

Утверждаю:  
Директор

БУ «Междуреченский

агропромышленный колледж»



Н.Н. Лунина

2019г.

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Бюджетного учреждения профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Междуреченский агропромышленный колледж»

Пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Возраста категория :от 15лет и старше





**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Неделя: **первая**

День: **2** **вторник**

Время: **Весна-Лето**

Возрастная категория: **от 15 и старше**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
257	Каша овсяная на молоке	200	7,2	6,4	16,8	186	0,66	0,58	0,44	0,014	186,7	132	22	0,13					
646	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	0,02	0,02	0,2	0	0,05	68	48	8					
	Мандарины	80	0,64	0	6,48	32	0,001	30,4	0	0	28	13,6	0,88	0,08					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
	<b>Итого</b>		13,66	8,08	82,08	491,2	0,817	31	0,64	0,014	240,3	309,2	104,5	9,89					
	<b>Обед</b>																		
138	Суп с картофельный с бобовыми	250/20	12,35	6,7	22,25	200,9	1,2	0	1,2	98	393	57	2,7	0,055					
403	Плов из говядины	250	20,5	23,3	53,6	510,6	0,09	1,85	0	3,45	27,6	279	55	3,6					
585	Компот из свежих плодов	200	0	0	26	101	0	7	0	0	7	4	4	1					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
	Яблоки свежие	150	0,48	0,96	11,76	79,92	0,04	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64					
	<b>Итого</b>		39,05	32,64	147,21	1069,6	1,466	20,85	1,2	101,7	472,4	448,8	106,1	8,975					
	<b>Итого за День</b>		52,71	40,72	229,29	1560,8	2,283	51,85	1,84	101,7	712,7	758	210,6	18,865					







**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

неделя: **первая**

день: **4** **четверг**

Всена-лето

возрастная категория: **от 15 и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
257	Каша рисовая на молоке	200	7,2	7	51,6	288	0,1	70	0,054	0,02	270	170	28	0					
628	Чай с молоком	200	1,55	1,58	15,8	80,5	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,1	6,09	0,08					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
23	Сыр порциями	30	13	13,4	0	176	0,015	1,4	0	0	520	272	0	0					
	Яблоки	120	0,58	1,16	14,21	64,38	0,04	14,5	0	0,29	23,2	15,95	13,05	3,19					
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,05</b>	<b>24,82</b>	<b>115,21</b>	<b>786,08</b>	<b>0,301</b>	<b>86,16</b>	<b>9,054</b>	<b>0,36</b>	<b>892</b>	<b>592,65</b>	<b>80,74</b>	<b>4,95</b>					
	<b>Обед</b>																		
174(2)	Солянка сборная	250/20/10	9,4	11,2	20,5	175,6	0,05	14	35	0,41	40	36	33	1					
310	Рыба жареная	100	18,4	7,1	4,1	154,6	0,1	0,11	67	6	33	318	47	1					
494	Сложный гарнир (капуста,картофель)	100/100	4,8	7,4	15,1	178,5	0,1	9,2	20,5	0,18	36	76,5	25,48	1,03					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
588	Компот из изюма	200	1,16	0,6	51,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96					
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,48</b>	<b>27,98</b>	<b>124,56</b>	<b>882,28</b>	<b>0,406</b>	<b>24,11</b>	<b>122,5</b>	<b>6,79</b>	<b>140,4</b>	<b>572,1</b>	<b>172,1</b>	<b>5,67</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>67,53</b>	<b>52,8</b>	<b>239,77</b>	<b>1668,4</b>	<b>0,707</b>	<b>110,27</b>	<b>131,6</b>	<b>7,15</b>	<b>1032</b>	<b>1164,8</b>	<b>252,8</b>	<b>10,62</b>					

