

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о.директора ГАПОУ СО

«Ирбитский политехникум»



М.Э. Шейнина

«18» августа 2020г

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся в ГАПОУ СО

«Ирбитский политехникум»

Министерство образования и молодёжной политики  
Свердловской области

*Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Ирбитский политехникум»*

*(ГАПОУ СО «ИПТ»)*

ПРИКАЗ

06.08.2020

№ *78-ОК*

*Об отпуске Артемьевой Т.А.*

На основании приказа Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 31.07.2020 № 349-ОК «Об отпуске Артемьевой Т.А.» **Я выхожу** в ежегодный основной оплачиваемый отпуск за рабочий год с 09.06.2020 по 08.06.2021 на **14 календарных дней** с 10.08.2020 по 23.08.2020.

ПРИКАЗЫВАЮ:

Исполнение обязанностей директора политехникума на время моего отсутствия возложить *на заместителя директора по учебно-методической работе Шейнину М.Э.*

Директор



Т.А. Артемьева

С приказом ознакомлена



М.Э. Шейнина

« *10* » *08*

2020 г.

# МЕНЮ

## 1-й день

| Наименование<br>блюда                          | Выход<br>,г  | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>,ккал | Химический состав |               |               |
|--|--------------|---|-------------------|---------------|---------------|
|  |              |   | Белки,г           | Жиры,г        | Углеводы,г    |
| <b>Завтрак:</b>                                |              |   |                   |               |               |
| Каша Ячневая                                   | 0,21         | 206,162                                 | 4,941             | 5,227         | 34,838        |
| Чай с сахаром                                  | 0,2          | 60,267                                  | 0,002             | 0,005         | 15,078        |
| масло  | 0,01         | 74,8                                    | 0,05              | 8,25          | 0,08          |
| сыр  | 0,015        | 54,6                                    | 3,48              | 4,425         | 0             |
| хлеб   | 0,034        | 79,9                                    | 2,584             | 0,272         | 16,728        |
| <b>Обед:</b>                                   |              |   |                   |               |               |
| Салат Чайка                                    | 0,1          | 200,49                                  | 11,994            | 15,366        | 2,914         |
| Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками | 0,275        | 141,831                                 | 6,804             | 4,244         | 18,316        |
| макароны отварные<br>с маслом                  | 0,2          | 288,96                                  | 7,735             | 6,685         | 49,406        |
| Котлета куриная                                | 0,075        | 85,174                                  | 6,915             | 3,184         | 12,168        |
| Хлеб пшеничный                                 | 0,034        | 79,9                                    | 2,584             | 0,272         | 16,728        |
| Чай с сахаром                                  | 0,2          | 60,267                                  | 0,002             | 0,005         | 15,078        |
| Пирожок с капустой                             | 0,075        | 196,452                                 | 5,335             | 5,866         | 30,526        |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>1,428</b> | <b>1528,803</b>                         | <b>52,426</b>     | <b>53,801</b> | <b>211,86</b> |

**МЕНЮ****2-й день**

| Наименование блюда             | Выход, г     | Энергетическая ценность, | Химический состав |               |              |
|--------------------------------|--------------|--------------------------|-------------------|---------------|--------------|
|                                |              |                          | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г  |
| <b>Завтрак:</b>                |              |                          |                   |               |              |
| Каша рисовая вязкая с маслом и | 0,21         | 219,781                  | 3,898             | 7,443         | 34,222       |
| Чай с сахаром                  | 0,2          | 60,267                   | 0,002             | 0,005         | 15,078       |
| масло                          | 0,01         | 74,8                     | 0,05              | 8,25          | 0,08         |
| сыр                            | 0,015        | 54,6                     | 3,48              | 4,425         | 0            |
| хлеб                           | 0,034        | 79,9                     | 2,584             | 0,272         | 16,728       |
| <b>Обед:</b>                   |              |                          |                   |               |              |
| Салат из белокачанной капусты  | 0,1          | 70,609                   | 0,272             | 5,013         | 6,051        |
| Суп картофельный с горохом     | 0,25         | 170,794                  | 5,932             | 5,731         | 23,784       |
| Рис отварной с соусом          | 0,25         | 329,18                   | 6,055             | 12,343        | 48,307       |
| Тефтели со сметанным соусом    | 0,16         | 308,845                  | 12,957            | 21,142        | 14,961       |
| Хлеб пшеничный                 | 0,034        | 79,9                     | 2,584             | 0,272         | 16,728       |
| Чай с сахаром                  | 0,2          | 60,267                   | 0,002             | 0,005         | 15,078       |
| Ватрушка с творогом            | 0,075        | 227,515                  | 9,586             | 7,014         | 31,583       |
| <b>Итого:</b>                  | <b>1,538</b> | <b>1736,458</b>          | <b>47,402</b>     | <b>71,915</b> | <b>222,6</b> |

