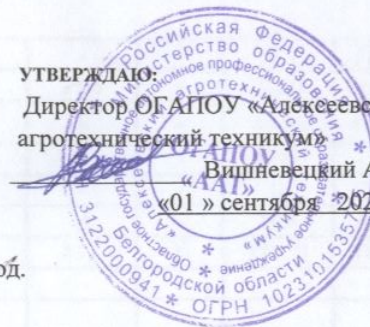


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ОГАПОУ «Алексеевский
 агротехнический техникум»
 Вишневецкий А.А.
 «01» сентября 2022 г.



Перспективное десятидневное меню (осень-зима)
 Для студентов ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум» на 2022-2023 учебный год.

№	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						1 день								
						Завтрак								
401	Оладьи с повидлом	165	11.6	11.48	61.67	462.00	0.23	0.63	67.5	-	127.83	186.7	49.91	186.7
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	итого		11.67	11.5	76.67	522	0.23	0.66	67.5		138.93	189.5	51.31	186.98
						Обед								
49	Салат из свежей капусты (витаминный)	75	1.178	4.51	6.594	71.77	0.038	24.67	-	-	23.97	12.48	0.43	24.67
101	Суп картофельный с рисом	300	2.388	3.39	22.258	128.61	0.119	19.2	0.18	-	34.36	68.16		
260	Гуляш из говядины	100	14.55	16.97	2.89	221	0.03	0.92	-	-	21.81	154.15	22.03	3.06
171	Каша пшенная	210	11.62	12.53	52.31	367.5	0.157	-	52.5	-	34.63	276.08	184.4	6.2
17	Напиток из фруктового сока	200	0.34	0.2	11.4	50.2	0.011	-	-	-	17	18	0.6	0.03
	Хлеб	100	51.1	0.8	27.33	201	0.88	-	-	-	16	122.9	36.5	2.49
	Сдобный батончик	50	1.48	1.08	10.24	56.6	0							
	итого		82.656	39.48	133.022	1096.68	1.235	20.12	52.68	0	147.77	651.77	244	36.45
	всего					1618.68								
						2 день								
						завтрак								
183	Каша молочная гречневая с маслом	220	13.31	7.31	47.1	304	0.05	0.14	72	-	200.63	12.7	648.3	4.85
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
1	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	-	139.2	96	9.45	0.49
	итого		19.18	15.63	76.93	521	0.09	0.28	131		350.93	111.5	659.1	5.62
						Обед								
67	Винегрет	75	1.05	5.35	4.509	71.4	0.06	6.67	-	-	30.9	32.61	16.08	0.68

88	Щи с капустой и картофелем	300	2.118	5.94	9.48	107.7	0.069	18.93	-	-	59.1	58.8	26.55	0.99
262	Сердце в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152	0.27	1.39	25.6	-	27.53	181.35	23.32	3.96
202	Макаронные изделия отварные	200	7.54	0.89	42.56	208.4	0.076	-	-	-	14.92	49.55	11.49	1.136
358	Кисель из фруктового сока	200	0.43	0.12	38.62	153.6	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.25
	Хлеб	100	51.1	0.8	27.33	201	0.88	-	-	-	16	122.9	36.5	2.49
410	Ватрушка с повидлом	75	4.46	2.98	44.12	222	0.08	0.08	18	-	15.6	42.8	17.4	1.08
	итого		79.778	25.26	169.469	1116.1	1.441	31.51	43.6	0	184.71	506.51	136.2	10.586
						1637.1								
						3 день								
						завтрак								
210	Котлета рубленая из птицы	110	10.22	18.21	1.93	212.41	0.075	0.18	238.01	-	75.59	165.56	11.83	1.93
171	Рис отварной	200	4.72	9.72	49.11	302.5	0.037	-	50	-	21.3	102.9	34.86	0.73
131	Икра кабачковая	50	1.54	1.77	2.86	33.8	0.03	5.19	9.52	-	12.7	32.91	10.78	0.37
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Бутерброд с маслом	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	-	139.2	96	9.45	0.49
	итого		22.35	38.02	83.73	765.71	0.182	5.51	356.53	0	259.89	400.17	68.32	3.8
						Обед								
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	75	1.066	4.52	4.7	63.75	0.21	4.46	-	-	23.04	29.6	13.96	0.8
101	Суп картофельный с гречкой	300	2.388	3.39	22.258	128.61	0.119	19.2	0.18	-	34.36	68.16	28.29	10.54
128	Каша пшенная	200	3.9	8.2	26.3	197	0.35	31.13	0.11	-	48.54	116.1	39.61	1.4
290	Курица тушеная в соусе	100	11.09	11.26	3.51	160	0.04	0.66	75.1	-	29.84	75.3	15.6	1.04
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.726	-	-	32.48	23.44	17.46	0.698
	Хлеб	100	51.1	0.8	27.33	201	0.88	-	-	-	16	122.9	36.5	2.49
442	Булочка "К чаю"	50	7.87	1.75	19.43	125	0.09	0.27	12	-	140.4	132.1	31.6	0.76
	итого		78.074	30.01	135.538	1008.16	1.705	56.446	87.39	-	324.66	567.6	183	17.728
	всего					1773.87								
						4 день								
						Завтрак								
204	Макаронные изделия с сыром	230	15.5	18.9	39.22	384.56	0.092	0.25	132.48	-	339.48	232.39	23.36	1.41
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	Печенье	40	2.168	8.66	27.588	194.4					14		0.04	1.08
	итого		15.57	18.92	54.22	444.56	0.092	0.28	132.48	-	350.58	235.19	24.76	1.69

