



СОГЛАСОВАНО
Руководитель отделения №3 пгт.Серышево
Д.С. Якунин
« 30 » августа 2021 года



УТВЕРЖАЮ
Директор ГПОАУ АО «Амурский аграрный колледж»
Т.А. Романцова
« 30 » августа 2021 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГПОАУ «АМУРСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ» отделение №3

Возрастная категория с 15-18 лет

Основной сезон – с 1 сентября 2021 года по 26 июня 2022 года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

15-18 лет

Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Обед							
	Огурец свежий	60	1,46	3,65	1,43	40,38	
	Борщ на м/б	250	1,81	4,41	125,25	280,5	170
	Гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	173	591
	Крупа гречневая отварная	230	9,32	7,01	44,8	220,36	679
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
Итого за обед		1020	39,39	35,39	235,60	984,44	
Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
день 2			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	47,46	
	Рассольник на м/б	250	2,1	5,11	16,59	321,75	197
	Рыба тушеная с овощами	120	18,03	10,21	8,49	165,00	486
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	163,00	694
	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134	
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,00	
Итого за обед		1113	48,59	26,06	117,48	958,21	
Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
день 3			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	0,80	3,00	5,00	50,44	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	250,75	187
	Котлета из птицы	100	12,13	7,40	9,86	205,00	307

	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134,00	
	Булка сдобная	100	7,72	9,84	30,54	223,00	
Итого за обед		940	32,68	31,65	120,56	1168,08	
Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
день 4			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурец свежий	60	1,46	3,65	1,43	40,38	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	247,25	87
	Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	370,00	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134,00	
	Корж	100	4,8	14,15	45,00	327,1	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
Итого за обед		990	45,76	34,47	289,92	1254,93	
Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
день 5			Белки	Жиры	Углеводы		
	Горошек зеленый консервированный	60	0,70	2,95	4,99	51,32	43
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	214,75	206
	Плов с курицей	250	25,38	21,25	44,61	400,25	304
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134,00	
	Сок томатный	200	1,56	0,1	8,72	35,00	
Итого за обед		1040	39,21	33,70	123,96	980,52	
Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 день 6			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свежей капусты	100	1,8	0,1	4,6	26,40	39
	Суп картофельный с	250	7,29	5,70	16,99	201,50	209

	мясными фрикадельками						
	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
	Сосиска /Сарделька отварная	60	13,00	9,00	17,00	251,00	536
	Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134,00	
	Ватрушка с творогом	100	9,40	8,10	39,00	266,00	
	Сок абрикосовый	200	0,50	0,00	12,70	55,00	
Итого за обед		1193	42,11	29,32	163,37	1186,50	
Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
день 7			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	47,46	
	Суп «Крестьянский»	250	5,99	7,54	15,53	228,88	255
	Котлета из рыбы	100	14,99	5,06	9,59	123,75	255
	Рис отварной	200	8,80	5,84	47,02	284,94	679
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134,00	
	Булка с повидлом	100	7,00	6,20	60,60	326,00	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
Итого за обед		1090	40,46	29,15	193,95	1281,23	
Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
день 8			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	0,80	3,00	5,00	50,44	
	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	190,75	208
	Бефстроганов из печени	150	3,06	4,80	20,45	137,25	640
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	163,00	694
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134,00	
	Пряник	40	0,00	0,00	14,00	73,00	
	Сок грушевый	200	0,11	0,01	15,16	60,00	
Итого за обед		1180	16,82	21,17	148,32	137,25	

Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 9							
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	0,70	2,95	4,99	51,32	43
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,98	2,74	14,58	180,75	204
	Курица запеченная порционная (голень)	100	22,06	18,23	5,88	208,00	301
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134,00	
	Вафли шоколадные	40	8,00	29,00	49,00	489,00	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
Итого за обед		830	36,10	53,72	132,83	1199,27	
Прием пищи	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 10							
Обед							
	Огурец свежий	60	1,46	3,65	1,43	40,38	
	Суп картофельный с крупой гречневой	250	7,40	5,28	16,33	290,70	204
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	874
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,56	0,40	23,82	134,00	
	Корж	100	4,8	14,15	45,00	327,1	
Итого за обед		540,25	31,97	35,03	134,88	1152,93	

