



Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»
П.Е. Майкова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
на 2023-2024 г.**

День: ПЕРВЫЙ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
288	Бутерброд с маслом	15/50	3,8	13,9	25,4	243,2	0,2		0,2	12,8	45,4	16,6	1
188	Пудинг творожный со сгущенкой	170/30	20,5	13,4	32,6	332,1	0,1	0,2	0,1	208,7	261,6	32,9	1,3
631	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3		0,3		65,3	46,3	9,9	0,8
Итого за Завтрак			25,8	28,8	73,8	652,6	0,3	0,5	0,3	286,8	353,3	59,4	3,1
Обед													
17	Огурец свежий*	100	0,8	0,1	2,6	14		10	0,1	23	42	14	0,6
58	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7	0,1	14,4	0,1	40,1	50,6	19,5	0,7
308	Шницель мясной	100	15,5	17,9	14,4	281,4	0,5	0,1		46,8	200,3	41,4	1,7
155	Макароны отварные с овощами	180	5,8	8,5	37,2	251,1	0,1	1,4	0,1	35,2	66,1	18,9	1,1
82	Компот из ягод	200			24	95	0,3	25	0,1				
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			27,9	32,5	113,1	864,2	1,1	50,9	0,4	158,1	410,1	107,4	5,2
Итого за день			53,7	61,3	186,9	1516,8	1,4	51,4	0,7	444,9	763,4	166,8	8,3

Директор ООО «Поставщик»



Ю.А. Горбунова



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
на 2023-2024 г.**

День: **ВТОРОЙ**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
288	Бутерброд с маслом	15/50	3,8	13,9	25,4	243,2	0,2		0,2	12,8	45,4	16,6	1
287	Запеканка творожная с молочным соусом	170/30	24	16	23,2	334,2	0,1	0,3	0,1	256,1	292,1	33,5	1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8
Итого за Завтрак			28,0	29,9	62,3	628,6	0,3	0,3	0,3	274,2	344,7	54	2,8
Обед													
76	Икра овощная	100	1,3	4,5	7,3	74,7		3,1		45,5	43,9	24,2	0,9
46	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134	0,2	4,7		40,5	78	31,2	1,8
171	Плов из филе кури с куркумой	250	21	15	48,3	414,3	0,1	1		29,9	216,3	55,4	1,9
212	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		0,2		44,8	13,4	5,2	1,1
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			32	24,0	124,9	848	1,2	9,0		174	403	129,6	6,8
Итого за день			60,1	53,9	187,2	1476,6	1,5	9,3	0,3	447,9	747,4	183,5	9,6

Директор ООО «Поставщик»



Ю.А. Горбунова

Утверждаю
 Директор ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»
 Н.Е. Майкова



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2023-2024 г.**

День: ТРЕТИЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
	Йогурт фруктовый	125	3	1,2	8,5	77		0,6		124	95	15	0,1
257	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,2	12,4	29,8	259,7	0,2	0,5	0,1	145,5	204,6	61,5	1,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103		0,3		60,4	39,2	6,1	0,1
299	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2			11	42,5	16,5	1
Итого за Завтрак			16,8	17,2	84,6	570,7	0,4	1,4	0,1	340,9	381,3	99,1	2,7
Обед													
75	Икра свекольная	100	1,7	7,1	10,1	111,4		5,6	0,1	35,6	42,3	20,6	1,2
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4	0,1	6,7	0,1	36,1	69,7	23,6	0,9
283	Запеканка картофельная с маслом сливочным	243/5	17,6	12,3	39	342,8	0,4	20,6	0,1	40,4	284,7	67,5	5,6
824	соус красный основной	50	0,6	1,0	2	24,0		0,4		65,0	170,0	16,0	1,6
212	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		0,2		44,8	13,4	5,2	1,1
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			26,5	26,5	117,6	830,6	0,6	33,5	0,3	234,9	631,2	146,5	11,5
Итого за день			43,3	43,7	202,2	1401,3	1,0	34,9	0,4	575,8	1012,5	245,6	14,2

Директор ООО «Поставщик»