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Неделя: **первая**

День: **5 пятница**

Время: **Весна-Лето**

Возрастная категория: **от 15 и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
218	Зразы картофельные со сметаной	200/15	5,6	12,8	40,6	304	0,22	5,8	0	0	0	0	48	148	56	2			
629	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	1	4	57	0,04	0,4	0	0,1	0,3	0,22	0	0,04					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68			
	Молоч	95	6,5	8	10,75	145	0,02	0,05	0	0	0	0	176	128	19	0,13			
	Мандарины	55	0,64	0	6,48	32	0,001	30,4	0	0	0	0	28	13,6	0,88	0,08			
	<b>Итого</b>		<b>18,56</b>	<b>23,48</b>	<b>95,43</b>	<b>715,2</b>	<b>0,417</b>	<b>36,65</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>229,9</b>	<b>237,42</b>	<b>53,48</b>	<b>1,93</b>					
	<b>Обед</b>																		
129	Россольник ленинградский	250/20/14	9,4	11,5	20,5	175,6	1	14	35	0,41	40	36	33	1					
423	Тефтели	100	14,2	11,4	13	213	0,08	0	0	0	21	29	26	1,5					
482	Капустя тушеная	200	4	6,6	18,4	150	0,06	34	0	0	116	80	40	1,6					
	Салат из св.помидор и огурцов	100	4,75	2,75	2,15	74	0,1	15	75	1,17	38	111	111	2					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
588	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	51,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96					
	<b>Итого</b>		<b>39,23</b>	<b>34,53</b>	<b>138,91</b>	<b>926,18</b>	<b>1,39</b>	<b>63,8</b>	<b>110</b>	<b>1,78</b>	<b>246,4</b>	<b>397,6</b>	<b>276,6</b>	<b>8,74</b>					
	<b>Итого за День</b>		<b>57,79</b>	<b>58,01</b>	<b>234,34</b>	<b>1641,4</b>	<b>1,807</b>	<b>100,45</b>	<b>110</b>	<b>1,88</b>	<b>476,3</b>	<b>635,02</b>	<b>330,1</b>	<b>10,67</b>					



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Неделя: **первая**

День: **6 суббота**

Время: **Весна-Лето**

Возрастная категория: **от 15 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энерге тичекк	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
257	Каша пшеничная молочная	200	7,33	6	17,33	151,33	0,66	0,66	0,067	0	229,3	162,66	26,66	0,33					
648	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	0,01	0,26	9	0,05	53	39	6,09	0,08					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	1	75	0,01	0,01	0,05	0,03	1,2	1,9	0	0,02					
	Праники	80	3,84	2,24	62,16	280	0,06	0	0	0	7,2	32,8	0	0,48					
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,04</b>	<b>18,12</b>	<b>140,49</b>	<b>785,53</b>	<b>0,876</b>	<b>0,93</b>	<b>9,117</b>	<b>0,08</b>	<b>316,3</b>	<b>331,96</b>	<b>66,35</b>	<b>2,59</b>					
	<b>Обед</b>																		
120	Щи из св.капусты	250/20/10	8,73	13,05	9,76	189,2	0,05	12,25	17,7	0,2	36,4	42,4	19	0,74					
465	Рис отварной	200	4,6	11	36,6	288	0,04	28,2	0,9	0,31	71	76	26,6	1,07					
450	Кура жареная	100	19,2	12,1	0,7	188	0,06	0,13	0	0	45	349	72	4					
591	Кисель плодовоягодный	200	0	1	5	129	0	0,1	0	0,01	0,68	0	0	0,1					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
29	Салат из вар.свеклы с сыром	100	5,4	14,1	6,9	179,8	0,04	7	0	5	35	41	5	1,57					
	Яблоко свежее	120	0,58	1,16	14,21	64,38		14,5	0	0,29	23,2	15,96	13,05	3,19					
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,23</b>	<b>54,09</b>	<b>106,77</b>	<b>1215,6</b>	<b>0,326</b>	<b>62,18</b>	<b>18,6</b>	<b>5,81</b>	<b>236,9</b>	<b>619,96</b>	<b>169,3</b>	<b>12,35</b>					
	<b>Итого за День</b>		<b>61,27</b>	<b>72,21</b>	<b>247,26</b>	<b>2001,1</b>	<b>1,202</b>	<b>63,11</b>	<b>27,72</b>	<b>5,89</b>	<b>553,2</b>	<b>951,92</b>	<b>235,6</b>	<b>14,94</b>					



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Неделя:

**вторая**

День: 7

**понедельник**

Время-лето

**взрослая категория: от 15 и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
257	Каша вязкая геркулес-на молоке	200	7,2	6,4	16,8	186	0,66	0,58	0,44	0,014	186,7	132	22	0,13					
23	Сыр порциями	30	17,33	17,86	0	234,66	0,02	1,867	0	0	693,3	362,66	0	0					
628	Чай с сахаром	200/15	1,55	1,58	15,8	80,5	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,1	6,09	0,08					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
	Мандарины	70	0,64	0	6,48	32	0,001	30,4	0	0	28	13,6	0,88	0,08					
	<b>Итого</b>		<b>32,44</b>	<b>27,52</b>	<b>72,68</b>	<b>710,36</b>	<b>0,827</b>	<b>33,107</b>	<b>9,44</b>	<b>0,064</b>	<b>986,8</b>	<b>642,96</b>	<b>62,57</b>	<b>1,97</b>					
	<b>Обед</b>																		
110	Борщ из свежей капусты	250/20/14	8,4	12,2	13,5	146,9	0,1	22,18	0	2,86	59,66	54,16	31,36	1,48					
414(2)	Колбаса жареная	100	25,1	22	1	276	0,01	1,6	0	0,43	29	226	27	3					
469	Макароны отварные	200	8,2	8	58,6	280	0,1	0	33	15	22	73,3	15	1,37					
528	Соус красный основной	50	0,2	1	1	16	0	0,01	0	0	0,01	1	0,3	1					
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68					
	Сок абрикосовый	200	0,5	0	13,7	56	0,02	4	0	0	3	18	0	0,2					
	<b>Итого</b>		<b>48,12</b>	<b>44,88</b>	<b>121,4</b>	<b>952,1</b>	<b>0,366</b>	<b>27,79</b>	<b>33</b>	<b>18,29</b>	<b>139,3</b>	<b>468,06</b>	<b>107,3</b>	<b>8,73</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>80,56</b>	<b>72,4</b>	<b>194,08</b>	<b>1662,5</b>	<b>1,193</b>	<b>60,897</b>	<b>42,44</b>	<b>18,35</b>	<b>1126</b>	<b>1111</b>	<b>169,8</b>	<b>10,7</b>					



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

неделя: **вторая**

день: **8** вторник

время: **Весна-лето**

возрастная категория: **от 15 и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
257	Каша манная на молоке	200	3	9	26	196	0	0	0	0	0	0	22	30	6	0		
642	Какао на молоке	200	4	1,58	15,8	80,5	0,01	0,26	9	0,05	53	39	6,09	0,08				
23	Сыр порциями	30	13	13,4	0	176	0,03	1,4	0	0	0	0	520	272	0	0		
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,072	0	0	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68		
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,009	19,5	0	0	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	1	75	0,01	0,01	0,05	0,03	1,2	1,9	0	0,02				
	<b>Итого</b>		26,37	34,46	91,1	772,2	0,131	21,17	9,05	0,08	645,8	455	59,19	5,08				
	<b>Обед</b>																	
151	Суп-лапша домашняя	250	7,65	7,65	15,8	157,6	0,02	0,27	0	0,3	30	0,02	0	0,34				
394	Жаркое по-домашнему	250	18,6	21,3	29,4	398,8	0	35	0	0	45	349	72	4				
588	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	51,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96				
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68				
	Яблоки свежие	120	0,58	1,16	14,21	64,38	0,04	14,5	0	0,29	23,2	23,2	15,96	13,05				
121(2)	Сельдь с луком	55	3,5	5,5	1,98	72,5	0,04	0,03	0,04	0	66	290,4	46,2	1,65				
	<b>Итого</b>		37,21	37,89	146,25	1066,9	0,256	50,6	0,04	0,79	195,6	804,22	200,8	21,68				
	<b>Итого за день</b>		63,58	72,35	237,35	1839,1	0,387	71,77	9,09	0,87	841,4	1259,2	260	26,76				

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

неделя:

**вторая**

день: **9**

**среда**

время: **Весна-Лето**

**взростная категория: от 15 и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>Завтрак</b>																			
294	Сырники из творога со сметаной	150/20	27,9	5,4	27,3	274	0,12	0,5	15	0,15	198	297	45	0,9						
762(2)	Кофейный напиток	200	2,15	0,5	23	101	0,02	0,2	0	0,05	68	70	8	0,11						
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68						
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,2	243	0,04	0	0	0	14	37,5	7	4,5						
	<b>Итого</b>		<b>39,52</b>	<b>13,48</b>	<b>121,1</b>	<b>795,2</b>	<b>0,316</b>	<b>0,7</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>305,6</b>	<b>500,1</b>	<b>93,6</b>	<b>7,19</b>						
	<b>Обед</b>																			
181	Уха рыбацкая	250	8	4,4	13,8	125	0,03	0,25	0,04	0	0,26	1,25	0,02	0,02						
403	Плов из свинины	250	20,5	23,3	53,6	510,6	0,09	1,85	0	3,45	27,6	279	55	3,6						
647	Напиток из клюквы	200	0,5	0	24,9	101,3	0,02	15	0	5	8	0,15	11	0,5						
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68						
	Мандарины	123	0,98	0	9,963	49,2	0,002	46,74	0	0	43,05	20,91	1,353	0,123						
	С-т картофельный с мар.огурцом	100	1,7	10,3	9,1	137	0,04	6,78	0	3,8	35,6	35,7	29	1,6						
	<b>Итого</b>		<b>37,4</b>	<b>39,68</b>	<b>144,96</b>	<b>1100,3</b>	<b>0,318</b>	<b>70,62</b>	<b>0,04</b>	<b>12,25</b>	<b>140,1</b>	<b>432,61</b>	<b>130</b>	<b>7,523</b>						
	<b>Итого за День</b>		<b>76,92</b>	<b>53,16</b>	<b>266,06</b>	<b>1895,5</b>	<b>0,634</b>	<b>71,32</b>	<b>15,04</b>	<b>12,45</b>	<b>445,7</b>	<b>932,71</b>	<b>223,6</b>	<b>14,713</b>						