**МЕНЮ****3-й день**

| Наименование блюда              | Выход, д,г   | Энергетическая ценность | Химический состав |              |                |
|---------------------------------|--------------|-------------------------|-------------------|--------------|----------------|
|                                 |              |                         | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г    |
| <b>Завтрак:</b>                 |              |                         |                   |              |                |
| Запеканка творожная со сметаной | 0,175        | 417,108                 | 26,807            | 23,418       | 24,959         |
| Чай с сахаром                   | 0,2          | 60,267                  | 0,002             | 0,005        | 15,078         |
|                                 | 0            | 0                       | 0                 | 0            | 0              |
|                                 | 0            | 0                       | 0                 | 0            | 0              |
| хлеб                            | 0,034        | 79,9                    | 2,584             | 0,272        | 16,728         |
| <b>Обед:</b>                    |              |                         |                   |              |                |
| Винегрет овощной                | 0,1          | 128,17                  | 3,205             | 10,264       | 7,383          |
| Суп-лапша Домашняя              | 0,25         | 333,782                 | 10,888            | 8,277        | 53,935         |
| Капуста тушеная                 | 0,2          | 175,982                 | 5,125             | 7,273        | 21,65          |
| Биточки (говядина)              | 0,1          | 231,91                  | 17,472            | 10,16        | 15,856         |
| Хлеб пшеничный                  | 0,034        | 79,9                    | 2,584             | 0,272        | 16,728         |
| Сок фруктовый                   | 0,2          | 9,2                     | 0,1               | 0            | 2,1            |
| Пирожок с мясом и рисом         | 0,075        | 227,915                 | 9,868             | 7,019        | 30,608         |
| <b>Итого:</b>                   | <b>1,368</b> | <b>1744,134</b>         | <b>78,635</b>     | <b>66,96</b> | <b>205,025</b> |

# МЕНЮ

## 4-й день

| Наименование блюда                  | Выход, г     | Энергетическая | Химический состав |               |                |
|-------------------------------------|--------------|----------------|-------------------|---------------|----------------|
|                                     |              |                | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г    |
| <b>Завтрак:</b>                     |              |                |                   |               |                |
| Каша пшеничная                      | 0,21         | 257,3          | 6,21              | 6,255         | 43,975         |
| Какао с молоком                     | 0,2          | 91,8           | 0,58              | 0,64          | 20,9           |
| масло сливочное порционное          | 0,01         | 74,8           | 0,05              | 8,25          | 0,08           |
| Сыр порционный                      | 0,015        | 54,6           | 3,48              | 4,425         | 0              |
| хлеб                                | 0,034        | 79,9           | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| <b>Обед:</b>                        |              |                |                   |               |                |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 0,1          | 195,359        | 0,596             | 20,112        | 3,112          |
| Суп из овощей                       | 0,25         | 97,852         | 1,863             | 5,06          | 11,088         |
| Картофельное пюре                   | 0,2          | 185,83         | 3,542             | 6,555         | 28,07          |
| Котлета рыбная (филе минтая)        | 0,065        | 112,154        | 9,623             | 3,889         | 9,873          |
| Хлеб пшеничный                      | 0,034        | 79,9           | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| Чай с сахаром                       | 0,2          | 60,267         | 0,002             | 0,005         | 15,078         |
| Ватрушка с повидлом                 | 0,075        | 223,166        | 4,552             | 2,27          | 47,389         |
| <b>Итого:</b>                       | <b>1,393</b> | <b>1512,93</b> | <b>35,666</b>     | <b>58,005</b> | <b>213,021</b> |

