

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

«01» сентября 2023 г.



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

День - понедельник
 Неделя - первая

№ Рецеп	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	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													
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
	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
	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	5	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	-	-
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
	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
	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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	Зефир	100	0,8	-	78,3	305	-	9	-	-	11	8	-	0,3
	Груша	300	0,4	-	10,7	289	0,05	6	-	-	45	22	17	0,6

**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	Са	Р	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	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	
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
	Конфеты	100	-	-	45,9	475,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	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	Ca	Р	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
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 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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	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
	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 - пятница
Неделя – первая

№ Рецеп туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральны 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
	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,
409	Пюре гороховое	200	13,55	9,39	34,65	286,20	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	0,0
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,0
	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,
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1
	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,
	Вафли	100	4	31	63	542	0,00	-	7	4,7	8	1	6	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	Са	Р	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	33,6	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 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
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
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	Са	Р	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
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 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
	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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	Груша	300	0,4	-	10,7	289	0,05	6	-	-	45	22	17	0,6

**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,	С	А	Е	Са	Р	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
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 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
	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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	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 - 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	Са	Р	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	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 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
	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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	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 — 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
	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 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
	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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	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	Са	Р	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
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
	Ужин													
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
395	Мясо отварное из свинины	50	10,55	1,15	0,9	56,15	0,45	-	-	0,31	7,89	145,89	17,11	2,1
	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
	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
	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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	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	Са	Р	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	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0,65
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
39	Колбаса порциями	60	12,8	22,2	1,10	257	0,22	-	-	-	29	178	22	1,7
	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
	Киви	200	2	1	16	94	0,12	360	30	0,6	80	1	50	1,6