

ОГАПОУ «Чернянский агромеханический техникум»

Утверждено

Директор ОГАПОУ «ЧАМТ»

Бобас Е.В.



Приказ 290 от 17.07.2026 г.

Двухнедельное меню на 2026-2027 гг.

п. Чернянка

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калори йность	витамины			минеральные вещества			№ рецептуры	
							В1	С	А	Са	Мg	Р		Fe
1 день	завтрак													
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16.4	0.2	150	0	0	118	2	0	4	0	32
	Макароны с сыром	230	8.80	7.63	50.50	306.00	0.22	0.00	28.00	22.18	63.12	179.24	2.06	301.00
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	713
	Батон	50	4.18	1.60	27.98	143.00	0.03	0.00	0.00	11.25	16.17	38.42	0.73	
	Итого		4,38	1,60	41,98	171,00								
	обед													
	Икра кабачковая	50	2.98	5.19	6.25	83.60	0.11	11.00	0.68	21.45	20.80	59.95	0.68	108
	Суп гороховый	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	38.08	35.30	87.18	2.03	162
	Котлета	75	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15	28.75	43.75	32.13	166.38	1.50	466
	Каша пшенная рассыпчатая	200	5.87	5.64	41.75	244.00	0.07	0.00	0.03	46.19	1.30	646.00	1.35	513
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	0.00	3.60	1.18	644
	Соус красный основной	50	4.95	2.5	5.05	61.65	2	4.85	44.5	0.75	2.95	0	6	558
	Хлеб	150	8.40	1.65	64.95	394.50	0.06	0.00	0.00	9.20	13.20	34.80	0.44	
	Итого		43,28	31,81	174,79	1241,45								
	Ужин													
	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.08	8.65	85.90	0.02	34.95	0.00	44.67	13.16	24.71	0.54	61
	Рыба тушенная в томате с овощами	75	16.90	0.65	0.37	75.00	0.06	0.56	7.50	14.25	11.25	150.63	0.51	340
	Картофель отварной	200	3.81	5.76	30.68	189.80	0.20	28.00	28.00	19.52	39.10	106.30	1.54	523
	Хлеб	100	7.80	1.20	51.00	246.00	0.09	0.00	0.00	13.80	19.80	52.20	0.66	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	713
	Итого		30,12	12,69	104,70	624,70								

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калори йность	витамины			минеральные вещества					лв рецептур
							В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe		
3 день	завтрак														
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	0	4	0	32	
	Сырники со сметаной	170	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95	248,75	39,60	350,70	1,17	324	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73		
	Итого		32,82	21,11	59,08	528,16									
	обед														
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	13,16	24,71	0,54	46	
	Суп полевой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	161	
	Гуляш из говядины	125	16,90	0,65	0,37	75,00	0,06	0,56	7,50	14,25	11,25	150,63	0,51	443	
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,87	5,64	41,75	244,00	0,07	0,00	0,03	46,19	1,30	646,00	1,35	513	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Итого		35,47	15,86	146,86	932,15									
	Ужин														
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	13,16	24,71	0,54	61	
	Жаркое по домашнему	325	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,20	63,26	203,85	3,65	442	
	Хлеб	100	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Кефир	200	5,6	5,00	8,10	110,20	0,06	1,40	0,06	240,40	28,20	190,00	0,20		
	Итого		30,48	31,42	79,49	732,59	-								

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ккал/100г	витамины			минеральные вещества						№ рецептур ы
							В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe			
4 день	завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	0	4	0	32		
	Суп молочный с рисом	250	8,80	7,63	50,50	306,00	0,22	0,00	28,00	22,18	63,12	179,24	2,06	182		
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,00	0,10	0,14	52,00	176,00	7,00	100,00	0,20	33		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713		
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73			
	Итого		17,82	15,13	92,48	529,00										
	обед															
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	13,16	24,71	0,54	66		
	Суп картофельный с рисом	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	26,45	25,90	71,95	0,98	160		
	Шницель рыбный натуральный	75	7,8	15	15,9	168	0,3	0	0	18	15	119,25	1,35	365		
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	519		
	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,65	2	4,85	44,5	0,75	2,95	0	6	558		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644		
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44			
	Итого		32,06	35,36	171,16	1149,60										
	Ужин															
	Икра кабачковая	50	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68			
	Колгета	75	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	20,40	16,25	241,17	5,10	466		
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	28,00	19,52	39,10	106,30	1,54	523		
	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,65	2	4,85	44,5	0,75	2,95	0	6	558		
	Хлеб	100	7,80	1,20	51,00	246,00	0,09	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66			
	Какао с молоком	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	725		
	Итого		37,01	26,29	124,84	837,56										

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины			минеральные вещества					№ рецептур ы
							В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe		
5 день															
завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	0	4	0	32	
	Блины	170	10,40	20,90	44,00	395,00	34,00	0,70	15,00	15,70	5,70	0,00	5,60	769	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,00	0,10	0,14	52,00	176,00	7,00	100,00	0,20	33	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73		
	Итого		19,42	28,40	85,98	618,00									
обед															
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	13,16	24,71	0,54	61	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	133	
	Рагу из птицы	325	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,20	63,26	203,85	3,65	492	
	Кофейный напиток	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	719	
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Итого		29,93	32,18	139,63	1049,59									
	Ужин														
	Венегрет овощной	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84	75	
	Гуляш из говядины	125	16,90	0,65	0,37	75,00	0,06	0,56	7,50	14,25	11,25	150,63	0,51	443	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	519	
	Хлеб	100	7,80	1,20	51,00	246,00	0,09	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644	
	Итого		33,23	14,06	116,11	718,90									