**МЕНЮ****5-й день**

| Наименование блюда         | Выход, г     | Энергетическая ценность | Химический состав |               |                |
|----------------------------|--------------|-------------------------|-------------------|---------------|----------------|
|                            |              |                         | Белки, г          | Жиры, г       | Углеводы, г    |
| <b>Завтрак:</b>            |              |                         |                   |               |                |
| Омлет натуральный          | 0,11         | 201,7                   | 10,277            | 17,416        | 0,801          |
| Чай с сахаром              | 0,2          | 60,267                  | 0,002             | 0,005         | 15,078         |
| масло сливочное порционное | 0,01         | 74,8                    | 0,05              | 8,25          | 0,08           |
| Сыр порционный             | 0,015        | 54,6                    | 3,48              | 4,425         | 0              |
| хлеб                       | 0,034        | 79,9                    | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| <b>Обед:</b>               |              |                         |                   |               |                |
| Салат Осенний              | 0,1          | 158,51                  | 1,158             | 15,091        | 4,402          |
| Уха Ростовская             | 0,25         | 135,3                   | 6,794             | 5,651         | 14,3           |
| Плов мясной (говядина)     | 0,25         | 431,83                  | 21,719            | 15,988        | 47,509         |
| Компот из свежих яблок     | 0,2          | 114,56                  | 0,16              | 0,16          | 27,872         |
| Хлеб пшеничный             | 0,034        | 79,9                    | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| Пирожок с морковью         | 0,075        | 196,755                 | 5,148             | 5,654         | 31,253         |
|                            |              |                         |                   |               |                |
| <b>Итого:</b>              | <b>1,278</b> | <b>1588,12</b>          | <b>53,956</b>     | <b>73,184</b> | <b>174,751</b> |

**МЕНЮ****6-й день**

| Наименование<br>блюда                            | Выход<br>,г  | Энерге<br>тическ<br>ая | Химический состав |               |                |
|--|--------------|------------------------|-------------------|---------------|----------------|
|  |              |                        | Белки,г           | Жиры,<br>г    | Углеводы<br>,г |
| <b>Завтрак:</b>                                  |              |                        |                   |               |                |
| Каша Геркулесовая<br>жидкая молочная с<br>маслом | 0,2          | 230,5                  | 4,233             | 10,654        | 29,399         |
| Какао с молоком                                  | 0,2          | 91,8                   | 0,58              | 0,64          | 20,9           |
| масло сливочное<br>порционное                    | 0,01         | 74,8                   | 0,05              | 8,25          | 0,08           |
| Сыр порционный                                   | 0,015        | 54,6                   | 3,48              | 4,425         | 0              |
| хлеб   | 0,034        | 79,9                   | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| <b>Обед:</b>                                     |              |                        |                   |               |                |
| Салат из свеклы с<br>растительным<br>маслом      | 0,1          | 93,84                  | 1,425             | 6,089         | 8,36           |
| Суп-пюре из<br>картофеля с<br>гренками           | 0,25         | 241,02                 | 5,984             | 5,869         | 40,917         |
| Гуляш Венгерский<br>(бедро куриное)              | 0,1          | 243,964                | 15,812            | 17,675        | 5,248          |
| Греча отварная<br>рассыпчатая                    | 0,2          | 335,104                | 11,602            | 8,804         | 52,474         |
| Хлеб пшеничный                                   | 0,034        | 79,9                   | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| Пирожок с яблоками                               | 0,075        | 196,267                | 4,305             | 4,281         | 35,009         |
| чай с сахаром                                    | 0,2          | 60,267                 | 0,002             | 0,005         | 15,078         |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>1,418</b> | <b>1781,97</b>         | <b>52,641</b>     | <b>67,236</b> | <b>240,921</b> |



