



государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
624601 Свердловская область, г. Алапаевск, ул. Ленина 11, корпус 1
Тел. (34346) 21664, Эл.адрес aplicey@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «АМТ»
Т.И. Кургузина
«01» февраля 2025 г.



Примерное двухнедельное меню
ГАПОУ СО «АМТ» на 2024-2025 учебный год

Алапаевск, 2025 г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 14 лет и старше

Возрастная категория: 14 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 1							
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	210	6,57	10,85	33,63	250,40	47 ТТК	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8		
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	103,8	64	
	Напиток кисломолочный	100	4,2	3,75	16,5	115,5	66	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96		
	Итого за завтрак	560	15,43	24,85	93,32	640,5		
Обед	Винегрет овощной с р/м	100	1,93	10,06	8,27	129,98	15	
	Щи с капустой и картофелем со сметаной на бульоне	260	6,97	5,35	11,08	118	20	
	Рис припущенный	180	4,49	4,94	48,75	245,13	26	
	Биточек мясной рубленый паровой	100	15,54	12,91	10,53	216,8	49 ТТК	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,025	0	26,79	107,4	45-1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48		
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88		
		Итого за обед	900	33,355	33,86	134,22	953,31	
		Итого за день:	1460	48,785	58,71	227,54	1593,81	
	День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,61	5,63	22,43	157,73	59	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8		
	Какао на молоке	200	5,8	5,8	34,4	205,60	48	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96		
	Кондитерское изделие	80	4,16	3,84	40,96	217,6		
		Итого за завтрак	580	18,83	23,92	118,67	751,73	
Обед	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,4	10,05	11,04	138,6	8-1 ТТК	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на воде	260	2	4,03	14,03	97,64	16	
	Макаронные изделия с маслом	180	6,58	4,69	47,41	246,56	25	
	Тефтели из рыбы с соусом	100	16,49	10,27	9,86	217,56	31	
	Отвар шиповника	200	0,8	0	12	50,6	65	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48		
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88		
		Итого за обед	900	31,67	29,64	123,14	886,96	
		Итого за день:	1480	50,5	53,56	241,81	1638,69	
	День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом с маслом	210	11,33	15,12	57,72	400,4	48 ТТК	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	52	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96		
		Итого за завтрак	460	14,79	23,77	93,64	628,39	
Обед	Салат из моркови с р/м	100	1,17	7,08	9,29	103,9	10 ТТК	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	10,91	4,1	22,66	165,72	17	
	Капуста тушеная	180	4,34	4,59	19,62	133,57	27	
	Биточки рубленые паровые из птицы	100	15,15	11,55	10,48	204,4	56	
	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	31,1	164,7	45	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48		
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88		
		Итого за обед	890	36,07	27,92	121,95	908,29	
		Итого за день:	1350	50,86	51,69	215,59	1536,68	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Неделя 1							
День 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	210	7,73	11,61	38,49	280,10	46 ТТК	

	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,35	85,10	47
	Сыр порционный	15	3,52	4,63	0	57	50
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96	
	Итого за завтрак	475	15,91	26,49	76,72	593	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	4,82	14,62	7,52	180,96	6
	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	260	7,74	5,44	20,47	157,42	19
	Рагу овощное	180	2,94	7,11	21,28	156,26	60
	Курица отварная	100	24,58	17,1	1,18	257,23	34
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	26,77	112,9	50 ТТК
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88	
	Итого за обед	900	44,92	44,89	106,02	1000,77	
	Итого за день:	1375	60,83	71,38	182,74	1593,77	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,61	5,63	22,43	157,73	59
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	103,80	64
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96	
	Итого за завтрак	500	10,27	15,88	65,62	432,33	
Обед	Салат из сырых овощей с р/м	100	0,96	10	8,17	130,9	9
	Суп картофельный с крупой (рис) на бульоне	250	2,17	2,62	20,34	108,75	58
	Картофельное пюре	180	3,92	5,58	31,66	185,12	28
	Биточек мясной рубленый паровой	100	15,54	12,91	10,53	216,8	49 ТТК
	Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	22,4	90,00	49
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88	
	Итого за обед	890	26,99	31,71	121,9	867,57	
	Итого за день:	1390	37,26	47,59	187,52	1299,9	
	Итого за 1 неделю:	7055	248,235	282,93	1055,2	7662,85	
	Среднее значение за период:	1411	49,65	56,59	211,04	1532,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2						
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	210	6,57	10,85	33,63	250,40	47 ТТК
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Какао на молоке	200	5,8	5,8	34,4	205,6	48
	Напиток кисломолочный	100	4,2	3,75	16,5	115,5	66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96	
	Итого за завтрак	560	19,83	29,05	105,41	742,3	
Обед	Винегрет овощной с р/м	100	1,93	10,06	8,27	129,98	15
	Щи с капустой и картофелем со сметаной на бульоне	260	6,97	5,35	11,08	118	20

