



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

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2024-2025 г.**

День: ПЕРВЫЙ

№ 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

Ю.А. Горбунова

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



Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2024-2025 г.

День: ВТОРОЙ

№ 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	222,6	49	4,4
Обед													
17	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	23	0,1	25	1,2	14	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
261	Печень тушеная в соусе	100	10,9	13,5	10,4	236,7	0,1	10,2	4,6	10	11,7	18,8	4,2
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			24,4	24,6	117	819,1	0,5	49,6	6	137,1	222,1	99,9	8,7
Итого за день			35,3	48,8	215,6	1462,9	0,7	56,7	6,2	450,1	444,7	148,9	13,1

Директор



Ю.А. Горбунова

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



Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2024-2025 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	Ca	P	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
299	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2			11	42,5	16,5	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
642	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,5	134,1		0,5		122,6	101,1	18,8	0,6
Итого за Завтрак			21,2	23,2	60,9	555,3	0,3	6,3	0,5	348,9	408,5	71,2	3,9
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			53,5	51,1	177,3	1405,2	0,7	34,6	0,8	466,9	877,1	280,7	12,8

Директор



Ю.А. Горбунова



Утверждает:
 Директор ФГОУ ВО «ЕТ «Автоматика»
 П.Е. Майкова

Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2024-2025 г.

День: ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
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



Ю.А. Горбунова



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

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
на 2024-2025 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2
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			28,4	30,30	72,1	673,6	0,3	0,9	0,3	290,2	355,7	62,9	5
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			60,40	54,3	197	1521,6	1,5	15,5	0,3	464,2	758,7	192,5	11,8

Директор



Ю.А. Горбунова

Утверждаю:

Директор СПОУ СО «ЕТ «Автоматика»

П.Е. Майкова



Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
на 2024-2025 г.

День: ШЕСТОЙ

№ 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
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
	Йогурт фруктовый	125	3	1,2	8,5	77		0,6		124	95	15	0,1
257	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200/10	5,5	10,7	43,7	288,3	0,1	0,5	0,1	125,6	142,3	55,4	1,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2		1,2		8,1	8,5	4,6	0,8
Итого за Завтрак			12,6	25,9	91,5	661,7	0,3	2,3	0,3	270,5	291,2	91,6	3,5
Обед													
75	Икра морковная	100	1,7	7,1	9,9	109,8	0,1	10,8	7	46,3	58,4	36,1	0,9
71	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4	0,1	6,6		25,3	57,1	21,3	0,9
482	Капуста тушеная	180	4,1	5,3	17,3	132	0,2	100,1	0,1	109,1	67,2	33,5	1,3
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
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			34,2	29,6	107,1	830,5	0,8	169,6	7,8	239,0	431,3	146,9	10,5
Итого за день			46,8	55,5	198,6	1492,2	1,1	171,9	8,1	509,5	722,5	238,5	14,9

Директор



Ю.А. Горбунова



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2024-2025 г.**

День: СЕДЬМОЙ

№ 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													
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



Ю.А. Горбунова



Директор
 П.Е. Майкова

Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2024-2025 г.

День: ВОСЬМОЙ

№ 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													
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



Ю.А. Горбунова



Директор ГАПОУ СО «ЕТ «Автоматика»
Е. Майкова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
на 2024-2025 г.**

День: Девятый

№ рец.	Принем 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



Ю.А. Горбунова



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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2024-2025 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	Ca	P	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-пюре гороховый с гречками	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



(Handwritten signature)

Ю.А. Горбунова



Директор АЦОУ СО «ЕТ «Автоматика»
Д.Е. Майкова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
на 2024-2025 г.
день: ОДИННАДЦАТЫЙ**

№ 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													
351	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2
299	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2			11	42,5	16,5	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
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			29,7	19,4	74,1	587,5	0,3	6,8	0,1	348,4	391,9	68,9	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
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
	Оладьи из говяжьей печени	100	9,36	10,45	16,33	222,5	0,14	0,14	0	62,75	89,5	60,5	9,56
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			22,96	20,85	119,03	788,9	0,54	51,04	1,3	260,45	355,5	155	14,76
Итого за день			52,66	40,25	193,13	1376,4	0,84	57,84	1,4	608,85	747,4	223,9	19,76

Директор



Ю.А. Горбунова



Утвержден
 Директор ФАНОУ СО «ЕТ «Автоматика»
 П.Е. Майкова

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 16 до 18 лет
 на 2024-2025 г.**

День: ДВЕННАДЦАТЫЙ

№ 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													
351	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2		16	11	9	2,2
299	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131	0,2			11	42,5	16,5	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			28,4	17,9	72	561,4	0,3	6,5	0,1	288,4	352,8	62,8	5
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			60,4	41,9	196,9	1409,4	1,5	15,5	0,1	462,4	755,8	192,4	11,8

Директор



Ю.А. Горбунова