**МЕНЮ****7-й день**

| Наименование<br>блюда   | Выход<br>,г  | Энерге<br>тическ<br>ая | Химический состав |               |                |
|---|--------------|------------------------|-------------------|---------------|----------------|
|   |              |                        | Белки,г           | Жиры,г        | Углеводы<br>,г |
| <b>Завтрак:</b>   |              |                        |                   |               |                |
| Каша ячневая  | 0,21         | 206,162                | 4,941             | 5,227         | 34,838         |
| Чай с сахаром   | 0,2          | 60,267                 | 0,002             | 0,005         | 15,078         |
| масло сливочное<br>порционное                                 | 0,01         | 74,8                   | 0,05              | 8,25          | 0,08           |
| Сыр порционный  | 0,015        | 54,6                   | 3,48              | 4,425         | 0              |
| хлеб  | 0,034        | 79,9                   | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| <b>Обед:</b>  |              |                        |                   |               |                |
| Салат из картофеля и<br>соленых огурцов с<br>зеленым горошком | 0,1          | 103,64                 | 4,697             | 6,426         | 9,526          |
| Борщ с капустой и<br>картофелем                               | 0,26         | 118,6                  | 2,24              | 7,165         | 10,995         |
| Котлета мясная  | 0,08         | 186,11                 | 13,908            | 8,314         | 29,182         |
| Перец<br>фаршированный<br>овощами                             | 0,18         | 247,571                | 4,566             | 12,443        | 32,6           |
| Хлеб пшеничный  | 0,034        | 79,9                   | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| Самса (мясо курицы)   | 0,13         | 300,555                | 12,757            | 8,629         | 42,974         |
| Компот из смеси<br>сухофруктов                                | 0,2          | 90,92                  | 0,06              | 0             | 22,86          |
| <b>Итого:</b>   | <b>1,453</b> | <b>1603,03</b>         | <b>51,869</b>     | <b>61,428</b> | <b>231,589</b> |

**МЕНЮ****8-й день**

| Наименование<br>блюда                          | Выход<br>,г  | Энергет<br>ическа<br>я | Химический состав |               |                |
|--|--------------|------------------------|-------------------|---------------|----------------|
|  |              |                        | Белки,г           | Жиры,г        | Углерод<br>ы,г |
| <b>Завтрак:</b>                                |              |                        |                   |               |                |
| Каша молочная<br>"Дружба" (рис,пшено)          | 0,2          | 102,54                 | 2,56              | 1,148         | 20,444         |
| Какао с молоком                                | 0,2          | 91,8                   | 0,58              | 0,64          | 20,9           |
| Колбаса отварная                               | 0,05         | 68,75                  | 4,125             | 6,27          | 0              |
| Сыр порционный                                 | 0,015        | 54,6                   | 3,48              | 4,425         | 0              |
| хлеб   | 0,034        | 79,9                   | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| <b>Обед:</b>                                   |              |                        |                   |               |                |
| Салат из морской<br>капусты с вареным<br>яйцом | 0,1          | 157,88                 | 5,4               | 14,61         | 1,1            |
| Рассольник<br>Ленинградский                    | 0,26         | 146,55                 | 4,365             | 7,49          | 17,025         |
| Гуляш (говядина)                               | 0,125        | 185,72                 | 16,702            | 9,264         | 6,306          |
| Рис рассыпчатый с<br>овощами                   | 0,2          | 290,67                 | 5,514             | 9,767         | 45,068         |
| Хлеб пшеничный                                 | 0,034        | 79,9                   | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| Кекс Столичный                                 | 0,075        | 349,9                  | 4,868             | 16,392        | 46,481         |
| Чай с сахаром                                  | 0,2          | 60,267                 | 0,002             | 0,005         | 15,078         |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>1,493</b> | <b>1668,48</b>         | <b>52,764</b>     | <b>70,555</b> | <b>205,858</b> |

