



Сверждаю

Директор ГПОАУ АО

«Амурский аграрный колледж»

Т.А. Романцова

08 2025 г.

**Примерное десятидневное меню питания для студентов  
ГПОАУ АО «Амурский аграрный колледж»,  
на 2025-2026 учебный год.  
Возрастная категория: 15 лет и старше**

День 1, понедельник

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<i>Обед</i>														
200	Суп картофельный на курином бульоне	1/300	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	0,4	25,85	31,13	76,8	1,18	
304, 260	Рис отварной, гуляш куриный	1/200/80	25,41	27,63	54,76	400,1	0,44	0,6	0,99	1,5	35,04	93,89	39,21	3,49	
725	Какао с молоком	1/115/10 0/2,4/10	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	0,06	0,4	107,2	177,8	24,8	1	
2	Хлеб	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6	
	<b>Итого ккал</b>		<b>44,21</b>	<b>40,72</b>	<b>149,2</b>	<b>952,35</b>	<b>1,04</b>	<b>14,4</b>	<b>1,05</b>	<b>2,3</b>	<b>293,09</b>	<b>431,82</b>	<b>181,81</b>	<b>9,27</b>	

День 2, вторник

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<i>Обед</i>														
110	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	1/300	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82	1,2	0,3	60,71	4,2	30,21	1,37	
299, 413	Макароны с сосиской, соус красный основной	1/200/60/ 50	14,99	13,7	46,28	270,2	0,24	0,28	15,09	1,7	25,7	161,4	17,41	3,2	
377	Чай с лимоном, сахаром	1/200/15/ 5	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8	
2	Хлеб	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6	
424	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1	
	<b>Итого ккал за день</b>		<b>34,15</b>	<b>34,94</b>	<b>136,68</b>	<b>864,2</b>	<b>0,75</b>	<b>17,64</b>	<b>16,41</b>	<b>2,02</b>	<b>249,41</b>	<b>379,4</b>	<b>99,42</b>	<b>9,97</b>	

День 3, среда

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
139	Суп гороховый на курином бульоне	1/300	9,6	5,3	38,2	242	0,12	5,19	0,06	-	36,54	84,1	44,46	2,58
492	Каша гречневая с котлетой, соус красный основной	1/200/60	12,84	17,4	25,98	309,9	0,14	0,43	0,012	0,01	72,12	2,1	240,61	8,65
648	Кисель	1/200	0	0	10	38	0,01	1,2	0,02	0,01	0,24	12,4	0,4	0
85	Булочка слоеная с сахаром	1/100	7,8	8,4	52,3	317	0,08	0,05	0,5	1,1	26,96	9,2	10,57	0,91
2	Хлеб пшеничный	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6
	<b>Итого ккал за день</b>		<b>40,9</b>	<b>35,56</b>	<b>169,88</b>	<b>1152,9</b>	<b>0,75</b>	<b>7,07</b>	<b>0,592</b>	<b>1,12</b>	<b>260,86</b>	<b>236,8</b>	<b>337,04</b>	<b>15,74</b>

День 4, четверг

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
140	Суп с макаронами на курином бульоне	1/300	3,2	3	#	134	0,1	7,92	5,2	0,9	16,44	4,2	25,1	1,04
304, 260	Пюре картофельное, рыба (минтай) тушеная с овощами	1/200/150	10,48	39,22	41,98	553,04	0,19	6,41	0,086	-	397,39	132,4	171,44	1,5
46	Салат из свежей капусты (капуста, зеленый горошек, морковь, масло растительное)	1/80/1	4,2	9,2	5,7	122	0,07	0,12	14,5	0	48,2	0	0,97	0,07
644	Компот из с/ф	1/200/20	2,3	0,7	57,5	107	0,02	2,9	10,1	1,8	32	11,8	62	3
2	Хлеб пшеничный	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6
	<b>Итого ккал за день</b>		<b>30,84</b>	<b>56,58</b>	<b>171,18</b>	<b>1162,04</b>	<b>0,78</b>	<b>17,55</b>	<b>29,886</b>	<b>2,7</b>	<b>619,03</b>	<b>277,4</b>	<b>300,51</b>	<b>9,21</b>

День 5, пятница

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
132	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с рисом	1/300/10	2,6	0,4	18,5	144	0,09	8,04	0,9	0,7	18,7	16,2	27	1
282/б/н, 333	Плов с курицей	1/170/30	7,2	10,8	33,6	214,6	0,05	0,6	0,9	2,5	21,2	62,5	22,4	1,1
395	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,405	2,995	18,67	110,5	0,054	1,76	0	0	165	0	0	0,354
1059	Яблоко	1/100	0,03	0,03	9,8	47	0,03	10	0,05	0,05	16	11	9	2,2
2	Хлеб пшеничный	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6
	<b>Итого ккал</b>		<b>23,895</b>	<b>18,685</b>	<b>123,97</b>	<b>762,1</b>	<b>0,624</b>	<b>20,6</b>	<b>1,85</b>	<b>3,25</b>	<b>345,9</b>	<b>218,7</b>	<b>99,4</b>	<b>8,254</b>

