



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Пошехонского  
 аграрно-политехнического  
 колледжа  
 Викторович О.Н.  
 2021г.

**Примерное пятидневное меню обедов для учащихся (оздоровительная смена)  
 на сумму 130.00 рублей  
 Пошехонского аграрно-политехнического колледжа**

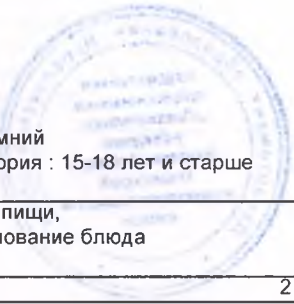
День : 1 понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ реп. 2005	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>																
	Салат из моркови с яблоками	100		1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08	
206	Суп гороховый	250		6,4	4,5	18,6	141,00	0,16	5	0,21	0,3	50	139	38	1,9	
	Колбасные изделия отварные	100		11	23,9	0,4	261,00	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8	
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26	
759	Соус красный основной	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1	
943	Чай с сахаром и лимоном	200		3,96	0,66	24,6	120,00	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
	Хлеб ржаной	60		3,3	0,5	21	107,00	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
			итого	0,00	34,98	38,16	115,83	959,93	0,71	6,88	0,24	0,7	130,72	675,17	178,17	10,59

День: 2 вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ реп. 2005	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
				Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>																
100	Винегрет овощной	100		1,3	10,1	6,6	123,00	0,01	8,2	0	4,5	32	36	19	1,1	
197	Рассольник ленинградский со сметаной	250		3,30	7,1	20,4	153,00	0,09	12,4	0,28	0,2	41,6	78,5	30	1,5	
		10		0,3	1,5	0,4	16,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
682	Рис отварной	200		4,94	8,9	50	274,00	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57	
642	Гуляш из птицы	100		16,7	9,7	0,5	156,00	0	1,3	0	0,1 апр	297	265	43	0	
943	Компот из кураги с витамином "С"	200		1	0,1	30,2	126,00	0,02	1,1	0	1,1	33	29	21	0,7	
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120,00	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	фрукт															
			итого	130,00	26,90	20,86	105,7	692,00	0,173	2,4	0,06	44288,188	439,341	690	104,13	16,62

День: 3 среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория : 15-18 лет и старше



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Масса Порции	Цена	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2005		2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед																
52	Салат зеленый с кукурузой	100		2,82	10,2	18	174,00	0,06	64,9	0	0	74,7	55,2	30,31	1,02	
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250		3	5,1	7,8	90,30	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,7	
		10		0,3	1,5	0,4	16,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
510	Котлета рыбная	100		12,8	6,6	15,9	179,00	0,09	0,4	10	4,6	53	172	29	0,8	
694	Пюре картофельное	200		4,08	6,4	27,26	183,00	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34	
	Компот из груш с витамином "С"	200		1	0,1	30,2	126,00	0,02	1,1	0	1,1	33	29	21	0,7	
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120,00	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	фрукт															
	итого	130,00		25,14	20,36	106,16	714,30	0,43	45,72	44,21	6,161	204,8	450,46	133,5	4,89	

День: 4 четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Масса Порции	Цена	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2005		2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед																
58	Салат из помидоровс лук.	100		1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84	
170	Борщ с капустой , картофелем	250		1,625	4,4	10,75	90,00	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,25	20,44	0,643	
	говядиной и сметаной	10		0,3	1,5	0,4	16,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
668	Котлета куриная	100		16,6	10,4	5,2	230,50	0,1	0,6	0,1	2,7	51,6	173,2	26,6	2,1	
378	Греча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26	
759	Соус красный осн.	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1	
	Напиток яблочный с витамином "С"	200		0,1	0,1	26,5	108,00	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7	
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120,00	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35	
	итого	130,00		34,035	31,85	123,4	974,53	0,565	28,12	0,205	3,04	152,92	628,9	187	10,993	



День: 7 вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец. 2005	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Масса Порции	Цена	Белки,г.	Жиры,г.		Углев,г.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед															
100	Винегрет овощной	100		1,3	10,1	6,6	123	0,01	8,2	0	4,5	32	36	19	1,1
197	Рассольник ленинградский со сметаной	250 10		3,30 0,3	7,1 1,5	20,4 0,4	153 16	0,09 0	12,4 0	0,28 0	0,2 0	41,6 0	78,5 0	30 0	1,5 0
682	Рис отварной	200		4,94	8,9	50	274	0,053	0	0,06	0,088	90,841	307	12,63	14,57
642	Филе птицы тушеное	100		16,7	9,7	0,5	156	0	1,3	0	01.апр	297	265	43	0
943	Компот из кураги с витамином "С"	200		1	0,1	30,2	126	0,02	1,1	0	1,1	33	29	21	0,7
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	фрукт														
	итого		130,00	26,90	20,86	105,7	692	0,173	2,4	0,06	44288,188	439,341	690	104,13	16,62

День: 8 среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец. 2005	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Масса Порции	Цена	Белки,г.	Жиры,г.		Углев,г.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед															
52	Салат зеленый с кукурузой	100		2,82	10,2	18	174	0,06	64,9	0	0	74,7	55,2	30,31	1,02
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250 10		3 0,3	5,1 1,5	7,8 0,4	90,3 16	0,04 0	20 0	0,21 0	0,2 0	51 0	45 0	19 0	0,7 0
510	Биточки рыбные	100		12,8	6,6	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
	Компот из груш с витамином "С"	200		1	0,1	30,2	126	0,02	1,1	0	1,1	33	29	21	0,7
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	фрукт														
	итого		130,00	25,14	20,36	106,16	714,3	0,43	45,72	44,21	6,161	204,8	450,46	133,5	4,89

День: 9 четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)									
				Масса Порции	Цена	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2005				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>																		
58	Салат из помидоровс лук.	100		1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84			
170	Борщ с капустой , картофелем	250		1,625	4,4	10,75	90	0,045	3,5	0,075	0,24	39,42	46,25	20,44	0,643			
	говядиной и сметаной	10		0,3	1,5	0,4	16	0	0	0	0	0	0	0	0			
668	Биточки куриные	100		16,6	10,4	5,2	230,5	0,1	0,6	0,1	2,7	51,6	173,2	26,6	2,1			
378	Г реча отварная рассыпчатая	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26			
759	Соус красный осн.	50		0,38	1,12	3,45	23,67	0,01	0,8	0,01	0	3,52	6,57	2,67	0,1			
	Напиток яблочный с витамином "С"	200		0,1	0,1	26,5	108	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7			
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35			
	итого	130,00		34,035	31,85	123,4	974,53	0,565	28,12	0,205	3,04	152,92	628,9	187	10,993			

День: 10 пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория : 15-18 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энерг. ценн. (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)									
				Масса Порции	Цена	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2005				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>																		
55	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,57			
204	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			
619	Тефтели мясные с соусом	100\50		13,6	18,2	13,8	230,1	0	1,3	0	4,7	25	127,1	18,4	0,1			
688	Макароны отварные	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	0,261	49,3	115,46	37	1,34			
1010	Напиток яблочный с лимоном	200		0,2	0	14,7	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,66	24,6	120	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35			
		75																
	итого	130,00		40,44	33,11	92,89	824,63	1,33	48,25	34,05	7,541	147,23	371,81	106,8	6,94			