**МЕНЮ****9-й день**

| Наименование<br>блюда                    | Выход<br>,г  | Энерге<br>тическ<br>ая | Химический состав |               |                |
|--|--------------|------------------------|-------------------|---------------|----------------|
|  |              |                        | Белки,г           | Жиры,<br>г    | Углевод<br>ы,г |
| <b>Завтрак:</b>                          |              |                        |                   |               |                |
| Каша пшеничная                           | 0,2          | 312,708                | 12,451            | 6,551         | 54,376         |
| Компот из смеси<br>сухофруктов           | 0,2          | 90,92                  | 0,06              | 0             | 22,86          |
| Масло сливочное<br>порционное            | 0,01         | 74,8                   | 0,05              | 8,25          | 0,08           |
| Сыр порционный                           | 0,015        | 54,6                   | 3,48              | 4,425         | 0              |
| хлеб                                     | 0,034        | 79,9                   | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| <b>Обед:</b>                             |              |                        |                   |               |                |
| Салат из сборных<br>овощей               | 0,1          | 115,945                | 1,355             | 10,085        | 4,725          |
| Суп Щи из свежей<br>капусты с картофелем | 0,26         | 110,25                 | 2,02              | 7,195         | 9,09           |
| Макароны отварные с<br>овощами           | 0,17         | 228,11                 | 6,469             | 5,301         | 38,357         |
| Рыба припущенная<br>(минтай)             | 0,1          | 97                     | 8,54              | 5,495         | 3,17           |
| Хлеб пшеничный                           | 0,034        | 79,9                   | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| Гребешок с повидлом                      | 0,1          | 309,281                | 5,544             | 5,278         | 61,716         |
| Чай с сахаром                            | 0,2          | 60,267                 | 0,002             | 0,005         | 15,078         |
| <b>Итого:</b>                            | <b>1,423</b> | <b>1613,68</b>         | <b>45,139</b>     | <b>53,129</b> | <b>242,908</b> |

**МЕНЮ****10-й день**

| Наименование<br>блюда                                | Выход,<br>г  | Энерге<br>тическая<br>ая | Химический состав |               |                |
|--|--------------|--------------------------|-------------------|---------------|----------------|
|  |              |                          | Белки,г           | Жиры,г        | Углеводы,<br>г |
| <b>Завтрак:</b>                                      |              |                          |                   |               |                |
| Запеканка морковная<br>со сметаной                   | 0,22         | 309,065                  | 6,336             | 13,667        | 39,531         |
| Чай с сахаром  | 0,2          | 60,267                   | 0,002             | 0,005         | 15,078         |
|  |              |                          |                   |               |                |
| Сыр порционный                                       | 0,015        | 54,6                     | 3,48              | 4,425         |                |
| хлеб   | 0,034        | 79,9                     | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| <b>Обед:</b>   |              |                          |                   |               |                |
| Салат из белокачанной<br>капусты                     | 0,1          | 70,609                   | 0,272             | 5,013         | 6,051          |
| Суп Рисовый с<br>говядиной и томат<br>пастой (Харчо) | 0,25         | 112,125                  | 2,508             | 2,984         | 18,613         |
| Картофель отварной                                   | 0,2          | 154                      | 4,022             | 0,8           | 32,6           |
| Печень по-<br>строгановски                           | 0,1          | 514,62                   | 17,827            | 36,473        | 28,385         |
| Хлеб пшеничный                                       | 0,034        | 79,9                     | 2,584             | 0,272         | 16,728         |
| Пирожок с рисом,<br>яйцом                            | 0,075        | 212,939                  | 5,479             | 6,397         | 33,391         |
| Сок фруктовый  | 0,2          | 9,2                      | 0,1               |               | 2,12           |
| <b>Итого:</b>  | <b>1,428</b> | <b>1657,24</b>           | <b>45,194</b>     | <b>70,308</b> | <b>209,23</b>  |