

И.о.директора ГПОУ ЯО Заволжского политехнического колледжа
В.В.Пугачев

Утверждаю

2025г

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся в ГПОУ ЯО Заволжском политехническом колледже

№	Наименование	Выход порций, г	Энерг. цен н., ккал	Пищевая ценность, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Неделя: первая																	
День: понедельник																	
Завтрак																	
№384/2016	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/10	193	6,2	7,2	25,9	0,12	1,4	42	0,1	143	160	38	1			
№297/2016	Корж молочный	80	221,7	10,77	15,96	25,32	0,092	0	0	1,2	22,4	96,8	16	1,92			
№958/2016	Кофейный напиток (без содержания кофеина) на молоке	200	142	4	2,8	25,2	0	0	0	0	148	118	18	0			
№424/2016	Яйцо куриное вареное	50	157	12,7	11,5	0,7	0,07	0		0,6	55	192	12	2,5			
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8			
			835,5	38,52	38,18	102,32	0,342	1,4	42	2,9	380,4	606,8	92	6,22			
Обед																	
№206/2016	Суп картофельный с горохом, говядиной тушеной	250/6	135	5,8	2,5	22,3	0,2	10,7	0	1	39	106	38	2			
№618/2016	Тефтели (1 вариант)	120/100	268,5	16,5	23,9	22,96	0,04	0	0,01	0,005	9,06	74,96	15	0,7			
№679/2016	Каша гречневая рассыпчатая	180	374,4	12,35	8,63	66,18	0,1	4,3	28,8	1	38,4	72	25,2	1,3			
№859/2016	Компот из свежих плодов	200	105	0,1	0	24,4	0,01	5,6	0	0	7	3	2	0,02			
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8			
			1004,7	39,6	35,75	150,3	0,41	20,6	28,81	3,005	105,46	295,96	88,2	4,82			
Неделя: вторая																	
День: вторник																	
Завтрак																	
	Зеленый горошек консервированный	15	24	1,1	0,2	3,8	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0			
№667/2016	Котлета рубленая из птицы	100	532	30	30,12	26,12	0,16	2	0	6,8	40	240	44	5,2			
№688/2016	Макаронные изделия отварные	200	272	7,16	5,69	51,2	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1			
№943/2016	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8			
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8			

				982,99	42,21	36,53	117,56	0,3	5,7	24	8,6	89	348	77	7,9
	Обед														
№ 618/2016	Котлета рубленая	100	266	15,2	15,6	13,6	0,08	1	0	0	3,4	20	140	22	2,6
№ 708/2016	Капуста тушеная	150	5,1	176	4	6,2	17	0,18	7	0	34	0,2	58	112	38
№ 944/2016	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	0	5	8	4	0,8
№ 944/2016	Чай с сахаром	60	60	11,63	202	8,2	5,7	49,6	0,1	0	0	31	1,3	20	64
№ 105/2016	Пирог печеный с яйцом	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	0,1	22	38	12	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный		466,29	205,63	222,5	55,84	22,91	51	7,1	37,5	78,2	245,3	170	106,3	
			1449,28	247,84	259,03	173,4	23,21	56,7	31,1	46,1	167,2	593,3	247	114,2	
День: среда															
	Завтрак														
№ 384/2016	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	273	5,5	7,9	42,6	0,15	1,8	45	0,1	0,1	174	200	50	0,1
№ 1064/2016	Кекс "Столичный"	75	303	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	12	0,9
№ 943/2016	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	0	5	8	4	0,8
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	8	0,8
			515,79	13,43	13,17	84,14	0,18	2	81,4	0,7	314	236,5	146,2	1,7	
	Обед														
	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей отварной	250/20	102,93	1,91	4,38	7,74	0,12	2	24	0,1	0,1	32	133	35	1
№ 187/2016	Гуляш из кури	50/75	212,02	15,69	13,48	6,97	0,04	0	0,01	0,01	9,06	74,73	15,06	0,77	
№ 591/2016	Макаронные изделия отварные	180	272	7,16	5,69	51,2	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1	
№ 679/2016	Помидор свежий	50	12	0,6	0,1	1,9	0,03	12	0,5	0	7	13	10	0,05	
№ 1008/2016	Напиток цитрусовый	200	91	0,1	0	24	0,01	8,91	0	0,1	8,84	4,86	5,94	1,21	
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	22	38	12	12	0,9
			767,95	28,06	24,55	104,61	0,41	26,63	48,51	1,11	110,9	323,59	99	5,03	
			1283,74	41,49	37,72	188,75	0,59	28,63	129,91	1,81	424,9	560,09	245,2	6,73	
День: четверг															
	Завтрак														
№ 469/2016	Запеканка из творога со стученным молоком	100/20	212,4	17,9	4,4	25,1	0,08	1	100	0,4	0,4	328	440	46	0,1
№ 105/2016	Пирог домашний с маком	75	139	8,7	7,8	8,6	0,08	0	0	0,5	11	12	6	0,3	
№ 943/2016	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	0	5	8	4	0,8
	Йогурт	100	115	3,2	6,8	21,9	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4	
			523,59	30	19	70,64	0,34	8,1	134	1,1	402	572	94	2,6	
	Обед														
№ 510/2016	Котлета рыбная	100	102,8	7,5	5,2	6	0,2	1	38	0,6	0,6	58	198	46	1
№ 694/2016	Рис отварной	180	201,6	5,76	2,16	39,8	0,18	6,7	4,8	0,24	48	100,8	36	1,2	
	Зеленый горошек консервированный	15	24	1,1	0,2	3,8	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0	

