Утверждаю

Директор ГПОАУ «Амурский казачий колледж»

Подписано цифровой подписью: Каюков Станислав Сергеевич
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 9 Октябрь 2026 г. 9:10:08

_____ С. С. Каюков

05 октября 2026 г.

Примерное десятидневное меню двухразового питания учащихся

Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Амурский казачий колледж»

с. Константиновка

Неделя 1-я
Сезон с 12 октября по 16 октября 2026 года
Возрастная категория с 15 до 18 лет

Понедельник (12.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Суп с пшеном и тушенкой	250	2,1	2,2	15,6	92	20	65	24	0,9	0,07	3,8	0,22	0,48
Макаронные изделия отварные	200	6,5	5,5	44,3	252	20	85	20	1	0,11	0,00	0,05	0,2
Соус томатный с тушенкой	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Каша рисовая молочная	250	9,3	8,9	56,4	344	190	215	58	1,1	0,09	0,6	0,08	0,3
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Вторник (13.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Суп гороховый с тушенкой	250	4,1	4,3	16,4	121	28	85	26	1,3	0,09	3,2	0,22	0,85
Каша гречневая	200	6,5	3,8	36,4	203	35	150	105	3,5	0,22	0,00	0,02	0,35
Соус томатный с курицей	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Чай каркаде с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Каша перловая	200	5,7	3,6	46,8	240	22	126	46	1,1	0,08	0,00	0,03	0,25
Соус томатный с тушенкой	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Среда (14.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Щи новгородские с тушенкой	250	1,5	2,1	5,8	48	28	28	10	0,5	0,03	8,5	0,28	0,42
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,4	3,4	54,1	265	14	85	21	0,8	0,03	0,00	0,03	0,15
Соус томатный с сарделькой	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Кофейный напиток	200	3,5	3,72	15,19	109,5	141	106	16,3	0,12	0,02	0,7	0,019	0,12
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Макаронные изделия отварные	200	6,5	5,5	44,3	252	20	85	20	1	0,11	0,00	0,05	0,2
Соус томатный с тушенкой	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Четверг (15.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Суп рыбный	250	6,7	6,7	12,9	140	35	75	18	1,1	0,06	2,4	0,32	0,85
Каша гречневая	200	6,5	3,8	36,4	203	35	150	105	3,5	0,22	0,00	0,02	0,35
Соус томатный с курицей	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Суп молочный вермишелевый	250	7	6,4	22,5	176	170	175	30	0,8	0,08	0,6	0,07	0,18
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Пятница (16.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Суп гречневый с тушенкой	250	2,92	3,07	18,47	115	28	77	40	1,53	0,12	6,6	0,2	1,88
Рагу овощное с сарделькой	200	23,6	23,3	23,6	405	45	210	55	2,4	0,14	9,5	0,52	1,9
Компот	200	0,85	0,08	18,08	75,4	25	30	19	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Макаронные изделия отварные	200	6,5	5,5	44,3	252	20	85	20	1	0,11	0,00	0,05	0,2
Соус томатный с тушенкой	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Неделя 2-я
Сезон с 19 октября по 23 октября 2026 года
Возрастная категория с 15 до 18 лет

Понедельник (19.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Суп с пшеном и тушенкой	250	2,1	2,2	15,6	92	20	65	24	0,9	0,07	3,8	0,22	0,48
Плов с курицей	200	20,5	11,5	40,8	350	40	180	60	2	0,13	2,5	0,45	2,1
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Макаронные изделия отварные	200	6,5	5,5	44,3	252	20	85	20	1	0,11	0,00	0,05	0,2
Соус томатный с тушенкой	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Кофейный напиток	200	3,5	3,72	15,19	109,5	141	106	16,3	0,12	0,02	0,7	0,019	0,12
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Вторник (20.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Суп гороховый с тушенкой	250	4,1	4,3	16,4	121	28	85	26	1,3	0,09	3,2	0,22	0,85
Каша гречневая	200	6,5	3,8	36,4	203	35	150	105	3,5	0,22	0,00	0,02	0,35
Соус томатный с сарделькой	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,5	8,2	1,6	1,9	0,1	0,00	0,2	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Жаркое по-домашнему с тушенкой	25/250	22,1	19,8	2035	355	28	210	45	3,2	0,12	7,5	0,11	1,50
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Среда (21.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Борщ с тушенкой	250	1,4	3,9	6,4	67,0	39,8	43,7	20,9	0,98	0,04	8,54	0,00	1,92
Каша пшенная	200	7,9	5,2	51,2	286	26	160	59	2	0,3	0,00	0,03	0,35
Соус томатный с курицей	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Компот	200	0,85	0,08	18,08	75,4	25	30	19	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Каша перловая рассыпчатая	200	5,7	3,6	46,8	240	22	126	46	1,1	0,08	0,00	0,03	0,25
Соус сметанный с сарделькой	25/50	1,2	7,48	4,8	91,6	22,8	15,8	2,2	0,06	0,008	0,08	0,044	0,12
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Четверг (22.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Суп рыбный	250	6,7	6,7	12,9	140	35	75	18	1,1	0,06	2,4	0,32	0,85
Плов с курицей	200	20,5	11,5	40,8	350	40	180	60	2	0,13	2,5	0,45	2,1
Чай каркаде с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Каша гречневая	200	6,5	3,8	36,4	203	35	150	105	3,5	0,22	0,00	0,02	0,35
Соус томатный с тушенкой	25/50	1,5	0,16	5,98	27,2	10	25	12,6	0,9	0,03	6,6	0,022	1,3
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Пятница (23.10.2026 г.)

Обед	Выход, г.	Пищевая и энергетическая ценность				Минералы и витамины							
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал, г.	Кальций, мг.	Фосфор, мг.	Магний, мг.	Железо, мг.	Витамин B1	Витамин C	Витамин A	Витамин E
Суп рисовый с тушенкой	250	1,4	4,3	12,6	96	20	40	12	0,6	0,04	2,1	0,32	0,95
Солянка с курицей	200	23,6	23,3	23,6	405	45	210	55	2,4	0,14	9,5	0,52	1,9
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ужин													
Каша рисовая молочная	250	9,3	8,9	56,4	344	190	215	58	1,1	0,09	0,6	0,08	0,3
Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	9,7	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-