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины			минеральные вещества					№ рецептур
							В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe		
6 день	завтрак														
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	0	4	0	32	
	Оладьи	170	8,80	7,63	50,50	306,00	0,22	0,00	28,00	22,18	63,12	179,24	2,06	772	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,00	0,10	0,14	52,00	176,00	7,00	100,00	0,20	33	
	Кофейный напиток	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	719	
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73		
	Итого		17,66	15,13	103,24	595,20									
	обед														
	Икра кабачковая	50	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68		
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	133	
	Плов из птицы	275	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	56,38	59,38	249,13	2,74	502	
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644	
	Итого		38,61	33	153,1	1146,05									

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийн ость	витамины			минеральные вещества					рецептур
							В1	С	А	Са	Мг	Р	Fe		
8 день	завтрак														
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	0	4	0	32	
	Омлет натуральный	110	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	114,20	19,50	260,50	2,94	307	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,00	0,10	0,14	52,00	176,00	7,00	100,00	0,20	33	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73		
	Итого		23,29	29,66	44,63	490,93									
	обед														
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	13,16	24,71	0,54	61	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	133	
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	75	16,90	0,65	0,37	75,00	0,06	0,56	7,50	14,25	11,25	150,63	0,51	367	
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	28,00	19,52	39,10	106,30	1,54	523	
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Кофейный напиток	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	719	
	Итого		32,37	18,05	141,94	941,90									
	Ужин														
	Икра кабачковая	50	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68	108	
	Печень тушенная	75	16,90	0,65	0,37	75,00	0,06	0,56	7,50	14,25	11,25	150,63	0,51	444	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	519	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644	
	Хлеб	100	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Итого		32,48	12,66	100,64	641,40									

День	наименование блюد	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калори йность	витамины			минеральные вещества					№ рецептуры
							В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe		
9 день завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	4	0	32		32	
	Вареники ленивые отварные	225	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95	248,75	39,60	350,70	1,17	290	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73		
	Итого		32,82	37,51	59,28	678,16									
обед															
	Венегрет овощной	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84	75	
	Россольник ленинградский	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	24,60	27,00	66,65	1,09	154	
	Печень тушенная	75	16,90	0,65	0,37	75,00	0,06	0,56	7,50	14,25	11,25	150,63	0,51	444	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	513	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Итого		36,68	17,35	136,44	905,95									
	Ужин														
	Икра кабачковая	50	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68	108	
	Азу	300	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,20	63,26	203,85	3,65	448	
	Хлеб	100	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Какао с молоком	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	725	
	Итого		26,49	26,53	93,75	714,29									

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины			минеральные вещества					рецептур
							В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe		
10 день	завтрак														
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	0	4	0	32	
	Суп молочный с пшеном	250	8,80	7,63	50,50	306,00	0,22	0,00	28,00	22,18	63,12	179,24	2,06	182	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,00	0,10	0,14	52,00	176,00	7,00	100,00	0,20	33	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73		
	Итого		17,82	31,53	92,68	679,00									
	обед														
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	13,16	24,71	0,54	61	
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	162	
	Котлета	75	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	32,13	166,38	1,50	466	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	28,16	49,56	1,48	519	
	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,65	2	4,85	44,5	0,75	2,95	0	6	558	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644	
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Ужин														
	Икра кабачковая	50	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68	108	
	Рагу из птицы	325	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,20	63,26	203,85	3,65	492	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644	
	Хлеб	100	5,20	0,80	34,00	164,00	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Итого		23,51	21,34	87,50	630,69									

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины			минеральные вещества					рецепту
							В1	С	А	Са	Мг	Р	Fe		
11 день завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	0	4	0	32	
	Блины	160	11,1	11,2	53,7	362,1	0,26	0	37,47	39,1	56,1	212,5	2,21	772	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,00	0,10	0,14	52,00	176,00	7,00	100,00	0,20	33	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73		
	Итого		20,12	35,10	95,88	735,10									
обед															
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	44,67	13,16	24,71	0,54	66	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	133	
	Азу	300	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,20	63,26	203,85	3,65	448	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644	
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Итого		29,93	32,18	139,63	1049,59									
	Ужин														
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	13,16	24,71	0,54	61	108	
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	75	16,90	0,65	0,37	75,00	0,06	0,56	7,50	14,25	11,25	150,63	0,51	367	
	Каша пшенная рассыпчатая	200	5,87	5,64	41,75	244,00	0,07	0,00	0,03	46,19	1,30	646,00	1,35	513	
	Хлеб	100	7,80	1,20	51,00	246,00	0,09	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644	
	Итого		5,87	5,64	41,75	244,00									

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорий ность	витамины			минеральные вещества					№ рецептур
							В1	С	А	Са	Мg	Р	Fe		
12 день	завтрак														
	Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	0	4	0	32	
	Оладьи	170	8,80	7,63	50,50	306,00	0,22	0,00	28,00	22,18	63,12	179,24	2,06	772	
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,00	0,10	0,14	52,00	176,00	7,00	100,00	0,20	33	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	713	
	Батон	50	4,18	1,60	27,98	143,00	0,03	0,00	0,00	11,25	16,17	38,42	0,73		
	Итого		17,82	15,13	92,48	529,00									
	обед														
	Икра кабачковая	50	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	20,80	59,95	0,68		
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19	133	
	Рыбу из птницы	325	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,20	63,26	203,85	3,65	492	
	Хлеб	150	8,40	1,65	64,95	394,50	0,06	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,60	1,18	644	
	Итого		31,50	32,29	137,23	1047,29									