



государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

624601 Свердловская область, г. Алапаевск, ул. Ленина 11, корпус 1

Тел. (34346)21673,21664 Факс (34346)21664 Эл.адрес aplicey@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «АМТ»

 Т.И. Кургужкина

«10» августа 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГАПОУ СО «АМТ»
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Алапаевск, 2021г.

Неделя: ПЕРВАЯ

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	Ca	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак													
54	Каша ячневая вязкая	200	7	3	39,6	258,4	0,06	0,67	0,06	1,22	142,1	130,1	19,6	0,8
	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
	Итого:		13,12	12,06	89,94	564,81	0,16	0,67	0,11	2,39	173,55	205,31	50,65	3,12
	Обед													
11	Салат из отварной свеклы с чесноком и сыром	100	4,82	14,62	7,52	180,96	0,02	7,46	0	4,67	140,25	40,97	30,47	1
58	Суп картофельный с крупой (рис)	250	12,02	4,72	20,59	167,75	0,145	16,5	0,02	1,145	32,6	184,65	40,44	1,91
60	Рагу овощное	180	2,92	7,11	20,93	154,9	0,123	34,45	0,018	3,21	44,31	74,71	33,98	1,51
61	Рыба (филе) припущеная	100	21,47	0,74	0,66	94,54	0,05	10	0	0,2	31	58	14	0,8
	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
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:		50	29,66	127,23	1112,85	0,642	78,21	6,038	10,375	357,56	491,05	180,39	7,99
	Итого за день:		63,12	41,72	217,17	1677,66	0,802	78,88	6,148	12,765	531,11	696,36	231,04	11,11
	ВТОРНИК													
	Завтрак													
62	Запеканка рисовая с творогом с маслом	200	11,33	15,12	61,71	415,4	0,1	0,164	0,1	0,32	91,17	153,98	31,93	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
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
	Итого:		23,98	31,16	138,4	908,52	0,26	1,764	0,19	1,89	282,82	399,7	88,48	4,31
	Обед													
10	Салат витаминный №1	100	0,6	10	4,6	110,4	0,03	10,4	0,323	4,48	17,41	29,1	11,11	0,84
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
63	Картофель отварной	180	3,68	4,75	35,52	191	0,12	20	0,003	0,1	10	58	23	0,9
29	Биточек мясной рубленый паровой	100	16,02	10,03	10,53	194,24	0,06	0	0	0,4	9	198	21	2,6
65	Напиток из шиповника	200	0,8	0	26,97	106,7	0,03	240	0,16	0,76	13,6	4	4	5,66
	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:		31,19	31,84	111,9	939,66	0,57	304,1	1,736	6,78	137,88	442,77	116,88	13,4
	Итого за день:		55,17	63	250,3	1848,18	0,83	305,86	1,926	8,67	420,7	842,47	205,36	17,71

№ 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
	СРЕДА													
	Завтрак													
8	Омлет натуральный с маслом	210	21,21	33,5	3,93	401,40	0,01	0	0,4	0	24	20	31	0,2
	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	20	4,7	6,18	0	76,00	0,006	0,48	0,04	0,06	152	84,8	0	0
64	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	103,80	0,015	0,5	0,01	0	60,9	45,5	7	0,11
	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
	Итого:		33,23	50,34	62,58	831,61	0,131	0,98	0,5	1,23	256,35	217,51	63,05	1,83
	Обед													
9	Салат из сырых овощей с растительным маслом	100	0,71	10	2,98	111,46	0,05	13,31	0,32	4,48	22,67	40,17	11,51	0,61
17	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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
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
56	Биточек из птицы рубленый паровой	100	15,15	11,55	10,48	204,4	0,07	0	0,07	0	16	228	27	3
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:		38,83	28,92	148,97	1088,22	0,906	27,41	0,63	11,09	160,31	590,72	144,04	9,69
	Итого за день:		72,06	79,26	211,55	1919,83	1,037	28,39	1,13	12,32	416,66	808,23	207,09	11,52
	ЧЕТВЕРГ													
	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 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
	Итого:		14,98	23,27	92,18	604,15	0,38	1,5	0,12	3,04	213,87	253,31	86,75	4,53
	Обед													
15	Винегрет овощной	100	1,93	10,06	9,93	135,8	0,06	7,3	0,8	1,84	18,5	44,97	20,9	2,6
	Йогурт (промышленный)	125	3,5	3,12	16,25	107,5	0,037	2	0,023	0	136,25	0	16,25	0,12
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
57	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	19,6	10,17	33,38	295,03	0,19	30	0,066	1,05	54,51	295,92	60,26	1,99
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:		35,34	29,65	118,64	1056,49	0,607	61,22	0,889	3,68	343,36	504,84	179,26	8,53
	Итого за день:		50,32	52,92	210,82	1660,64	0,987	62,72	1,009	6,72	557,23	758,15	266,01	13,06

