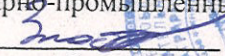


Утверждаю:
Директор ТОГАПОУ
«Аграрно-промышленный колледж»

Злобин А.А.
«01 » сентября 2022 г.



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»

День - понедельник
Неделя - первая

№ Рецеп	Прием-пищи- наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
284	Каша рисовая молочная	200	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,3	56,51	1,31
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
170	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
160	Суп картофельный с рисом	500	6,02	0,76	31	246	-	17	-	-	84	252	21	0,85
362	Каша гречневая	200	10,00	10,87	54,35	355,65	0,39	-	18,0	0,79	20,56	269,72	180,11	6,05
364	Котлета рыбная	50	16,3	10,19	5,62	202,0	-	0,42	0,01	-	12,5	172,6	22,0	2,7
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Дополнительно к завтраку													
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	17
	Сыр порциями	60	13,92	17,70	0,00	218,40	0,03	0,42	156,0	0,3	132,0	324,0	21,0	0,6
	Дополнительно к обеду													
	Печенье	100	6,7	0,7	50,3	240,0	-	-	-	-	28,0	164,0	-	-

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

День - вторник
Неделя – первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
310	Омлет с луком	175	15,64	27,93	3	323,04	0,65	2	393	0,9	88,8	4,5	18,4	3,3
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
163	Суп картофельный с вермишелью	500	13,01	8,8	31,86	133,8	-	10	0,060	-	5,4	23	-	-
513	Каша пшенная	200	8,47	11,13	34,85	280,1	-	-	0,11	-	252,3	220,3	-	-
500	Котлета из свинины	50	2,57	5,56	3,45	79,96	0,092	3,709	-	-	3,49	-	-	0,446
713	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Дополнительно к завтраку													
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	17
	Сыр порциями	60	13,92	17,70	0,00	218,40	0,03	0,42	156,0	0,3	132,0	324,0	21,0	0,6
	Дополнительно к обеду													
	Зефир	100	0,8	-	78,3	305	-	9	-	-	11	8	-	0,3

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

День - среда

Неделя — первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
284	Каша пшеничная молочная	200	5,2	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26
	Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,10	29,6	1,0
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
162	Суп картофельный с горохом	500	15,6	3,84	33,60	231,36	0,44	12,48	-	4,7	73,94	204,76	73,40	162
519	Макароны отварные	200	10,91	14,15	64,2	427,63	0,11	-	18,00	1,0	20,73	60,58	11,09	519
500	Котлета из свинины	50	2,57	5,56	3,45	79,96	0,092	3,709	-	-	3,49	-	-	0,446
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	
725	Какао-напиток	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	725
	Дополнительно к завтраку													
	Печенье	100	6,7	0,7	50,3	240,0	-	-	-	-	28,0	164,0	-	-
	Дополнительно к обеду													
	Апельсин	300	3	1	24	129	0,21	180	24	0,6	102	0,9	39	0,9

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

День — четверг
Неделя - первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
297	Запеканка из творога	175	44	22	22,97	474,8	0,97	1	329	1	289,6	9,5	46,4	3,2
	Кисель	200	0,21	0,08	28,82	116,77	0,01	20,0	-	0,14	14,73	13,53	6,2	0,32
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
163	Суп картофельный с вермишелью	500	13,01	8,8	31,86	133,8	-	10	0,060	-	5,4	23	-	-
511	Рис отварной	200	4,43	4,55	49,79	264,9	-	-	-	-	20,3	71,4	35	0,63
364	Котлета рыбная	50	16,3	10,19	5,62	202,0	-	0,42	0,01	-	12,5	172,6	22,0	2,7
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Булочка домашняя	50	8,62	5,03	42,9	251,32	0,09	0,17	12,98	0,80	49,98	80,48	13,50	0,87
	Дополнительно к обеду													
	Банан	200	1,5	-	22,4	201	0,08	-	-	-	8	28	42	0,6