Ю.А. Горбунова



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2023-2024 г.**

День: ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/50	7,7	13,8	25,4	258,6	0,2	0,4	0,1	168,2	125,4	24	1,2
257	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,2	12,4	29,8	259,7	0,2	0,5	0,1	145,5	204,6	61,5	1,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8
351	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			15,5	26,6	78,7	614,5	0,4	7,1	0,2	335,0	348,2	98,3	5,7
Обед													
73	салат картофельный с огурцами	100	1,7	3,2	8,6	71	0,1	18		48	26	20	0,9
49	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9	0,1	14	0,1	53,3	50,8	22,4	1
318	Ежики из говядины	100	12,8	12,1	11,5	206,9	0,2	1,2		22,2	145,5	29,6	1,1
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4	0,1			23,4	49,1	9,1	0,9
211	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2		0,2	0,1	19,9	27,9	11,7	0,6
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			27	26	124	840	1	34	0	180	350	106	6
Итого за день			42,3	52,8	202,6	1454,9	1,0	40,7	0,4	514,8	698,6	204,7	11,3



Директор ООО «Поставщик»

Ю.А. Горбунова



Утверждаю:
 Директор ЛАНОУ СО «ЕТ «Автоматика»
 П.Е. Майкова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2023-2024 г.**

День: ПЯТЫЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
288	Бутерброд с маслом	15/50	3,8	13,9	25,4	243,2	0,2		0,2	12,8	45,4	16,6	1
160	Омлет натуральный /Помидор свежий	110/50	10,9	17,1	3,6	213,2	0,1	5,2	0,5	91,3	169,9	20,9	2,2
631	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3		0,3		65,3	46,3	9,9	0,8
	Йогурт фруктовый	125	3	1,2	8,5	77		0,6		124	95	15	0,1
Итого за Завтрак			19,2	33,7	53,3	610,7	0,3	6,1	0,7	293,4	356,6	62,4	4,1
Обед													
61	салат из помидоров со сладким перцем	100	1,0	4,7	4,1	65	0,4	40	0,1	20	19	25	0,7
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	5,6	8,6	93,7	0,1	27,1	0,1	53,3	47,2	19,6	0,7
849	Гуляш из свинины	100	11,2	26,2	3,9	299,7	0,4	1,5	0,1	16	141,2	26,5	1,5
472	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9	0,1	12,5	0,1	57,1	101,9	34,6	1,3
213	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88		52	0,6	12,4	3	3	4,4
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			27,5	47,8	105,8	833,3	1,2	120,9	1,0	134,8	458,6	218,4	12,8
Итого за день			46,7	81,5	159,1	1444,0	1,5	127,0	1,7	428,2	815,2	280,8	16,9



Директор ООО «Поставщик»

Ю.А. Горбунова



Утверждаю:
 Директор ФАИОУ ГБОУ «ЕТ «Автоматика»
 П.Е. Майкова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2023-2024 г.**

День: ШЕСТОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
299	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2			11	42,5	16,5	1
159	Омлет, смешанный с колбасными изделиями	210	20,1	36,8	3,5	429,6	0,1	0,2	0,2	139,6	298,8	26,4	3,4
631	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3		0,3		65,3	46,3	9,9	0,8
Итого за Завтрак			25,4	39,8	44,6	637,9	0,3	0,5	0,2	215,9	387,6	52,8	5,2
Обед													
75	Икра свекольная	100	1,7	7,1	10,1	111,4		5,6	0,1	35,6	42,3	20,6	1,2
56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4	0,1	6,7	0,1	36,1	69,7	23,6	0,9
171	Филе куриное в соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5				5,5	102,7	15,6	1
256	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	10,9	42,5	306,9	0,2		0,1	20,1	197,1	130,7	4,4
613	Напиток из черной смородины	200	0,2		23,1	88,7		16		7,7	5,7	5,4	0,3
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			32,3	27,9	116,4	849,9	0,4	28,3	0,3	118,0	468,6	209,5	8,9
Итого за день			57,7	67,7	161,0	1487,8	0,7	28,8	0,5	333,9	856,2	262,3	14,1

Директор ООО «Поставщик»



Ю.А. Горбунова



Утверждаю
 Директор ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»
 И.Е. Майкова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2023-2024 г.**