№ 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
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак													
59	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,61	5,63	22,43	157,73	0,071	1,25	0,033	0	155,36	131,15	21,32	0,37
	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
	Итого:		18,26	21,67	99,12	650,85	0,231	2,85	0,123	1,57	347,01	376,87	77,87	2,98
	Обед													
13	Салат Летний	100	0,61	16,98	2,54	153,31	0,03	8,92	0	11,74	8,28	36	1,38	0,42
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
30	Тефтели из говядины с соусом	115/75	18,24	21,14	23,4	348,67	0,04	1,74	0,003	0,13	15	143,4	23,38	1,74
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:		34,06	46,37	97,68	1055,29	0,54	73,3	0,903	13,38	215,33	469,99	130,8	10,5
	Итого за день:		52,32	68,04	196,8	1706,14	0,771	76,15	1,026	14,95	562,34	846,86	208,67	13,48
	Итого за 1 неделю		292,99	304,94	1086,64	8812,45	4,427	552	11,239	55,425	2488,04	3952,07	1118,17	66,88
	Среднее значение за 1 неделю		58,60	60,99	217,33	1762,49	0,89	110,40	2,25	11,09	497,61	790,41	223,63	13,38

	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	Ca	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	Завтрак													
8	Омлет натуральный с маслом	210	21,21	33,5	3,93	401,40	0,01	0	0,4	0	24	20	31	0,2
	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
	Итого:		27,33	42,56	54,27	707,81	0,11	0	0,45	1,17	55,45	95,21	62,05	2,52
	Обед													
9	Салат из сырых овощей с растительным маслом	100	0,71	10	2,98	111,46	0,05	13,31	0,32	4,48	22,67	40,17	11,51	0,61
58	Суп картофельный с крупой (рис)	250	12,02	4,72	20,59	167,75	0,145	16,5	0,02	1,145	32,6	184,65	40,44	1,91
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
34	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	241	0,04	1,1	0,04	0,4	16	156	19	1,6
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:		43,56	39,59	99,4	1058,29	0,691	56,71	0,66	9,695	193,63	660,46	166,19	8,52
	Итого за день:		70,89	82,15	153,67	1766,1	0,801	56,71	1,11	10,865	249,08	755,67	228,24	11,04
	ВТОРНИК													
	Завтрак													
62	Запеканка рисовая с творогом с маслом	200	11,33	15,12	61,71	415,4	0,1	0,164	0,1	0,32	91,17	153,98	31,93	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
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
50	Сыр порционный	20	4,7	6,18	0	76,00	0,006	0,48	0,04	0,06	152	84,8	0	0
	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
	Итого:		23,35	31,96	115,4	826,91	0,206	1,144	0,19	1,7	322,92	305,99	63,98	3,31
	Обед													
15	Винегрет овощной	100	1,93	10,06	9,93	135,8	0,06	7,3	0,8	1,84	18,5	44,97	20,9	2,6
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
60	Рагу овощное	180	2,92	7,11	20,93	154,9	0,123	34,45	0,018	3,21	44,31	74,71	33,98	1,51
31	Тефтели из рыбы	100	28,08	21,86	5,37	330,47	0,21	4,62	0	0,44	22,02	234,98	32,98	4,12
45	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	31,1	164,7	0	0,4	0	0	49,4	4,68	15	0,13
	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:		43,62	46,39	124,41	1227,19	0,757	89,67	8,068	6,89	234,1	535,01	170,63	12
	Итого за день:		66,97	78,35	239,81	2054,1	0,963	90,814	8,258	8,59	557,02	841	234,61	15,31