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

День - пятница
Неделя – первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2317	Молочный суп с вермишелью	250	5,2	5	17,99	134,96	0,23	1	31	0,3	123,5	1,3	26,2	0,4
	Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,10	29,6	1,0
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
160	Суп картофельный с пшеном	500	6,76	8,98	20,62	188,80	0,12	31,32	15,0	4,92	278,86	148,20	43,92	1,6
409	Пюре гороховое	200	13,55	9,39	34,65	286,2	-	-	-	-	-	-	-	-
500	Котлета куриная	50	6,7	4,9	8,15	103,50	0,03	0,54	21,0	1,31	9,40	60,39	7,13	0,6
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Булочка домашняя	75	8,62	5,03	42,9	251,32	0,09	0,17	12,98	0,80	49,98	80,48	13,50	0,87
	Дополнительно к обеду													
	Яблоко	200	0,4	-	11,3	40	0,01	10	-	-	16	13	6	7,0

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

**День - суббота
Неделя – первая**

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В.	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
297	Запеканка из творога	175	44	22	22,97	474,8	0,97	1	329	1	289,6	9,5	46,4	3,2
	Кисель	200	0,21	0,08	28,82	116,77	0,01	20,0	-	0,14	14,73	13,53	6,2	0,32
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
162	Суп картофельный с горохом	500	15,6	3,84	33,6	231,36	0,44	12,48	-	4,7	73,94	204,76	73,4	3,8
525	Пюре картофельное	200	3,88	9,01	31,05	220,72	0,24	20,0	12,0	0,24	34,16	117,51	46,23	1,84
364	Котлета рыбная	50	16,3	10,19	5,62	202,0	-	0,42	0,01	-	12,5	172,6	22,0	2,7
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Пирожок с повидлом	75	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	0,07	4,01	0,47	22,01	36,99	6,02	0,37
	Дополнительно к завтраку													
61	Салат из свежей капусты	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,5	31,9	17,28	0,60
	Зефир	100	0,8	-	78,3	305	-	9	-	-	11	8	-	0,3

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

День - понедельник
Неделя – вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества 1 мг.)			
			Б	Ж	У		В.	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
284	Каша рисовая молочная	200	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,3	56,51	1,31
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
160	Суп картофельный с рисом	500	6,02	0,76	31	246	-	17	-	-	84	252	21	0,85
362	Каша гречневая	200	10,00	10,87	54,35	355,65	0,39	-	18,0	0,79	20,56	269,72	180,11	6,05
466	Шницель из свинины	50	6,08	4,8	5,6	90,06	0,03	0,00	0,00	1,45	7,48	76,64	9,41	1,10
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Сыр порциями	60	13,92	17,7	0,00	218,40	0,03	0,42	156,0	0,3	132	324,0	21,0	0,6
	Дополнительно к обеду													
	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Печенье	100	6,7	0,7	50,3	240,0	-	-	-	-	28,0	164,0	-	-

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

**День - вторник
Неделя – вторая**

№ Рецеп	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В, Р	С Mg	А Fe	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
310	Омлет с луком	175	15,64	27,93	3	323,04	0,65	2	393	0,9	88,8	4,5	18,4	3,3
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
160	Суп картофельный с пшеном	500	6,76	8,98	20,62	188,80	0,12	31,32	15,0	4,92	278,86	148,20	43,92	1,6
525	Пюре картофельное	200	3,88	9,01	31,05	220,72	0,24	20,0	12,0	0,24	34,16	117,51	46,23	1,84
364	Котлета рыбная	50	16,3	10,19	5,62	202,0	-	0,42	0,01	-	12,5	172,6	22,0	2,7
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,015	0,21	78	0,15	66	162	10,5	0,3
39	Колбаса порциями	30	6,4	11,1	0,55	128,5	0,11	-	-	-	14,5	89	11	0,85
	Дополнительно к обеду													
	Банан	100	1,5	-	22,4	201	0,08	-	-	-	8	28	42	0,6

