,152	8,0496	366,115	1133,238	266,813	18,3143

Сумарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	561,5	868

Заведующая столовой:

Сав
09.2024г

Савельева С.В.