**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Неделя: **Вторая**

День: **11** **пятница**

Время: **Весна-Лето**

Возрастная категория: **от 15 и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
274	Макароны с сыром	150/20/1	9,7	12	36,3	289,98	0,5	0	0	0	0	0	48	232	90	4,2			
393(2)	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,8	132,7	0,095	0	0	0	0	0	17,5	79,5	10	0,9			
588	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	51,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	0	0	5,84	46	33	0,96			
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68			
	<b>Итого</b>		22,13	26,23	121,96	796,26	0,751	0,8	0	0,2	0	0	96,94	453,1	166,6	7,74			
	<b>Обед</b>																		
120	Щи из свежей капусты	250/20/1	8,73	13,05	9,76	189,2	0,05	12,25	17,7	0,2	0	0	36,4	42,4	19	0,74			
387	Печень по-строгановски	100	29,26	21,38	18,8	274	0	39	10	0	0	0	44	391	27	8			
465	Рис отварной	200	4,6	11	36,6	288	0,04	28,2	0,9	0,31	0	0	71	76	26,6	1,07			
	Мандарины	110	0,98	0	9,96	49,2	0,002	46,74	0	0	0	0	43,05	20,91	1,353	0,123			
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0,8	0	0,2	0	0	5,84	46	33	0,96			
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68			
60	Винегрет	100	2,5	2,75	5,62	80	0,03	11,2	0	1,56	0	0	26,2	37,5	17,5	0,62			
	<b>Итого</b>		51,99	49,86	150,14	1199,6	0,278	138,19	28,6	2,27	0	0	252,1	709,41	158,1	13,193			
	<b>Итого за день</b>		74,12	76,09	272,1	1995,9	1,029	138,99	28,6	2,47	0	0	349	1162,5	324,7	20,933			



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Неделя: **Вторая**

День: **12** суббота

Время: **Весна-лето**

Возрастная категория: **от 15 и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энерге тическ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
84	Каша молочная Дружба	200	5,214	8,32	35,06	241,07	0,12	1,48	0	0	0	0	190,3	0	0	0	0	1,16	
	Сок абрикосовый	200	0,5	0	13,7	56	0,02	4	0	0	0	3		18	0	0	0,2		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,072	0	0	0	0	0	15,2	62,4	19,6	1,04			
	Масло сливочное	10	0,05	8,2	1	75	0,01	0,01	0,05	0,03	0,03	1,2	1,9	0	0	0,02			
168	Булочка " Домашняя "	100	6,8	13	56	372	0,2	0	0,2	0	0	14,4	58,6	10,6	0,8				
	<b>Итого</b>		15,204	30	119,44	816,47	0,422	5,49	0,25	0,03	0,03	224,1	140,9	30,2	3,22				
	<b>Обед</b>																		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,2	3,5	14,8	125,4	0,25	12	0	0	0	49,66	213	46,66	5,87				
401	Гуляш из говядины	50/75	13,92	15,54	4,32	316,65	0,11	10,35	2,25	0,15	0,15	47,76	1,5	0,09	3,74				
463	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,6	7	35	270	0,25	0	24,6	1	0	21,3	210	140	4,7				
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	5,72	1,68	33,6	177,2	0,136	0	0	0	0	25,6	95,6	33,6	1,68				
770(2)	Напиток из шиповника	200	0,7	0	23,6	94	0	0,01	0	2	0	0,4	0	0	0,06				
	<b>Итого</b>		38,14	27,72	111,32	983,25	0,746	22,36	26,85	3,15	3,15	144,7	520,1	220,4	16,05				
	<b>Итого за день</b>		53,344	57,72	230,76	1799,7	1,168	27,85	27,1	3,18	3,18	368,8	661	250,6	19,27				