

Согласовано:

Директор ГАПОУ ТО «Голышмановский Агропедколледж»

Е. Ю. Кибаров

«31» «08» 2026 г



Директор ООО



Утверждаю:

«Технология диетического питания»

Е. Г. Холстинин

«августа» 2026 г

**Примерное десятидневное меню обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих, за исключением обучающихся, получивших государственную социальную помощь и (или) из малоимущих семей.
(стоимость комплекса 24,20 руб)**

Директор

Меню

понедельник 1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно		B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
						сть														
Полдник																				
Пирожки печеные с картошкой		461	100	6,62	5,70	43,55	252,00	0,15	0,04	18,36	15,40		182,97	0,02	1,78	7,05	40,60	89,72	31,16	1,56
Чай с сахаром		376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Полдник		300		6,82	5,70	58,62	313,08	0,15	0,04	18,46	15,90		208,22	0,02	1,78	7,05	52,60	97,96	37,06	2,43

Директор

Меню

вторник 1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
						сть													
Полдник																			
Булочка "Осенняя"	433	100	6,69	13,17	58,27	378,33	0,17	0,01	0,20	4,28		130,93	0,02	0,50	3,08	22,97	84,63	31,32	1,52
Кофейный напиток	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,07	0,30	0,00	0,02	75,80		0,50	10,00	68,79	58,92	14,46	0,19
Итого за Полдник		300	8,41	14,42	72,18	452,08	0,20	0,07	0,50	4,28	0,02	206,73	0,02	1,00	13,08	91,76	143,55	45,78	1,71

Директор

Меню

среда 1

																			
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник																			
Пирожки печеные с картофелем и луком	406	100	6,56	5,42	46,87	262,50	0,16	0,03	6,90	12,19		293,10	0,02	1,55	14,34	25,17	98,42	32,82	1,63
Напиток из шиповника	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
Итого за Полдник		300	7,24	5,67	66,53	346,11	0,18	0,06	206,90	12,28		305,00	0,02	1,55	14,34	47,57	102,43	38,82	7,26



Директор: Холостов Е.Г.

Меню

четверг 1

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Полдник																			
Булочка с сахаром	800	100	8,27	13,57	61,71	402,04	0,18	0,05	0,17	14,58	0,01	178,89	0,00	1,99	8,61	53,22	122,57	34,98	1,67
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Полдник		300	8,47	13,57	76,78	463,12	0,18	0,05	0,27	15,08	0,01	204,14	0,00	1,99	8,61	65,22	130,82	40,88	2,54



Директор: Холостов Е.Г.

Меню

пятница 1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно														
						сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Полдник																				
Пирожок печёный с рисом и мясом		687	100	6,81	9,52	44,39	290,50	0,13	0,02		31,00	0,05	114,51	0,01	5,70	13,34	21,53	102,13	28,05	1,41
Чай с сахаром		376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Полдник			300	7,01	9,52	59,46	351,58	0,13	0,02	0,10	31,50	0,05	139,76	0,01	5,70	13,34	33,53	110,37	33,95	2,27



Директор: Холостов Е.Г.

Меню

понедельник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Полдник																				
Булочка школьная		428	100	8,08	3,30	65,19	322,78	0,20	0,01		0,01	0,03	149,11	0,02	0,03	0,06	26,74	98,08	37,12	1,80
Чай с молоком		460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник			300	9,78	4,55	77,61	390,51	0,23	0,07	0,40	0,51	0,05	247,21	0,02	0,53	10,06	98,82	151,33	50,06	2,70



Директор: Холстинин Е.Г.

Меню

вторник 2

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Полдник																			
Пирожок с повидлом печеный	9,2	100	6,31	11,74	57,20	359,74	0,14	0,04	0,12	10,50	0,01	166,96	0,01	1,43	6,20	43,22	94,55	28,11	1,58
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Полдник		300	6,51	11,74	72,27	420,82	0,14	0,04	0,22	11,00	0,01	192,21	0,01	1,43	6,20	55,22	102,79	34,01	2,44



Директор: Холстинин Е.Г.

Меню

среда 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Полдник																				
Пирожки печеные с картофелем и луком		406	100	6,56	5,42	46,87	262,50	0,16	0,03	6,90	12,19		293,10	0,02	1,55	14,34	25,17	98,42	32,82	1,63
Чай с сахаром		376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Полдник			300	6,76	5,42	61,94	323,58	0,16	0,03	7,00	12,69		318,35	0,02	1,55	14,34	37,17	106,66	38,72	2,50



Директор: Холстинин Е.Г.

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Полдник																				
Булочка "Закусочная"		438	100	7,22	2,28	54,79	268,59	0,18	0,03	4,61	3,47	0,00	260,33	0,02	0,48	7,83	25,55	99,85	35,75	1,71
Кофейный напиток		464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,07	0,30	0,00	0,02	75,80		0,50	10,00	68,79	58,92	14,46	0,19
Итого за Полдник			300	8,94	3,53	68,70	342,34	0,21	0,10	4,91	3,47	0,02	336,12	0,02	0,98	17,83	94,34	158,77	50,20	1,90



Директор: Холстинин Е.Г.

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник																			
Пирожок печеный с рисом и яйцом	687	100	6,81	9,52	44,39	290,50	0,13	0,02		31,00	0,05	114,51	0,01	5,70	13,34	21,53	102,13	28,05	1,41
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Полдник		300	7,01	9,52	59,46	351,58	0,13	0,02	0,10	31,50	0,05	139,76	0,01	5,70	13,34	33,53	110,37	33,95	2,27