

Министерство образования Кировской области

**Кировское областное государственное профессиональное
образовательное автономное учреждение «Нолинский
политехнический техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГПОАУ НПТ



Б.Б. Буторин

«28» 08 2021 года

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся
в КОГПОАУ НПТ
(весенне-летний период)**

Г.Нолинск

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весеннее-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Весеннее-летний 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
601	Плов	250	20,66	18,48	56,42	470,88	0,29	4,65	0,05	3,95	39,37	248,83	38,27	3,85		
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сг	-	01	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05		
628	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,256	0,8	45,5	7	0,55		
Обед																
29	Салат из свежкл с сыром	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04		
208	Суп с макаронными изделиями	500	6,46	8,6	47,98	280,9	0,36	33	0,05	1,11	37,2	128,9	48,4	2,01		
413	Шницель	75	16,78	19,3	8,93	274,11	0,28	сг	0,01	1,22	11,5	169,68	21,36	2,27		
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64		
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сг	Сл	0,06		
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4		
Ужин																
43	Салат степной	100	1,8	15,24	8,28	174,43	0,09	8,15	-	10,41	23,17	42,3	16,97	0,85		
683	Оладьи с яблоками	150/30	20,24	10,13	77,86	416,26	0,22	0,15	0,01	8,92	19,95	74,6	16,2	0,74		
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,17	-	-	3,5	20	65	14	0,9		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Весеннее-летний 3 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	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		
Завтрак																	
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-			
	Яблоко свежее	150	0,06	-	16,95	69	0,06	19,5	-	1,05	24	16,5	13,5	3,3			
264	Залепок манная с маслом	250	7,68	15,2	52,1	362,63	0,17	0,01	0,12	2,51	23,55	68,48	22,2	13,41			
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,4	сг	сг	0,06			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05			
Обед																	
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,02	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93			
206	Суп картофельный с бобовыми	500	11,86	9,01	46,17	302,2	0,64	23	0,05	4,0	64,2	172,9	68,9	4,12			
375	Бефстроганов	50/50	16,39	22,52	5,95	290,88	0,23	0,07	0,09	0,9	36,36	171,88	22,41	2,37			
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18	-	0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85			
	Сок виноградный	200	0,06	-	37	144	0,06	4,0	-	-	38	40	32	0,6			
	Хлеб	170	12,92	1,53	84,49	384,2	0,41	-	-	5,95	44,2	141,1	59,5	2,72			
Ужин																	
64	Салат из редиски	100	2,6	1,15	25,27	220,54	0,10	18,69	0,04	13,07	29,95	40,16	20,22	1,08			
417	Котлета по-хлыновски	50	8,74	10,47	4,69	146,61	0,14	2,5	0,01	0,44	8,74	98,36	13,75	1,32			
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28			
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55			
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4			

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весеннее-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Весеннее-летний 4 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
357	Мясо отварное	50	15,37	10,04	0,33	152,99	0,17	0,3	-	0,49	8,93	162,64	18,05	2,15			
37	Салат из помидор	100	0,80	19,98	4,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33			
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,06			
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1			
Обед																	
170	Борщ из свежей капусты	500	4,34	11,31	29,11	230,25	0,23	42,9	0,07	0,25	83	110,9	61,4	2,38			
393	Сардельки отварные	100	9,5	17,0	1,9	198	-	-	-	0,6	7	149	17	1,9			
482	Капуста тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98			
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сг	сг	0,03			
	Хлеб ржаной	200	9,4	1,4	99,6	418	0,26	-	-	7,0	42	174	38	4,0			
Ужин																	
43	Салат степной	100	1,8	15,24	8,28	174,43	0,09	8,15	-	10,41	23,17	42,3	16,97	0,85			
394	Жаркое по -домашнему	300	19,75	16,42	42,79	404,69	0,53	45,12	0,04	0,87	37,46	293,94	65,63	4,27			
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95			
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1			

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Весенне-летний 5 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18		149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4		
262	Каша рисовая с маслом	300/10	7,73	59,22	57,04		353,3	0,11	1,58	0,08	2,63	215,15	190,85	32,18	1,04		
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98		74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,06		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3		233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1		
Обед																	
60	Винегрет	100	1,76	10,02	8,9		131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97		
187	Щи из свежей капусты	500	3,92	11,33	20,89		197,1	0,26	54,22	0,07	0,47	81,1	96,2	41,2	1,99		
402	АЗУ	300	18,33	19,76	37,33		409,74	0,47	36,05	0,06	1,06	49,08	287,7	59,59	4,34		
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4		94	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4		
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76		256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4		
Ужин																	
106	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4		288	0,27	-	-	2,59	25	8,5	33	1,5		
324	Котлета рыбная	75	9,58	6,09	10,59		132,8	0,18	0,19	сл	4,01	26,59	30,78	34,29	0,62		
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03		274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3		233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1		
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96		74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06		