День 6, понедельник

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
200	Суп картофельный на курином бульоне	1/300	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	0,4	25,85	31,13	76,8	1,18
304, 344, 333	Макароны отварный, гуляш из курицы	1/200/80	28,29	18,89	46,76	274,1	0,15	0,6	0,99	2	26,2	101	14,6	2,4
644	Компот из с/ф	1/200/20	2,3	0,7	57,5	107	0,02	2,9	10,1	1,8	32	11,8	62	3
2	Хлеб	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6
	<b>Итого ккал</b>		<b>43,59</b>	<b>26,88</b>	<b>164,3</b>	<b>728,35</b>	<b>0,71</b>	<b>15,7</b>	<b>11,09</b>	<b>4,2</b>	<b>209,05</b>	<b>272,93</b>	<b>194,4</b>	<b>10,18</b>

День 7, вторник

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
110	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	1/300	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82	1,2	0,3	60,71	4,2	30,21	1,37
492	Плов с курицей	1/170/30	7,2	10,8	33,6	214,6	0,05	0,6	0,9	2,5	21,2	62,5	22,4	1,1
725	Какао с молоком	1/115/10 0/2,4/10	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	0,06	0,4	107,2	177,8	24,8	1
2	Хлеб	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6
	Итого ккал за день		26,46	30,96	127,7	830,6	0,57	12,22	2,16	3,2	314,11	373,5	118,41	7,07

День 8, среда

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
140	Суп с макаронами на курином бульоне	1/300	3,2	3	22,6	134	0,1	7,92	5,2	0,9	16,44	4,2	25,1	1,04
492	Пюре картофельное с котлетой, соус красный основной	1/200/60	13,92	48,62	16,46	559,24	0,17	5,24	0,038	0,01	277,74	24,3	183,17	2,16
648	Кисель	1/200	0	0	10	38	0,01	1,2	0,02	0,01	0,24	12,4	0,4	0
85	Булочка сдобная с сахаром	1/100	7,8	8,4	52,3	317	0,08	0,05	0,5	1,1	26,96	9,2	10,57	0,91
2	Хлеб пшеничный	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6
	Итого ккал за день		35,58	64,48	144,76	1294,24	0,76	14,61	5,758	2,02	446,38	179,1	260,24	7,71

День 9, четверг

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
139	Суп гороховый на курином бульоне	1/300	9,6	5,3	38,2	242	0,12	5,19	0,06	-	36,54	84,1	44,46	2,58
299, 260	Рис отварной, рыба (минтай) тушеная с овощами	1/200/150	11,62	15,54	84,4	437	0,45	1,6	0,15	2	23,84	72,59	51,61	3,39
46	Салат из свежей капусты (капуста, зеленый горошек, морковь, масло растительное)	1/80/1	4,2	9,2	5,7	122	0,07	0,12	14,5	0	48,2	0	0,97	0,07
377	Чай с сахаром	1/200/15	0,6	2,28	30,4	102	0,02	1,34	0,02	0,02	10,8	7,2	5,4	0,72
2	Хлеб пшеничный	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6
	<b>Итого ккал за день</b>		<b>36,68</b>	<b>36,78</b>	<b>202,1</b>	<b>1149</b>	<b>1,06</b>	<b>8,45</b>	<b>14,73</b>	<b>2,02</b>	<b>244,38</b>	<b>292,89</b>	<b>143,44</b>	<b>10,36</b>

День 10, пятница

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
132	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с перловой крупой	1/300/10	2,6	0,4	18,5	144	0,09	8,04	0,9	0,7	18,7	16,2	27	1
299, 413, 333	Макароны с сосиской, соус красный основной	1/200/60/50	14,99	13,7	46,28	270,2	0,24	0,28	15,09	1,7	25,7	161,4	17,41	3,2
395	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,405	2,995	18,67	110,5	0,054	1,76	0	0	165	0	0	0,354
1059	Яблоко	1/100	0,03	0,03	9,8	47	0,03	10	0,05	0,05	16	11	9	2,2
2	Хлеб пшеничный	1/90/1	10,66	4,46	43,4	246	0,4	0,2	0	0	125	129	41	3,6
	<b>Итого ккал</b>		<b>31,685</b>	<b>21,585</b>	<b>136,65</b>	<b>817,7</b>	<b>0,814</b>	<b>20,28</b>	<b>16,04</b>	<b>2,45</b>	<b>350,4</b>	<b>317,6</b>	<b>94,41</b>	<b>10,354</b>