



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 arlicev@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «АМТ»
Т.И. Кургузкина
« 25 » Сентября 2022 г.



Примерное двухнедельное меню
ГАПОУ СО «АМТ» на 2022-2023 учебный год

Алапаевск, 2022г.

Сезон: осенне-зимний

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 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		
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	103,80	64	
	Напиток кисломолочный	200	5,6	5	22	154	66	
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61		
	<i>Итого за завтрак</i>	673	20,65	27,27	119,14	788,31		
	Обед	Салат витаминный №1 с р/м	100	0,6	5,01	8,97	116,8	10
		Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	250	7,74	5,44	20,47	157,42	19
Рагу овощное		180	2,94	7,11	21,28	156,26	60	
Биточек мясной рубленый паровой (говядина+курица)		100	15,54	12,91	10,53	216,8	49 ТТК	
Сок фруктовый витаминизированный		200	0	0	22,4	90,00	49	
Хлеб пшеничный		27	2,11	0,29	13,05	63,22		
Хлеб ржаной		50	4,27	1,63	21,27	129		
<i>Итого за обед</i>		907	33,2	32,39	117,97	929,5		
<i>Итого за день:</i>		1580	53,85	59,66	237,11	1717,81		
День 2								
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		
	Какао на молоке	200	5,8	5,8	34,4	205,6	48	
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61		
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	67	
	<i>Итого за завтрак</i>	523	29,4	35,73	128,81	934,91		
	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		250	6,97	5,35	11,08	118	20	
Рыба, запеченная с картофелем по-русски		300	18,55	10,42	35,4	302,33	57	
Отвар шиповника		200	0,8	0	12	50,6	65	
Хлеб пшеничный		27	2,11	0,29	13,05	63,22		
Хлеб ржаной		50	4,27	1,63	21,27	129		
<i>Итого за обед</i>		927	34,63	27,75	101,07	793,13		
<i>Итого за день:</i>		1450	64,03	63,48	229,88	1728,04		
День 3								
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		
	Сыр порционный	40	9,4	12,36	0	152	50	
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,35	85,10	47	
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61		
	<i>Итого за завтрак</i>	553	22,33	28,65	76,12	645,24		
	Обед	Салат картофельный с огурцом с р/м	100	1,72	10,03	9,75	134,6	8 ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне		250	10,91	4,1	22,66	165,72	17	
Курица отварная		100	24,58	17,1	1,18	257,23	34	
Макаронные изделия с маслом		180	6,58	4,69	47,41	246,56	25	
Компот из сухофруктов		200	0,44	0,02	26,77	112,9	50 ТТК	
Хлеб пшеничный		27	2,11	0,29	13,05	63,22		
Хлеб ржаной		50	4,27	1,63	21,27	129		
Яблоко		150	0,37	0,22	17,1	69		
<i>Итого за обед</i>		1057	50,98	38,08	159,19	1178,23		
<i>Итого за день:</i>		1610	73,31	66,73	235,31	1823,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i>							
День 4							
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	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	52
	Напиток кисломолочный	200	5,6	5	22	154	66
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61	
	<i>Итого за завтрак</i>	673	19,22	25,04	112,92	739	
Обед	Салат из моркови с р/м	100	1,17	7,08	9,29	103,9	10 ТТК
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне	250	2	4,03	14,03	97,64	16/1
	Жаркое по-домашнему	325	26,91	23,94	41,61	475,19	22
	Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	22,4	90,00	49
	Хлеб пшеничный	27	2,11	0,29	13,05	63,22	
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	
	<i>Итого за обед</i>	952	36,46	36,97	121,65	958,95	
	<i>Итого за день:</i>	1625	55,68	62,01	234,57	1697,95	
День 5							
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	
	Какао на молоке	200	5,8	5,8	34,4	205,6	48
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61	
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	67
	<i>Итого за завтрак</i>	523	29,4	35,73	128,81	934,91	
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
	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	27	2,11	0,29	13,05	63,22	
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	
	<i>Итого за обед</i>	907	29,1	30,68	124,03	934,54	
	<i>Итого за день:</i>	1430	58,5	66,41	252,84	1869,45	