№ 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
	СРЕДА													
	Завтрак													
53	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	11	42	292,60	0,065	0,64	0,062	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
64	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	103,80	0,015	0,5	0,01	0	60,9	45,5	7	0,11
	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
	Итого:		13,82	21,66	100,65	646,81	0,18	1,14	0,122	1,841	228,25	240,91	53,13	2,5
	Обед													
11	Салат из отварной свеклы с чесноком и сыром	100	4,82	14,62	7,52	180,96	0,02	7,46	0	4,67	140,25	40,97	30,47	1
17	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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
22	Жаркое по-домашнему	325	26,31	23,94	41,61	475,2	0,06	0	0	0,4	9	198	21	2,6
65	Напиток из шиповника	200	0,8	0	26,97	106,7	0,03	240	0,16	0,76	13,6	4	4	5,66
	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:		47,72	41,24	135,2	1177,46	0,61	261,16	0,2	10,42	246,85	452,55	131,37	13,98
	Итого за день:		61,54	62,9	235,85	1824,27	0,79	262,3	0,322	12,261	475,1	693,46	184,5	16,48
	ЧЕТВЕРГ													
	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 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
	Итого:		20,31	28,65	115,18	761,76	0,44	2,6	0,16	3,29	325,77	431,82	111,25	5,53
	Обед													
10	Салат витаминный №1	100	0,6	10	4,6	110,4	0,03	10,4	0,323	4,48	17,41	29,1	11,11	0,84
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
	Йогурт (промышленный)	125	3,5	3,12	16,25	107,5	0,037	2	0,023	0	136,25	0	16,25	0,12
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
29	Биточек мясной рубленый паровой	100	16,02	10,03	10,53	194,24	0,06	0	0	0,4	9	198	21	2,6
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:		38,46	36,4	121,81	1103,28	0,633	34,32	0,576	6,28	292,37	605,11	255,63	11,86
	Итого за день:		58,77	65,05	236,99	1865,04	1,073	36,92	0,736	9,57	618,14	1036,93	366,88	17,39

№ 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
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак													
59	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,61	5,63	22,43	157,73	0,071	1,25	0,033	0	155,36	131,15	21,32	0,37
	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
	Итого:		11,73	14,69	72,77	464,14	0,171	1,25	0,083	1,17	186,81	206,36	52,37	2,69
	Обед													
13	Салат Летний	100	0,61	16,98	2,54	153,31	0,03	8,92	0	11,74	8,28	36	1,38	0,42
19	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,58	0,88	19,89	94,89	0,1	17,8	0,293	0,34	27,47	71,95	25,7	1,34
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
37	Гуляш из отварной говядины	100	17,3	18,7	6,4	263,3	0,07	6,5	0,0686	0,625	17,31	183,2	28,02	2,829
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:		33,1	43,2	123,6	1088,39	0,62	37,42	0,3816	15,405	131,28	609,59	112,98	10,929
	Итого за день:		44,83	57,89	196,37	1552,53	0,791	38,67	0,4646	16,575	318,09	815,95	165,35	13,619
	Итого за 2 неделю		303	346,34	1062,69	9062,04	4,418	485,41	10,891	57,861	2217,43	4143,01	1179,58	73,839
	Среднее значение за 2 неделю		60,60	69,27	212,54	1812,41	0,88	97,08	2,18	11,57	443,49	828,60	235,92	14,77
	Итого за весь период		595,99	651,28	2149,33	17874,49	8,845	1037,4	22,13	113,29	4705,47	8095,08	2297,75	140,72
	Среднее значение за весь период		59,60	65,13	214,93	1787,45	0,88	103,74	2,21	11,33	470,55	809,51	229,78	14,07

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