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Весенне-летний 1 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
Завтрак																
	Груши свежие	150	0,6	-	16,05	63	0,08	7,5	-	1,05	28,5	24	18	3,45		
679	Блинчики с повидлом	150/30	11,06	11,08	77,1	439,68	0,49	1,71	0,08	5,91	211,59	222,93	41,1	2,35		
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1		
Обед																
83	Сельдь с гарниром	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56		
206	Суп картофельный с бобовыми	500	11,86	9,01	46,17	302,2	0,64	23	0,05	4,0	64,2	172,9	68,9	4,12		
617	Рулет мясной	145/50	25,05	17,37	13,22	283,21	0,36	5,03	0,06	4,87	63,35	245	40,87	3,11		
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28		
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95		
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4		
Ужин																
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-		
423	Тфтели с рисом	60	8,25	13,77	8,55	188,94	0,11	1,8	сг	6,58	10,9	93,97	12,19	1,27		
482	Капустя тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98		
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	74,55	349,5	0,36	-	-	0,36	39	124,5	52,5	2,4		

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Весеннее-летний 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
Завтрак																
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4		
284-285	Омлет	105	11,03	14,29	2,42	180,4	0,46	0,03	0,32	1,86	86,4	176,25	47,55	2,2		
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05		
Обед																
29	Салат из свежкы с сыром	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04		
204	Суп картофельный с крупой	500	5,52	8,64	47,69	279,3	0,34	0,33	0,05	3,09	41,2	176,1	64	2,43		
310	Рыба жареная	75	19,2	11,28	14,84	192,13	0,19	сл	0,03	4,6	43,62	4,3	39,96	2,64		
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64		
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95		
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4		
Ужин																
687	Пирожок печеный с повидлом	75	4,21	1,42	47,14	226,93	0,12	0,12	0,02	1,38	11,14	37,92	8,67	0,96		
567	колбаса жареная	75	11,78	25,91	-	278,73	-	-	-	4,69	24,07	147,74	18,26	1,41		
57	Салат картофельный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4		
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1		

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Весенне-летний 3 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сг	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4			
683-684	Оладьи с яблоками	150/30	20,24	10,13	77,86	416,26	0,22	0,15	0,01	8,92	19,95	74,6	16,2	0,74			
642	какао		12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05			
Обед																	
60	винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97			
196	Рассольник домашний	500	5,48	11,42	35,77	260,7	0,36	53,02	0,07	0,54	68,8	135,8	52,3	2,56			
601	плов	250	20,66	18,48	56,42	470,88	0,29	4,65	0,05	3,95	39,37	248,83	38,27	3,85			
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95			
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	349,5	0,36	-	-	0,36	39	124,5	52,5	2,4			
Ужин																	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,20	-	0,14	0,8	22	74	21,6	0,96			
394	Жаркое по-домашнему	300	19,75	16,42	42,79	404,69	0,53	45,12	0,04	0,87	37,46	293,94	65,63	4,27			
628	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	-	0,3	сг	сг	0,05			
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4			

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Весенне-летний 4 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
Завтрак																
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4		
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-		
284-285	Омлет	105	11,03	14,29	2,42	180,4	0,46	0,03	0,32	1,86	86,4	176,25	47,55	2,2		
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,06		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05		
Обед																
37	Салат из помидор	100	0,80	19,98	4,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33		
204	Суп с крупой	500	5,52	8,64	47,69	279,3	0,34	0,33	0,05	3,09	41,2	176,1	64	2,56		
798	Печень жареная	50/50	13,82	11,92	3,93	178,06	1,91	25,82	2,89	1,8	17,98	269	15,86	6,91		
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18	-	0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85		
	Хлеб пшеничный	150	11,4	1,35	74,55	349,5	0,36	-	-	0,36	39	124,5	52,5	2,4		
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4		
Ужин																
393	Сардельки отварные	100	9,5	17	1,9	198	-	-	-	0,6	7	149	17	1,9		
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64		
36	Салат из огурцов	100	0,57	19,98	1,46	187,9	0,04	5,67	-	13,85	13,77	34,02	-	0,41		
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06		
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4		

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Весенне-летний 5 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
Завтрак																
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,02	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93		
357	Мясо отварное	50	15,37	10,04	0,33	152,99	0,17	0,3	-	0,49	8,93	162,64	18,05	2,15		
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05		
Обед																
83	Сельдь с гарниром	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56		
218-1040	Лапша домашняя	500	12,83	16,95	31,45	307,78	0,40	3	0,12	1,58	138	164,06	32,6	2,07		
591	Гуляш из говядины	50/50	16,05	13,97	5,87	225,80	0,20	4,62	0,03	0,74	15,97	177,91	19,48	2,47		
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28		
585	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95		
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16			4,2	25,2	104,4	22,8	2,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05		
Ужин																
102	Коржик молочный	75	5,75	9,59	53,08	308,19	0,17	0,08	0,08	1,91	24,77	62,13	13,04	0,84		
567	Колбаса жареная	75	11,78	25,91	-	278,73	-	-	-	4,69	24,07	147,74	18,26	1,41		
482	Капуста тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98		
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1		