Неделя: первая

№868/2016	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	77,4	0	0	19,36	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0
№425/2016	Булочка "Дорожная"	60	303	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	22	38	12	0,9
			786,8	25,16	14,16	131,36	0,67	32,82	73,8	2,94	170,46	426,8	127,8	4
			1310,39	55,16	33,16	202	1,01	40,92	207,8	4,04	572,46	998,8	221,8	6,6
Неделя: первая														
День: пятница														
	Завтрак													
№438/2016	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	353	25,45	31	1,4	0,14	0		1,2	110,6	385	24	5,01
№1064/2016	Сосиска, запеченная в тесте	50/50	241,22	8,17	9,3	31,19	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1
№943/2016	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	22	38	12	0,9
			729,41	36,42	41,2	60,43	0,38	0,32	52	2,5	209,6	554	58	7,71
	Обед													
№200/2016	Суп картофельный с рыбой отварной	250/20	149	18,6	5,6	17,8	0,13	1	0	1	28	133	35	1
№608/2016	Фрикадельки из кур	80	355	20,3	20,8	18,1	0,11	1,3	0	4,5	26,7	186,7	29,3	3,5
ТТК	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	266	3,2	13,1	34,7	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1
№859/2016	Компот из свежих плодов	200	105	0,1	0	24,4	0,01	5,6	0	0	7	3	2	0,02
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	22	38	12	0,9
			953	44,8	40,4	107,8	0,53	13,62	4	5,7	123,7	444,7	108,3	6,42
			1682,41	81,22	81,6	168,23	0,91	13,94	56	8,2	333,3	998,7	166,3	14,13
Неделя: вторая														
День: понедельник														
	Завтрак													
№384/2016	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	273	5,5	7,9	42,6	0,15	1,8	45	0,1	174	200	50	0,1
№ 4/2016	Бутерброд с мясными отварными продуктами	40/30	438,2	17,53	33,78	16,8	0,56	0	0	1,07	15	190,7	29,2	2,3
№1008/2016	Напиток цитрусовый	200	91	0,1	0	24	0,01	8,91	0	0,1	8,84	4,86	5,94	1,21
			802,2	23,13	41,68	83,4	0,72	10,71	45	1,27	197,84	395,56	85,14	3,61
	Обед													
ТТК	Суп "Кудряш" с яйцом, картофелем	250	149	18,6	5,6	17,8	0,05	7	0	2,5	38	90	25	1
ТТК	Гуляш из отварной говядины	100	132	16,2	7	4,8	0,1	3,1	0,02	0,4	16,9	178,6	25,7	8,9
№ 688/2016	Макаронные изделия отварные, огурец свежий	200/15	272	7,16	5,69	51,2	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
№ 868/2016	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	77,4	0	0	19,36	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	22	38	12	0,9
			708,4	44,56	19,19	105,96	0,36	13,82	24,02	3,8	117,36	366,6	85,5	11,9

