

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГАПОУ СО «КУАТ»
С.И. Некрасов



**Примерное 2-х недельное меню для питания обучающихся
и лиц с ограниченными возможностями здоровья
Государственного автономного профессионального образовательного
учреждения Свердловской области
«Каменск-Уральский агропромышленный техникум»
на 2020 – 2021 учебный год**

**г. Каменск-Уральский
2020**

№ п/п	Наименование блюда	№ тех. карт, № сб.рецепт.	Выход , г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

Первый день

Завтрак														
1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	№ 168 СР 2010	210/10	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
2	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	№ 38 СР 2010	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	№ 868 СР 2005	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0
Обед														
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	№ 33 СР 2010	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
2	ЦУИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	№ 187 СР 2005	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
3	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	№ 679 СР	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	№ 286 СР 2010	60/60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39
5	ЧАЙ С САХАРОМ	№ 943 СР 2005	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

Второй день

Завтрак														
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	№ 168 СР 2010	210/10	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	№ 42 СР 2004	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	№ 945 СР 2005	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0
					Обед									
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	№ 13 СР 2010	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	№ 170 СР 2005	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
3	КОТЛЕТА	№ 608 СР 2005	50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	№ 679 СР 2005	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0	0,02

5	КАКАО С МОЛОКОМ	№ 951 СР 2005	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1	ОМЛЕТ С СЫРОМ	№ 442 СР 2005	150	20,64	24,95	3,05	320,18	396,3	21,03	241,9	5,51	0,12	0,48	0,32
2	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	№ 1107 СР 195	90	7,52	2,88	50,36	258	20,25	29,1	69,15	1,32	0,06	0	0
3	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	№ 869 СР 2005	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	№ 13 СР 2010	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	№ 209 СР 2005	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	130	1,61	0,15	12,34	4,95
3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	№ 694 СР 2005	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
4	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	№ 637 СР 2005	75	15,83	10,2	0	154,69	29,25	15	107,3	1,35	0,03	0	15
5	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	№ 869 СР 2005	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	№ 424 СР 2005	шт.	51,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
2	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА С МАСЛОМ И САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ	№ 168 СР 2010	210/10	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
3	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	№ 965 СР 2005	200	5,8	5	9,6	108	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ОБЕД

1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	№ 45 СР 2010	100	1,35	6,16	7,69	91,6	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0
2	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	№ 87 СР 2010	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,5	1,26	0,1	9,11	15
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	№ 321 СР 2005	180	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2
4	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	№ 244 СР 2010	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,4	0,43	0,04	0,77	3
5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	№ 945 СР 2005	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08

6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	ФРУКТЫ, ГРУША СВЕЖАЯ	№ 847 СР 2005	1 шт.	0,4	0,3	10,3	47	8	0	96,1	2,3	0,02	5	0
2	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	№ 676 СР 2005	243	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,9	3,65	0,24	5,62	0,04
3	КЕФИР	№ 966		5,8	5	8	106	240	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	№ 14 СР 2010	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0
2	РАССОЛЬНИК ПЕТЕРБУРСКИЙ С ПЕЛОВОЙ КРУПНОЙ	№ 197 СР	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	№ 679 СР 2005	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	№ 281 СР 2010	100	12,2	13,58	10,52	213,34	81,83	25,33	149,3	1,02	0,07	0,28	53,33
5	ЧАЙ С САХАРОМ	№ 943 СР 2005	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	№ 41 СР 2005	20	0	16,4	0,2	150	2	0	4	0	0	0	118
2	КАША «ДРУЖБА» С ИЗЮМОМ (ИЗ СМЕСИ ГРЕЧНЕВОЙ И ПШЕННОЙ КРУП)	№ 177 СР 2010	200/5	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
3	РЯЖЕНКА	№ 966		5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАРКОВЬЮ	№ 42 СР 2004	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	№ 208 СР 2005	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
3	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	№ 690 СР 1955	50/55	17,43	11,64	7,1	162,31	20,4	16,25	241,2	5,1	6,36	25,61	5,84
4	СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ (ХАРЧО)	№ 204 СР 2005	250/15	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0
5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	№ 868 СР 2005	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0

6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	№ 168 СР 2010	210/10	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
2	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	№ 41 СР 2005	20	0	16,4	0,2	150	2	0	4	0	0	0	118
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	№ 945 СР 2005	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	№ 10 СР 2010	100	2,98	5,19	6,25	83,6	21,45	20,8	59,95	0,68	0,11	11	0,68
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	№ 202 СР 2005	250	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	№ 436 СР 2004	80/160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
4	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	№ 1107 СР 195	90	7,52	2,88	50,36	258	20,25	29,1	69,15	1,32	0,06	0	0
5	ЧАЙ С САХАРОМ	№ 943 СР 2005	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	№ 469 СР 2005	150/50	30,93	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,2	0,93	0,1	0,82	0,37
2	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ, ЯБЛОКО	№ 847 СР 2005	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	№ 868 СР 2005	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ОБЕД

1	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	№ 126 СР 2005	150	3,53	6,9	18,5	150,15	57,36	44,45	91,19	2,66	0,05	10,08	0
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	№ 208 СР 2005	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
4	БИТОЧКИ	№ 608 СР 2005	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,4	1,5	0,1	0,15	28,75
5	КАКАО С МОЛОКОМ	№ 959 СР 2005	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01

6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК														
1	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ	№ 167 СР 2010	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	200	7,43
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	№ 42 СР 2005	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14	52
3	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	№ 965 СР 2005	200	5,8	5	9,6	108	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	№ 12 СР 2010	100	2,88	6,18	8,04	99,3	18,66	19,53	5,78	0,66	0,1	9,3	0
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПКОЙ, С КУРИНЫМ МЯСОМ	№ 201 СР 2005	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
3	СОСИСКИ (САРДЕЛЬКИ) ОТВАРНЫЕ	№ 536 СР 2005	100	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04	0	0
4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	№ 694 СР 2005	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,5	1,34	0,18	24,22	34
5	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	№ 859 СР 2005	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	№ 236 СР 2010	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14	200,5	36,42	297,6	0,99	0,07	0,38	107,64
2	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	№ 41 СР 2005	20	0	16,4	0,2	150	2	0	4	0	0	0	118
3	ЧАЙ С САХАРОМ	№ 943 СР 2005	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	№ 81 СР 2005	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25	0
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	№ 170 СР 2005	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
3	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	№ 304 СР 2012	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,1	2,74	0,08	1,26	60
4	КОФЕ НА МОЛОКЕ	№ 951 СР 2005	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ		90	6,2	0,7	30,6	230,4	18,2	25,9	68,2	1,6	0,11	0	0