

Главный государственный
Санитарный врач
В городе Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах

_____ 2020г.
Литвиненко Юлия Юрьевна

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО
«Алапаевский многопрофильный
техникум»

Т.И.Кургузкина 
« 16 » _____ 2020г.

Примерное двухнедельное меню Алапаевского многопрофильного техникума

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 14 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценност ь (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
23	Макаронные изделия с тертым сыром	250	13,91	23,27	66,19	442,96	0,08	0,48	0,16	1,22	170,04	219,6	15,3	1
51	Колбаса вареная отварная порционно	100	13,7	22,8	0	260	0	0	0	0	29	178	22	1,7
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
52	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,00	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5
Обед														
20	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250	1,92	4,89	10,65	91,32	0,06	33,5	1,25	0,25	39,87	47,63	21,27	1
26	Рис припущенный	180	4,44	4,47	48,74	240,89	0,13	0	0,02	1,91	16,22	194,4	13,38	1,14
31	Тефтели из рыбы	100	16,49	10,27	9,86	217,56	0,07	1,74	0,03	0,45	41,33	69,1	23,38	2,24
	Йогурт (промышленный)	125	3,5	3,12	16,25	107,5	0,037	2	28,75	0	136,25	0	16,25	0,12
46	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4
	Итого:		68,85	80,05	254,66	2023,84	0,753	38,32	30,46	5,79	537,36	929,58	198,53	12,52
ВТОРНИК														
Завтрак														
2	Сырок творожный (промышл) со сметаной	100/20	15,52	11	12,22	213,40	0,046	0,58	64,4	0,26	165,6	210,2	22,8	0,44
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
48	Какао на молоке	200	6,73	6,98	40,35	242,71	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,51	31,5	1,09
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5
Обед														
19	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,58	0,88	19,89	94,89	0,1	17,8	0	0,34	27,47	71,95	25,7	1,34
27	Капуста тушеная	180	4,46	5,2	5,82	122,42	0,08	40,64	0,9	0,38	102,58	94,6	35,84	1,8
34	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	241	0,04	1,1	0,04	0,4	16	156	19	1,6
45	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	31,1	164,7	0	0,4	0	0	49,4	4,68	15	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4
	Итого:		61,68	53,69	169,35	1575,53	0,696	62,32	65,43	3,74	600,7	889,19	211,39	10,32

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценност ь (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
СРЕДА														
Завтрак														
53	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	11	42	292,60	0,065	0,64	62	0,671	147,9	128,2	21,08	0,87
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
50	Сыр порционный	40	9,4	12,36	0	152,00	0,012	0,96	0,08	0,12	304	169,6	0	0
47	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,35	85,10	0	0,5	0	0,15	60,3	0	7	0,09
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5
Обед														
16	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,04	4,13	4,35	107,46	0,05	21,32	0	0	36,7	53,23	30,35	1,29
25	Макаронные изделия с маслом	180	6,58	4,69	47,41	246,56	0,28	0	0	2,02	12,44	73,37	10,23	0,76
29	Биточек мясной рубленый паровой	100	16,02	10,03	10,53	194,24	0,102	0,13	3,5	0,48	39,3	197,1	21,42	1,7
49	Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	22,4	90,00	0,02	4	0	0	14	18	8	2,8
	Яблоко (примерный вес 200 гр)	1 шт	0,5	0,3	22,8	104	0,034	9,2	6	0,36	12	22	10	0,24
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4
	Итого:		56,53	55,34	226,81	1768,37	0,933	36,95	71,63	5,761	694,09	834,75	169,63	11,67
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
4	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	11,63	34,73	235,17	0,05	1	0,07	1,72	130,76	93,97	20,81	0,67
40	Пирожок печеный с повидлом	75	9,2	5,5	32	283,8	0,08	1,3	0,31	1,2	35,8	112	15,4	0,5
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
52	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,00	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5
Обед														
17	Суп гороховый	250	6,1	0,39	25,01	122	0,23	13,5	0	2,2	32	87,18	36,6	2,14
42	Гренки	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0	0,04	1,6	4	16,36	2,8	0,18
24	Греча рассыпчатая отварная	180	7,53	6,95	33,45	226,48	0,18	0	0,03	0,61	19,81	179,14	121,02	4,01
37	Гуляш из говядины	100	28,08	21,86	5,37	330,47	0,21	4,62	0	0,44	22,02	234,98	32,98	4,12
46	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4
	Итого:		72,35	57,68	243,99	1908,13	1,126	21,02	0,7	9,73	349,04	944,48	316,56	16,94