				1510,6	67,69	60,87	189,36	1,08	24,53	69,02	5,07	315,2	762,16	170,64	15,51
Неделя: вторник															
Завтрак															
№510/2016	Биточек рыбный	100	173,3	12,3	13,7	0,2	1	38	0,6	58	198	46	1	1	1
№ 682/2016	Рис отварной	180	197	3,84	1,44	26,5	0,18	6,72	4,8	0,24	48	100,8	36	1,2	1,2
№ 1052/2016	Пирог печеный с повидлом	60	283	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9	0,9
№944/2016	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	22	38	12	0,9	0,9
			788,49	27,14	21,74	104,14	1,41	44,94	36,4	59,64	293	256,8	65	4,8	4,8
Обед															
№582/2016	Печень по -строгановски	50/75	195	13,6	13,6	4	0,19	5,5	28,9	3	25,6	14,8	223,3	4,8	4,8
	Огурец свежий	15	2,3												
	Каша гречневая рассыпчатая	180	374,4	12,35	8,63	66,18	0,1	4,3	28,8	1	38,4	72	25,2	1,3	1,3
№1052/2016	Плюшка "Московская"	60	228	3,6	8,4	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№1008/2016	Напиток цитрусовый	200	91	0,1	0	24	0,01	8,91	0	0,1	8,84	4,86	5,94	1,21	1,21
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	22	38	12	0,9	0,9
			968,7	32,25	31,53	141,78	0,43	18,83	57,7	4,2	94,84	129,66	266,44	8,21	8,21
			1757,19	59,39	53,27	245,92	1,84	63,77	94,1	63,84	387,84	386,46	331,44	13,01	13,01
Неделя: вторая															
Завтрак															
№384/2016	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	271	3,1	16,3	28,1	0	0	65	0,1	1,2	1,9	0	0	0,02
ТТК	Сочень из песочного теста с творогом	80	306	12,8	6,2	44	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1	1
№424/2016	Яйцо куриное отварное	50	157	12,7	11,5	0,7	0,07	0	0	0,6	55	192	12	2,5	2,5
№943/2016	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	0	5	4	0,8	0,8
	Батон домашний	60	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8	0,8
			912,99	33,65	34,72	113,04	0,24	0,2	117	2,9	145,2	364,9	42	5,12	5,12
Обед															
№ 170/2016	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной отварной	250/20	196	18,6	5,6	17,8	0,05	10,8	0	1	58	200	30	1,3	1,3
ТТК	Болоньезе	80	175,4	10,72	12,62	4,53	0,06	3,1	0,24	2,35	17,2	101,8	20,8	1,7	1,7
№688/2016	Макаронные изделия отварные	200	272,03	7,16	5,69	51,2	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1	1,1
№ 868/2016	Компот из свежих плодов	200	105	0,1	0	24,4	0,01	5,6	0	0	7	3	2	0,02	0,02
	Хлеб ржаной или ржаной иодированный	30	78	2,6	0,9	12,8	0,13	0,12	0	0,1	22	38	12	0,9	0,9
			826,43	39,18	24,81	110,73	0,33	23,22	24,24	4,25	136,2	402,8	85,8	5,02	5,02
			1739,42	72,83	59,53	223,77	0,57	23,42	141,24	7,15	281,4	767,7	127,8	10,14	10,14
Неделя: вторая															
Завтрак															
№469/2016	Запеканка из творога со сливочным молоком	100/20	212,4	17,9	4,4	25,1	0,08	1	100	0,4	328	440	46	0,1	0,1
№ 3/2016	Бутерброд с сыром	25/25	185,6	7,73	5,27	26,5	0,03	0,1	36,4	0,6	135	28,5	92,2	0,8	0,8

№944/2016	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	0	5	8	4	0,8
			455,19	25,83	9,67	66,64	0,11	1,2	136,4	1	468	476,5	142,2	1,7	
	Обед														
№ 508/2016	Рыба запеченная	100/100	21,63	1,5	0		0,13	0	25	0,38	58,75	225	53,75	1,13	
№ 688/2016	Рис отварной	180	197	3,84	1,44	26,5	0,18	6,72	4,8	0,24	48	100,8	36	1,2	
№944/2016	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8	
№1052/2016	Пирог печеный с яйцом	60	303	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9	
	Хлеб "Дарницкий"	30	75	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3	
			732,19	36,07	9,54	106,54	0,51	6,82	60,8	2,72	148,75	487,8	133,75	6,33	
			1187,38	61,9	19,21	173,18	0,62	8,02	197,2	3,72	616,75	964,3	275,95	8,03	
Неделя: вторая															
День: пятница															
	Завтрак														
№608/2016	Котлета рубленая из говядины	100	266	15,2	15,6	13,6	0,08	1	0	3,4	20	140	22	2,6	
№688/2016	Макаронные изделия отварные	200	312	10,29	7,19	55,15	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1	
№958/2016	Кофейный напиток (без содержания кофеина) на молоке	200	142	4	2,8	25,2	0	0	0	0	148	118	18	0	
№ 1052/2016	Пирог печеный с повидлом	60	283	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9	
			1003	37,69	31,29	143,55	0,26	4,6	55,4	5,5	220	382	73	4,6	
	Обед														
№218/2016	Суп-лапша домашняя с курой	250/20	123	6,7	5,2	11,9	0,17	0	62	1,5	38	121	18	1,7	
№590/2016	Жаркое по-домашнему с говядиной, огулец соленый	30/150/50	417,62	20,04	20,28	42,13	0,22	7	34	0,21	67,06	186,7	53,06	57,4	
№868/2016	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	77,4	0	0	19,36	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	
	Хлеб "Дарницкий"	60	75	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3	
			693,02	28,94	26,38	88,79	0,49	7	96	2,51	130,52	397,7	100,86	61,4	
			1696,02	66,63	57,67	232,34	0,75	11,6	151	8,01	350,52	779,7	173,86	66	

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Дом славянской книги", 2016г, Москва
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, "Дели плюс", 2017г, Москва
4. Сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий, "Профи", А.В.Павлов, 2016г, Санкт-Петербург