

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
	Ужин													
440	Мясо духовое из свинины	250	18,4	20,4	9,4	301,8	0,12	0	0,18	-	18	376	44	5,4
725	Какао-напиток	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,1	29,6	725
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к ужину													
	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
	Яблоко	200	0,4	-	11,3	40	0,01	10	-	-	16	13	6	7,0
61	Салат из свежей капусты	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0	4,52	161,5	31,9	17,28	0,60
	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
	Ужин													
	Пельмени отварные	250	23,84	38,11	50,9	531,5	0,34	0,00	37,5	1,33	40,10	159,31	26,28	1,86
	Сметана	50	1	10	2	103	0,08	0	80	0,2	43	0,3	4	0,1
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 ужину													
	Пирожок с капустой	75	5,48	2,25	41,25	207,15	0,08	2,48	6,02	0,75	35,01	56,37	11,18	1,08
	Груша	300	0,4	-	10,7	289	0,05	6	-	-	45	22	17	0,6
	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

**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	
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
	Ужин													
440	Жаркое по-домашнему	250	23,00	25,50	11,75	377,25	0,15	-	0,23	-	22,50	470,0	55,0	6,75
	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 ужину													
231	Салат из столовой свеклы	100	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9,00	-	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25
	Апельсин	300	3	1	24	129	0,21	180	24	0,6	102	0,9	39	0,9
	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													
	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

**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
	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
	Ужин													
409	Пюре гороховое	200	13,55	9,39	34,65	286,2	-	-	-	-	-	-	-	-
443	Гуляш из свинины	75/50	14,82	8,64	19,74	216,00	0,08	4,03	15,66	3,28	48,73	181,73	25,22	2,40
725	Какао-напиток	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,1	29,6	7,25
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к ужину													
	Вафли	100	4	31	63	542	0,07	-	7	4,7	8	1	6	0,6
	Киви	200	2	1	16	94	0,12	360	30	0,6	80	1	50	1,6
	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	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,
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
	Ужин													
440	Макароны по флотски	250	11,5	4,13	32,00	211,13	0,24	16,95	52,5	2,66	52,7	227,67	55,6	2,8
	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8
	Икра кабачковая	100	1,25	5,48	8,70	90,13	0,06	25,13	0,00	2,26	29,02	29,66	17,05	0,7
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,0
	Дополнительно к ужину													
	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	0,3
	Банан	200	1,5	-	22,4	201	0,08	-	-	-	8	28	42	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	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	33,6	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
	Ужин													
440	Жаркое по-домашнему	250	23,00	25,50	11,75	377,25	0,15	-	0,23	-	22,50	470,0	55,0	6,75
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 ужину													
	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
	Яблоко	200	0,4	-	11,3	40	0,01	10	-	-	16	13	6	7,0
	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	2,1
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 - воскресенье
Неделя - первая

№ 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													
133	Борщ из свеж. капусты	500	5,42	9,76	20,16	188,5	0,12	29,76	15,0	2,58	224,94	106,68	48,18	2,24
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	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
	Ужин													
511	Рис отварной	200	4,43	4,55	49,79	264,9	-	-	-	-	20,3	71,4	35	0,63
411	Поджарка из свинины	50	14,82	8,64	19,74	216,00	0,08	4,03	15,66	3,28	48,73	181,73	25,22	2,40
	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 ужину													
	Печенье	100	6,7	0,7	50,3	240,0	-	-	-	-	28,0	164,0	-	-
	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	2,1
	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 - понедельник
Неделя – вторая

№ Рецеп туры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества I 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
	Ужин													
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
	Окорочка жаренные	75	13,35	9,6	-	144	-	-	-	-	16	165	18	1,6
	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 ужину													
61	Салат из свежей капусты	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0	4,52	161,5	31,9	17,28	0,60
	Печенье	100	6,7	0,7	50,3	240,0	-	-	-	-	28,0	164,0	-	-
	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	2,1
	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
	Ужин													
511	Рис отварной	200	4,43	4,55	49,79	264,9	-	-	-	-	20,3	71,4	35	0,63
344	Рыба жаренная	75	27,37	27,65	4,15	382,90	0,12	-	0,01	-	30,40	147,20	-	-
	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
	Дополнительно к ужину													
231	Салат из столовой свеклы	100	1,36	8,09	7,65	108,92	0,02	9,00	-	3,62	33,75	39,11	20,10	1,25
	Вафли	100	4	31	63	542	0,00	-	7	4,7	8	1	6	0,6
	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
	Ужин													
513	Каша пшенная	200	8,47	11,13	34,85	280,10	-	-	0,11	-	252,3	220,3	-	-
411	Поджарка из свинины	50	14,82	8,64	19,74	216,00	0,08	4,03	15,66	3,28	48,73	181,73	25,22	2,40
	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 ужину													
	Печенье	100	6,7	0,7	50,3	240,0	-	-	-	-	28,0	164,0	-	-
	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	2,1
	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	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
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
	Ужин													
440	Жаркое по-домашнему	250	23,00	25,50	11,75	377,25	0,15	-	0,23	-	22,50	470,0	55,0	6,75
725	Какао-порошок	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,5	0,01	114,32	108,10	29,6	72,5
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,89	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к ужину													
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
	Зефир	100	0,8	-	78,3	305	-	9	-	-	11	8	-	0,3
	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 блюда	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 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 ужину													
	Пряники	100	5,80	6,50	71,60	364	-	-	-	-	-	-	-	-
	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 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													
519	Плов	250	20,83	4,75	47,5	316,05	0,12	5,21	9,50	5,73	31,7	298,59	58,14	2,33
	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
	Дополнительно к ужину													
	Шоколад	50	5	17	25	277	0,27	0	11	0,4	176	1,3	34	0,8
	Булочка домашняя	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
	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

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

День - воскресенье
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													
145	Щи из свеж. капусты	500	6,18	11,6	12,34	180,25	0,23	28,7	0,030	45,9	78,3	8,8	2,0	-
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
	Ужин													
440	Жаркое по-домашнему	250	23,00	25,50	11,75	377,25	0,15	-	0,23	-	22,50	470,0	55,0	6,75
	Сок	200	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб	170	12,75	4,93	87,38	445,4	0,17	-	-	2,8	39,95	142,8	22,1	2,04
	Дополнительно к ужину													
61	Салат из свежей капусты	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,03	25,67	0	4,52	161,5	31,9	17,28	0,60
	Апельсин	300	3	1	24	129	0,21	180	24	0,6	102	0,9	39	0,9
	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													
	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье	100	6,7	0,7	50,3	240,0	-	-	-	-	28,0	164,0	-	-