	Жаркое по-домашнему	325	20,5	46,48	40,56	652,91	22
	Отвар шиповника	200	0,8	0	12	50,6	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88	
	Итого за обед	945	34,6	62,49	100,71	1087,49	
	Итого за день:	1505	54,43	91,54	206,12	1829,79	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	210	7,73	11,61	38,49	280,10	46 ТТК
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	52
	Пирожок печеный с картофелем	75	4,84	2,7	36,13	179,03	40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96	
	Итого за завтрак	535	16,03	22,96	110,54	687,12	
Обед	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,33	15,03	10,41	180,93	8-1 ТТК
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на воде	260	2	4,03	14,03	97,64	16
	Рис припущенный	180	4,49	4,94	48,75	245,13	26
	Тефтели из рыбы с соусом	100	16,49	10,27	9,86	217,56	31
	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	31,1	164,7	45
	Фрукт свежий (мандарин/яблоко)	100	0,4	0	11,3	46	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88	
	Итого за обед	1000	29,21	34,87	154,25	1087,96	
	Итого за день:	1535	45,24	57,83	264,79	1775,08	
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом с маслом	210	11,33	15,12	57,72	400,4	48 ТТК
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,35	85,10	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96	
	Итого за завтрак	460	15,99	25,37	95,95	656,3	
Обед	Салат из моркови с р/м	100	1,17	7,08	9,29	103,9	10 ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	10,91	4,1	22,66	165,72	17
	Картофельное пюре	180	3,92	5,58	31,66	185,12	28
	Биточек мясной рубленый паровой	100	15,54	12,91	10,53	216,8	49 ТТК
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	26,77	112,9	50 ТТК
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88	
	Итого за обед	890	36,38	30,29	129,71	920,44	
	Итого за день:	1350	52,37	55,66	225,66	1576,74	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,61	5,63	22,43	157,73	59
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	
	Какао на молоке	200	5,8	5,8	34,4	205,6	48
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96	
Обед	Итого за завтрак	500	14,67	20,08	77,71	534,13	
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	4,82	14,62	7,52	180,96	6
	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	260	7,74	5,44	20,47	157,42	19
	Макаронные изделия с маслом	180	6,58	4,69	47,41	246,56	25
	Биточки рубленые паровые из птицы	100	15,15	11,55	10,48	204,4	56
	Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	22,4	90,00	49
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88	
	Итого за обед	900	38,69	36,9	137,08	1015,34	
	Итого за день:	1400	53,36	56,98	214,79	1549,47	
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	210	7,5	10,98	39,54	277,40	45 ТТК
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	

	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	67
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	52
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,2	0,4	20,8	96	
	Итого за завтрак	510	17,31	25,38	75,81	583,89	
	Салат из сырых овощей с р/м	100	0,96	10	8,17	130,9	9
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) на бульоне	250	2,17	2,62	20,34	108,75	58
	Капуста тушеная	180	4,34	4,59	19,62	133,57	27
	Курица отварная	100	24,58	17,1	1,18	257,23	34
	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	31,1	164,7	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,6	0,2	10,4	48	
	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,8	0,4	18,4	88	
	Итого за обед	890	36,55	34,91	109,21	931,15	
	Итого за день:	1400	53,86	60,29	185,02	1515,04	
	Итого за 2 неделю	7190	259,26	322,3	1096,38	8246,12	
	Среднее значение за 2 неделю	1438	51,85	64,46	219,28	1649,22	
	Итого за весь период	14245	507,495	605,23	2151,58	15908,97	
	Среднее значение за весь период	1424,5	50,75	60,52	215,16	1590,90	

Качественный и количественный состав меню посчитан на основании таблицы химического состава пищевых продуктов по Покровскому