49	Салат из свежей капусты (витаминный)	75	1.178	4.51	6.594	71.77	0.038	24.67	-	-	23.97	12.48	0.43	24.67
96	Рассольник	300	2.42	6.108	14.67	128.7	0.11	10.05	-	-	34.98	68.07	29.01	1.11
291	Плов с курицей	250	18.01	11.18	45.56	373.33	0.18	8.166	35	-	45.11	236.6	45.12	67.416
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.012	0.9	-	-	14.18	4.4	5.14	0.352
	Хлеб	100	51.1	0.8	27.33	201	0.88	-	-	-	16	122.9	36.5	2.49
442	Булочка "К чаю"	50	7.87	1.75	19.43	125	0.09	0.27	12	-	140.4	132.1	31.6	0.76
	итого		80.738	24.508	141.464	1014.4	1.31	44.056	47	0	274.64	576.55	147.8	96.798
	Всего					1509.4								
						9 день								
						Завтрак								
204	Макаронные изделия с сыром	230	15.5	18.9	39.22	384.56	0.092	0.25	132.48	-	339.48	232.39	23.36	1.41
	Хлеб	30	2.81	0.55	27.17	126.44	0.07	-	-	-	12.65	58.3	12.5	1.55
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28
	итого		18.38	19.47	81.39	571	0.162	0.28	132.48	-	363.23	293.49	37.26	3.24
						Обед								
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	75	0.99	4.22	4.39	59.5	0.015	4.83	-	-	23.04	29.6	13.96	0.8
87	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.118	5.94	9.48	107.7	0.069	18.93	-	-	59.1	58.8	26.55	0.99
261	Печень тушенная в соусе	100	13.41	9.09	4.45	166	0.2	25.45	-	-	27.53	250.13	18.85	13.61
202	Макаронные изделия отварные	200	7.54	0.89	42.56	208.4	0.076	-	-	-	14.92	49.55	11.49	1.136
359	Кисель из натурального сока	200	0.43	0.12	38.62	157.6	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.25
	Хлеб	100	51.1	0.8	27.33	201	0.88	-	-	-	16	122.9	36.5	2.49
442	Булочка "К чаю"	50	7.87	1.75	19.43	125	0.09	0.27	12	-	140.4	132.1	31.6	0.76
	итого		83.458	22.81	146.26	1025.2	1.336	53.92	12	0	301.65	661.58	143.8	20.036
	всего					1596.2								
						10 день								
						завтрак								
210	Омлет натуральный	110	10.22	18.2	1.93	212.4	0.07	0.25	324.5	-	103.08	225.7	16.13	2.63
243	Сосиски отварные	55	5.55	15.55	0.25	164	0.09	-	20	-	18.5	81	10	0.9
306	Зеленый горошек	50	1.44	1.36	2.89	29.6	0.029	4.85	7	-	11.96	30.66	10.08	0.35
	Хлеб	30	2.81	0.55	27.17	126.44	0.07	-	-	-	12.65	58.3	12.5	1.55
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	итого		20.55	35.66	41.71	572.44	0.259	5.37	351.5	-	159.79	417.79	60.44	7.56
						Обед								
49	Салат из свежей капусты (витаминный)	75	1.178	4.51	6.594	71.77	0.038	24.67	-	-	23.97	12.48	0.43	24.67
	Суп вермишелевый с курицей	300	3.57	3.39	18.84	120.15	0.05	1.14	-	-	41.4	243.9	18.9	0.66

230	Рыба жареная	70	9.72	9.41	2.8	134.9	0.76	0.99	31.18	-	27.31	120.33	27.1	0.53
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	183	0.186	24.21	-	-	49.3	115.46	37	1.34
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.044	1.3	-	-	158.67	132	29.33	2.4
	Хлеб	100	51.1	0.8	27.33	201	0.88	-	-	-	16	122.9	36.5	2.49
	Батончик слобный	50	1.48	1.08	10.24	56.6								
	итого		74.728	28.26	122.254	922.62	1.958	52.31	31.18	0	316.65	747.07	149.3	32.09
	всего					1495.06								

Исполнители : медсестра

заведующая столовой

Яльшева
Зинченко

Яльшева Н.В.

Зинченко Т.Г.