День: СЕДЬМОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
	Йогурт фруктовый	125	3	1,2	8,5	77		0,6		124	95	15	0,1
257	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	6,8	10,5	36,3	267,3	0,1	0,5	0,1	157,8	210,3	31,3	0,8
642	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,5	134,1		0,5		122,6	101,1	18,8	0,6
299	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2			11	42,5	16,5	1
Итого за Завтрак			17,1	16,6	93,6	609,4	0,3	1,6	0,1	415,4	448,9	81,6	2,5
Обед													
76	Икра овощная	100	1,3	4,5	7,3	74,7		3,1		45,5	43,9	24,2	0,9
229	Суп-поре гороховый с гренками	250/20	4,4	4,9	14,1	118,9	0,1	0,9		67,8	68,1	17,4	0,9
141	Рыба тушеная с овощами	105	14,9	3,8	2,8	104,9	0,1	3,7	0,1	48,7	230,6	56,9	0,9
256	Каша гречневая рассыпчатая *	180	8,9	10,9	42,5	306,9	0,2		0,1	20,1	197,1	130,7	4,4
824	соус красный основной	50	0,6	1,0	2	24,0		0,4		65,0	170,0	16,0	1,6
212	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		0,2		44,8	13,4	5,2	1,1
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			34,3	25,5	119,4	854,4	0,5	8,3	0,2	304,9	774,2	264,0	10,9
Итого за день			51,4	42,1	213,0	1463,8	0,8	9,9	0,3	720,3	1223,1	345,6	13,4



Директор ООО «Поставщик»

Ю.А. Горбунова

Утверждаю:
 Директор ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»
 П.Е. Майкова



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2023-2024 г.**

День: Девятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/50	7,7	13,8	25,4	258,6	0,2	0,4	0,1	168,2	125,4	24	1,2
258	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5	0,2	0,5	0,1	133,7	178,8	48	1,3
631	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3		0,3		65,3	46,3	9,9	0,8
351	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			17,6	27,1	90,9	675,4	0,4	7,4	0,2	383,2	361,5	90,9	5,5
Обед													
17	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23	0,1	25	1,2	14	26	20	0,9
82	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2		68,8	73,6	21,1	0,8
318	Тефтели из говядины	100	14,2	12,7	12,4	220,4	0,3	1,4		48,4	178,6	36,2	1,3
472	Картофельное пюре	180	3,8	8,6	24,1	187,9	0,1	12,5	0,1	57,1	101,9	34,6	1,3
213	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2		0,2	0,1	19,9	27,9	11,7	0,6
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			28,0	26,0	117,9	817,0	0,2	12,7	1,4	221,2	459,1	59,9	6,0
Итого за день			45,6	53,1	209	1492,4	0,6	87,1	1,6	604,4	820,6	150,8	11,5

Директор ООО «Поставщик»



Ю.А. Горбунова



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2023-2024 г.**

День: ДЕСЯТЫЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/50	7,7	13,8	25,4	258,6	0,2	0,4	0,1	168,2	125,4	24	1,2
258	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,6	10	49,7	289		0,5	0,1	123,5	79	12,2	0,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2				5,3	7,2	3,8	0,8
351	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			10,9	24,2	98,6	643,8	0,2	7,1	0,2	313,0	222,6	49,0	4,4
Обед													
17	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23	0,1	25	1,2	14	26	20	0,9
446	Уха рыбацкая	250/10	3,7	3,3	13,5	100,3	0,1	7,3		18,3	76,8	24,6	0,8
638	Котлета "Пожарская"	100	21,3	14,2	14,2	268,3	0,3	0,1	0,1	32,9	194,5	39,4	1,9
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4	0,1			23,4	49,1	9,1	0,9
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1		0,4	0,1	23,4	33,4	16	0,6
299	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1			6	19,5	4,2	0,3
299	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6				7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			36,5	23,1	122,9	847,1	0,7	32,8	1,4	125,0	430,9	122,7	6,2
Итого за день			47,4	47,3	221,5	1490,9	0,9	39,9	1,6	438,0	653,5	171,7	10,6

Директор ООО «Поставщик»



Ю.А. Горбунова