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

День - среда
Неделя - вторая

№ Рецеп	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
284	Каша пшенная молочная	200	5,2	9,31	24,18	201,21	0,19	0,41	21,06	0,16	96,53	162,87	45,16	1,26
	Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,10	29,6	1,0
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
162	Суп картофельный с горохом	500	15,6	3,84	33,60	231,36	0,44	12,48	-	4,7	73,94	204,76	73,40	162
519	Макароны отварные	200	10,91	14,15	64,2	427,63	0,11	-	18,00	1,05	20,73	60,58	11,09	1,13
364	Биточки рыбные	50	16,3	10,19	5,62	202,0	-	0,42	0,01	-	12,5	172,6	22,0	2,7
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Печенье	100	6,7	0,7	50,3	240,0	-	-	-	-	28,0	164,0	-	-
	Дополнительно к обеду													
	Шоколад	50	5	17	25	277	0,27	0	11	0,4	176	1,3	34	0,8

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

**День — четверг
Неделя - вторая**

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2317	Молочный суп с вермишелью	250	5	5	17,99	134,96	0,23	1	31	0,3	123,5	1,3	26,2	0,4
	Молоко	200	6,79	4,13	9,72	103	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,10	29,6	1,0
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
160	Суп картофельный с рисом	500	6,02	0,76	31	246	-	17	-	-	84	252	21	0,85
513	Каша пшенная	200	8,47	11,13	34,85	280,1	-	-	0,11	-	252,3	220,3	-	-
500	Котлета из свинины	50	2,57	5,56	3,45	79,96	0,092	3,709	-	-	3,49	-	-	0,446
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Булочка домашняя	75	8,62	5,03	42,9	251,32	0,09	0,17	12,98	0,80	49,98	80,48	13,50	0,87
	Дополнительно к обеду													
	Апельсин	300	0,8	-	9,9	44	0,01	10	-	-	20	31	16	4,1

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

День - пятница
Неделя - вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
284	Каша рисовая молочная	200	6,74	10,28	15,46	181,26	0,17	0,63	26,62	0,55	145,42	202,3	56,51	1,31
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
160	Суп картофельный с пшеном	500	6,76	8,98	20,62	188,80	0,12	31,32	15,0	4,92	278,86	148,20	43,92	1,6
511	Рис отварной	200	4,43	4,55	49,79	264,9	-	-	-	-	20,3	71,4	35	0,63
500	Биточки из свинины	50	2,57	5,56	3,45	79,96	0,092	3,709	-	-	3,49	-	-	0,446
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Сыр порциями	60	13,92	17,7	0,00	218,40	0,03	0,42	156,0	0,3	132	324,0	21,0	0,6
	Дополнительно к обеду													
	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Яблоко	200	0,4	-	11,3	40	0,01	10	-	-	16	13	6	7,0

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовленных блюд для
ТОГАПОУ «Аграрно-промышленный колледж»**

День - суббота
Неделя - вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
297	Запеканка из творога	175	44	22	22,97	474,8	0,97	1	329	1	289,6	9,5	46,4	3,2
	Кисель	200	0,21	0,08	28,82	116,77	0,01	20,0	-	0,14	14,73	13,53	6,2	0,32
	Булочка домашняя	50	8,62	5,03	42,9	251,32	0,09	0,17	12,98	0,80	49,98	80,48	13,50	0,87
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Обед													
163	Суп картофельный с вермишелью	500	13,01	8,8	31,86	133,8	-	10	0,060	-	5,4	23	-	-
409	Пюре гороховое	200	13,55	9,39	34,65	286,2	-	-	-	-	-	-	-	-
500	Котлета из свинины	50	2,57	5,56	3,45	79,96	0,092	3,709	-	-	3,49	-	-	-
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,03
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к завтраку													
	Булочка домашняя	50	8,62	5,03	42,9	251,32	0,09	0,17	12,98	0,80	49,98	80,48	13,50	0,87
	Дополнительно к обеду													
	Булочка конвертик	50	8,62	5,03	42,9	251,32	0,09	0,17	12,98	0,80	49,98	80,48	13,5	0,87
	Киви	200	2	1	16	94	0,12	360	30	0,6	80	1	50	1,6