

Утверждаю  
Директор ГПОАУ АО  
«Амурский аграрный колледж»  
Т.А. Романцова  
2025 г.

**Примерное десятидневное меню питания для студентов специальностей «Агрономия», «Эксплуатация и ремонт с/х техники и оборудования», «Технология производства и переработки с/х продукции» ГПОАУ АО «Амурский аграрный колледж» на 2025-2026 учебный год.**

**Возрастная категория: 15 лет и старше**

День 1, понедельник

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
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
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	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>36,67</b>	<b>34,37</b>	<b>128,56</b>	<b>748,1</b>	<b>0,86</b>	<b>2,14</b>	<b>1,01</b>	<b>1,52</b>	<b>170,84</b>	<b>230,09</b>	<b>85,61</b>	<b>7,81</b>

День 2, вторник

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
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
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 за день</b>		<b>27,95</b>	<b>18,86</b>	<b>147,18</b>	<b>623,2</b>	<b>0,66</b>	<b>3,38</b>	<b>25,19</b>	<b>3,5</b>	<b>182,7</b>	<b>302,2</b>	<b>120,41</b>	<b>9,8</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>													
282, б/н, 333	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
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
б/н	Вафли	1/40/1	0,8	2,2	17,2	106,2	0	0	0	0	4,8	10,8	3	0,5
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>24,9</b>	<b>26,34</b>	<b>116,98</b>	<b>764,1</b>	<b>0,56</b>	<b>1,97</b>	<b>0,032</b>	<b>0,03</b>	<b>212,72</b>	<b>149,1</b>	<b>290,01</b>	<b>13,47</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>													
282,344, 333	Пюре картофельное, рыба(минтай) тушенная 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
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>23,44</b>	<b>44,38</b>	<b>142,88</b>	<b>906,04</b>	<b>0,61</b>	<b>9,51</b>	<b>10,186</b>	<b>1,8</b>	<b>554,39</b>	<b>273,2</b>	<b>274,44</b>	<b>8,1</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>													
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
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</b>		<b>18,46</b>	<b>17,54</b>	<b>107,4</b>	<b>562,6</b>	<b>0,47</b>	<b>2,14</b>	<b>0,92</b>	<b>2,52</b>	<b>157</b>	<b>198,7</b>	<b>68,8</b>	<b>5,42</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>													
299, 260	Макароны отварные, 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>41,25</b>	<b>24,05</b>	<b>147,66</b>	<b>627,1</b>	<b>0,57</b>	<b>3,7</b>	<b>11,09</b>	<b>3,8</b>	<b>183,2</b>	<b>241,8</b>	<b>117,6</b>	<b>9</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
	<b>Обед</b>													
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
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	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>18,46</b>	<b>17,54</b>	<b>107,4</b>	<b>562,6</b>	<b>0,47</b>	<b>2,14</b>	<b>0,92</b>	<b>2,52</b>	<b>157</b>	<b>198,7</b>	<b>68,8</b>	<b>5,42</b>

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
	<b>Обед</b>													
282, б/н, 333	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
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>26,88</b>	<b>53,78</b>	<b>117,36</b>	<b>912,24</b>	<b>0,59</b>	<b>8,34</b>	<b>10,138</b>	<b>1,81</b>	<b>434,74</b>	<b>165,1</b>	<b>286,17</b>	<b>8,76</b>

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>													
304, 344, 333	рис отварной, рыба(минтай) тушенная 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
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>22,88</b>	<b>22,28</b>	<b>158,2</b>	<b>785</b>	<b>0,87</b>	<b>3,14</b>	<b>0,17</b>	<b>2,02</b>	<b>159,64</b>	<b>208,79</b>	<b>98,01</b>	<b>7,71</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>													
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
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
б/н	Вафли	1/40/1	0,8	2,2	17,2	106,2	0	0	0	0	4,8	10,8	3	0,5
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>28,75</b>	<b>21,06</b>	<b>164,38</b>	<b>729,4</b>	<b>0,66</b>	<b>3,38</b>	<b>25,19</b>	<b>3,5</b>	<b>187,5</b>	<b>313</b>	<b>123,41</b>	<b>10,3</b>