Утверждаю:
Директор ТОГАПОУ
«Аграрно-промышленный колледж».
_____А.А.Злобин

« 01 » сентября 2023 г.

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

День - понедельник
Неделя - первая

№ Рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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 обеду													
	Мясо в первое блюдо	25	10,55	1,15	0,9	56,15	0,045	0,00	0,00	0,31	7,89	145,89	17,10	2,1

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

День — четверг
Неделя – первая

№ Рецептуры	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		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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
331	Рыба отварная	75	9,10	1,6	8,4	169,5	0,01	-	-	-	30,0	220,0	-	-
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	1,00
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к обеду													
39	Колбаса порциями	30	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7

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

День – пятница
Неделя - первая

№ Рецептуры	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
	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	-	-	-	-	-	-	-	-
466	Котлета куриная	50	6,70	4,9	8,15	103,5	0,03	0,54	21,0	1,31	9,40	60,39	7,13	0,65
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 обеду													
39	Колбаса порциями	30	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7

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

День - понедельник
Неделя – вторая

№ Рецептуры	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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	0,03
490	Окорочок отварной	75	13,35	9,6	-	144	-	-	-	-	16	165	18	1,6
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,80	39,95	142,8	22,1	0,60
	Дополнительно к обеду													
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	17

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

День - вторник
Неделя – вторая

№ Рецептуры	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
	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
344	Рыба жаренная	75	27,37	27,65	4,15	382,9	0,12	-	0,01	-	30,4	147,2	-	-
713	Чай	200	0,00	0,00	9,99	39,90	-	-	-	-	3,77	5,77	-	0,66
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к обеду													
61	Салат из свеж. капусты	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0,00	4,52	161,50	31,90	17,28	0,60

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

День - среда
Неделя - вторая

№ Рецептуры	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
	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	3,8
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 обеду													
	Мясо в первое блюдо	25	10,55	1,15	0,9	56,15	0,045	0,00	0,00	0,31	7,89	145,89	17,10	2,1

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

День — четверг
Неделя - вторая

№ Рецептуры	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
	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	-	-
466	Котлета из свинины	50	6,08	4,8	5,64	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 обеду													
	Вафли	100	4	31	63	542	0,00	-	7	4,7	8	1	6	0,6
														-
														-

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

День - пятница
Неделя - вторая

№ Рецептуры	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
	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
511	Окорочка жаренные	75	13,35	9,6	-	144	-	-	-	-	16	165	18	1,6
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 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 – суббота
Неделя – вторая

№ Рецептуры	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
	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	-	-	-	-	-	-	-	-
466	Котлета куриная	50	6,70	4,9	8,15	103,5	0,03	0,54	21,0	1,31	9,40	60,39	7,13	0,65
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 обеду													
	Мясо в первое блюдо	25	10,55	1,15	0,9	56,15	0,045	0,00	0,00	0,31	7,89	145,89	17,10	2,1