	Неделя: ВТОРАЯ														
	Сезон: осенне-зимний														
	Возрастная категория: 14 лет и старше														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
23	Макаронные изделия с тертым сыром	250	13,91	23,27	66,19	442,96	0,08	0,48	0,16	1,22	170,04	219,6	15,3	1	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02	
47	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,35	85,10	0	0,5	0	0,15	60,3	0	7	0,09	
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5	
Обед															
20	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250	1,92	4,89	10,65	91,32	0,06	33,5	1,25	0,25	39,87	47,63	21,27	1	
25	Макаронные изделия с маслом	180	6,58	4,69	47,41	246,56	0,28	0	0	2,02	12,44	73,37	10,23	0,76	
29	Биточек мясной рубленый паровой	100	16,02	10,03	10,53	194,24	0,102	0,13	3,5	0,48	39,3	197,1	21,42	1,7	
	Йогурт (промышленный)	125	3,5	3,12	16,25	107,5	0,037	2	28,75	0	136,25	0	16,25	0,12	
46	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29,2	111,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1	
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4	
	Итого:		58,02	58,83	257,35	1775,29	0,935	37,21	33,91	6,08	550,85	750,55	172,42	9,19	
ВТОРНИК															
Завтрак															
2	Сырок творожный (промышл) со сметаной	100/20	15,52	11	12,22	213,40	0,046	0,58	64,4	0,26	165,6	210,2	22,8	0,44	
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02	
52	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,00	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
51	Колбаса вареная отварная порционно	100	13,7	22,8	0	260	0	0	0	0	29	178	22	1,7	
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5	
Обед															
19	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,58	0,88	19,89	94,89	0,1	17,8	0	0,34	27,47	71,95	25,7	1,34	
24	Греча рассыпчатая отварная	180	7,53	6,95	33,45	226,48	0,18	0	0,03	0,61	19,81	179,14	121,02	4,01	
34	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	241	0,04	1,1	0,04	0,4	16	156	19	1,6	
49	Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	22,4	90,00	0,02	4	0	0	14	18	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1	
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4	
	Итого:		71,82	71,26	161,93	1678,18	0,756	23,68	64,52	3,57	351,33	994,54	286,07	16,61	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценност ь (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
СРЕДА														
Завтрак														
53	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	11	42	292,60	0,065	0,64	62	0,671	147,9	128,2	21,08	0,87
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
50	Сыр порционный	40	9,4	12,36	0	152,00	0,012	0,96	0,08	0,12	304	169,6	0	0
48	Какао на молоке	200	6,73	6,98	40,35	242,71	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,51	31,5	1,09
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5
Обед														
16	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,04	4,13	4,35	107,46	0,05	21,32	0	0	36,7	53,23	30,35	1,29
26	Рис припущенный	180	4,44	4,47	48,74	240,89	0,13	0	0,02	1,91	16,22	194,4	13,38	1,14
36	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	26,81	16,57	9,71	286,2	0,06	6,85	0,04	1,81	82,47	129,61	4,34	4,34
	Яблоко (примерный вес 200 гр)	1 шт	0,5	0,3	22,8	104	0,034	9,2	6	0,36	12	22	10	0,24
45	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	31,1	164,7	0	0,4	0	0	49,4	4,68	15	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4
	Итого:		70,61	67,04	259,02	2086,97	0,781	41,17	68,23	7,231	888,34	1053,48	187,2	13,02
ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
4	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	11,63	34,73	235,17	0,05	1	0,07	1,72	130,76	93,97	20,81	0,67
	Масло сливочное порционно	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
47	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,35	85,10	0	0,5	0	0,15	60,3	0	7	0,09
40	Пирожок печеный с повидлом	75	9,2	5,5	32	283,8	0,08	1,3	0,31	1,2	35,8	112	15,4	0,5
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5
Обед														
17	Суп гороховый	250	6,1	0,39	25,01	122	0,23	13,5	0	2,2	32	87,18	36,6	2,14
42	Гренки	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0	0,04	1,6	4	16,36	2,8	0,18
28	Картофельное пюре	180	3,86	4,3	23,2	180,88	0,18	25,2	0,08	2,88	49,16	134	39,34	1,4
31	Тефтели из рыбы	100	16,49	10,27	9,86	217,56	0,07	1,74	0,03	0,45	41,33	69,1	23,38	2,24
46	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	Апельсин (примерный вес 200 гр)	1 шт	1,4	0,4	16,2	86	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4
	Итого:		59,69	45,44	257,78	1864,72	1,066	163,84	16,78	12,56	514	771,46	252,28	12,34

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценност ь (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
3	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,66	12,61	38,49	268,64	0,28	1	0,07	1,72	134,12	186,1	54,7	2,92
	Масло сливочное порционнo	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,22	2,2	1,9	0,3	0,02
48	Какао на молоке	200	6,73	6,98	40,35	242,71	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,51	31,5	1,09
	Хлеб пшеничный	75	5,86	0,81	36,26	175,61	0,1	0	0	0,95	17,25	65,31	24,75	1,5
Обед														
20	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250	1,92	4,89	10,65	91,32	0,06	33,5	1,25	0,25	39,87	47,63	21,27	1
25	Макаронные изделия с маслом	180	6,58	4,69	47,41	246,56	0,28	0	0	2,02	12,44	73,37	10,23	0,76
37	Гуляш из говядины	100	28,08	21,86	5,37	330,47	0,21	4,62	0	0,44	22,02	234,98	32,98	4,12
49	Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	22,4	90,00	0,02	4	0	0	14	18	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,54	2,36	117	0,06	0	0	0,63	11,5	43,54	16,5	1
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	0,21	0,2	0	0,16	36,5	62,5	20	1,4
	Итого:		65,06	62,26	224,64	1766,11	1,28	44,92	1,41	6,79	462,1	911,84	220,23	16,61
	Итого за весь период		325,2	304,8	1161	9171,27	4,818	310,8	184,9	36,23	2766,6	4481,87	1118	67,77
	Среднее значение за период		65,04	60,97	232,14	1834,25	0,96	62,16	36,97	7,25	553,32	896,37	223,64	13,55

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