



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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «АМТ»
Г.И.Кургузкина



**Примерное двухнедельное меню
ГАПОУ СО «АМТ» на 2023-2024 учебный год**

Алапаевск, 2023г.

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 пшеничная 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 | |
| | Итого за завтрак | 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 | 100 | 15,54 | 12,91 | 10,53 | 216,8 | 49 ТТК |
| | 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 | 907 | 33,3 | 32,39 | 126,67 | 1004,2 | |
| | Итого за день: | 1580 | 53,95 | 59,66 | 245,81 | 1792,51 | |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 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 | |
| | Итого за обед | 927 | 34,63 | 27,75 | 101,07 | 793,13 | |
| | Итого за день: | 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 | |
| | Итого за завтрак | 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 | |
| | Итого за обед | 1057 | 50,98 | 38,08 | 159,19 | 1178,23 | |
| | Итого за день: | 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 | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная жидкая с маслом | 210 | 7,5 | 10,98 | 39,54 | 277,40 | 45 ТТК |
| | Масло сливочное порционнно | 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 | |
| | Итого за завтрак | 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 воде | 250 | 2 | 4,03 | 14,03 | 97,64 | 16 |
| | 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 | |
| | Итого за обед | 952 | 36,46 | 36,97 | 121,65 | 958,95 | |
| | Итого за день: | 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 порционнно | 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 |
| | Итого за завтрак | 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 | |
| | Итого за обед | 907 | 29,1 | 30,68 | 124,03 | 934,54 | |
| Итого за день: | 1430 | 58,5 | 66,41 | 252,84 | 1869,45 | | |
| Итого за 1 неделю: | | | 305,47 | 318,29 | 1198,41 | 8911,42 | |
| Среднее значение за период: | | | 61,09 | 63,66 | 239,68 | 1782,28 | |

| 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 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | 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 | |
| | Яблоко | 150 | 0,37 | 0,22 | 17,1 | 69 | |
| | <i>Итого за обед</i> | 907 | 43,46 | 22,52 | 109,57 | 812,08 | |
| | <i>Итого за день:</i> | 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 | |
| | <i>Итого за завтрак</i> | 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 бульоне | 250 | 2 | 4,03 | 14,03 | 97,64 | 16/1 |
| | Рагу овощное | 180 | 2,94 | 7,11 | 21,28 | 156,26 | 60 |
| | 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 | 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 | 27,9 | 35,99 | 111,53 | 886,22 | |
| | <i>Итого за день:</i> | 1480 | 45,52 | 60,13 | 220,72 | 1594,83 | |
| 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 | |
| | Сыр порционный | 30 | 7,05 | 9,27 | 0 | 114 | 50 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | 503 | 24,5 | 33,45 | 109,1 | 822 | |
| 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 | |
| | <i>Итого за обед</i> | 922 | 40 | 43,19 | 164,87 | 1240,47 | |
| | <i>Итого за день:</i> | 1425 | 64,5 | 76,64 | 273,97 | 2062,47 | |

| 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 бульоне | | 250 | 6,97 | 5,35 | 11,08 | 118 | 20 | |
| 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 | |
| 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> | | 1007 | 45,85 | 31,8 | 144,53 | 1040,15 | | |
| <i>Итого за день:</i> | | 1555 | 68,98 | 60,21 | 285,03 | 1925,59 | | |
| 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 | |
| | Хлеб пшеничный | 53 | 5,86 | 0,81 | 36,26 | 175,61 | | |
| | <i>Итого за завтрак</i> | | 513 | 12,93 | 16,29 | 76,12 | 493,24 | |
| 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 | | |
| | Апельсин | 150 | 1,35 | 0 | 12,6 | 57 | | |
| | <i>Итого за обед</i> | | 907 | 43,88 | 38,51 | 113,81 | 982,66 | |
| | <i>Итого за день:</i> | | 1420 | 56,81 | 54,8 | 189,93 | 1475,9 | |
| Итого за 2 неделю | | | 297,04 | 293,29 | 1191,47 | 8543,14 | | |
| Среднее значение за 2 неделю | | | 59,41 | 58,66 | 238,29 | 1708,63 | | |
| Итого за весь период | | | 602,51 | 611,58 | 2389,88 | 17454,56 | | |
| Среднее значение за весь период | | | 60,25 | 61,16 | 238,99 | 1745,46 | | |

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