	<i>Итого за 1 неделю:</i>		305,37	318,29	1189,71	8836,72	
	<i>Среднее значение за период:</i>		61,07	63,66	237,94	1767,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 1								
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		
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,35	85,10	47	
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61		
	Пирожок печеный с картофелем	75	4,84	2,7	36,13	179,03	40	
	Итого за завтрак		588	17,77	18,99	112,25	672,27	
	Обед	Винегрет овощной с р/м	100	1,93	10,06	8,27	129,98	15
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	
Рыба (филе) припущенная		100	19,52	0,86	0,66	88,44	61	
Отвар шиповника		200	0,8	0	12	50,6	65	
Хлеб пшеничный		27	2,11	0,29	13,05	63,22		
Хлеб ржаной		50	4,27	1,63	21,27	129		
Итого за обед		907	43,46	22,52	109,57	812,08		
Итого за день:		1495	61,23	41,51	221,82	1484,35		
День 2								
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		
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	103,80	64	
	Напиток кисломолочный	100	2,8	2,5	11	77	66	
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61		
	Итого за завтрак		573	17,62	24,14	109,19	708,61	
	Обед	Салат витаминный №1 с р/м	100	0,6	10	4,6	110,4	10
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на воде		250	2	4,03	14,03	97,64	16	
Рагу овощное		180	2,94	7,11	21,28	156,26	60	
Биточек мясной рубленый паровой (говядина+курица)		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		27	2,11	0,29	13,05	63,22		
Хлеб ржаной		50	4,27	1,63	21,27	129		
Яблоко		150	0,37	0,22	17,1	69		
Итого за обед		1057	28,27	36,21	128,63	955,22		
Итого за день:		1630	45,89	60,35	237,82	1663,83		
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	53	5,86	0,81	36,26	175,61		
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	67	
	Итого за завтрак		523	23,8	29,93	109,45	786,5	
	Обед	Салат из сырых овощей с р/м	100	0,96	10	8,17	130,9	9
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне		250	7,74	5,44	20,47	157,42	19	
Макаронные изделия с маслом		180	6,58	4,69	47,41	246,56	25	
Тефтели мясные с соусом		115	18,24	21,14	23,4	348,67	30	
Кисель из сухофруктов		200	0,1	0	31,1	164,7	45	
Хлеб пшеничный		27	2,11	0,29	13,05	63,22		
Хлеб ржаной		50	4,27	1,63	21,27	129		
Итого за обед		922	40	43,19	164,87	1240,47		
Итого за день:		1445	63,8	73,12	274,32	2026,97		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
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
	Пирожок печеный с картофелем	75	4,84	2,7	36,13	179,03	40
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61	
	<i>Итого за завтрак</i>	548	23,13	28,41	140,5	885,44	
Обед	Салат из моркови с р/м	100	1,17	7,08	9,29	103,9	10 ТТК
	Щи с капустой и картофелем со сметаной на воде	250	1,98	4,04	10,59	84,56	20/1
	Греча рассыпчатая отварная	180	10,79	6,56	57,85	319,13	24
	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	20,54	10,89	9,59	216,9	36
	Отвар шиповника	200	0,8	0	12	50,6	65
	Хлеб пшеничный	27	2,11	0,29	13,05	63,22	
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	
	<i>Итого за обед</i>	1007	41,66	30,49	133,64	967,31	
	<i>Итого за день:</i>	1555	64,79	58,9	274,14	1852,75	
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	
	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	17,35	85,10	47
	Сыр порционный	20	9,4	12,36	0	152	50
	Хлеб пшеничный	53	5,86	0,81	36,26	175,61	
	<i>Итого за завтрак</i>	533	22,33	28,65	76,12	645,24	
Обед	Салат картофельный с огурцом с р/м	100	1,72	10,03	9,75	134,6	8 ТТК
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,42	4,85	22,17	152,14	18
	Капуста тушеная	180	4,34	4,59	19,62	133,57	27
	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	27	2,11	0,29	13,05	63,22	
	Хлеб ржаной	50	4,27	1,63	21,27	129	
	<i>Итого за обед</i>	907	43,88	38,51	113,81	982,66	
	<i>Итого за день:</i>	1440	66,21	67,16	189,93	1627,9	
	Итого за 2 неделю		301,92	301,04	1198,03	8655,8	
	Среднее значение за 2 неделю		60,38	60,21	239,61	1731,16	
	Итого за весь период		607,29	619,33	2387,74	17492,52	
	Среднее значение за весь период		60,73	61,93	238,77	1749,25	

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