

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского колледжа
управления и профессиональных технологий



М.В. Цветаева

2024г.

ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий
Примерное меню (завтраки, обеды) для обучающихся в колледже на 2024-2025 учебный год.
Возрастная категория: 15 лет и старше.

№ п/п	№ раскладки по сб. рец.	Прием пищи, наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Первая неделя. День первый. Завтрак															
1	171	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	15,36	4,29	48,50	0,12	1,4	40	0,1	139	160	40	1	294,50 ккал
2	Сборник рецептур	Бутерброд с сыром	25/30	6,96/1,50	8,85/0,58	-/10,28	0,03	0,02	4,6	0,4	204	141	12	0,4	107,49/52,34 ккал
3	642	Какао	200	5,55	5,82	40,61	0	0,04	1,3	20	0	126	116	1,1	236,99 ккал
4		Яйцо куриное варёное	67	14,7	13,5	0,9	0,09	0	0	0,8	75	202	14	2,9	167 ккал
Обед															
1	150,703	Лапша куриная	250/25	3,09	17,42	20,86	0,05	1,2	12	1,2	40	314	25	0,8	252,64
2	Сборник рецептур	Голубцы ленивые, соус красный основной.	100/50	8,25	11,94	11,48	0,02	0	0,05	0,05	4,53	37,38	7,5	0,35	186,38 ккал
3		Овощи свежие «по сезону»	20	0,30	0,10	2,10	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	0,36	21,00 ккал
4	627	Чай с сахаром	200/15	0	0	187,50	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8	750,00 ккал
5	Гост2077-84	Хлеб черный	25	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	52,57 ккал

Первая неделя. День второй. Завтрак

1	Культ/ Совет	Филе горбуши жареное	60	10,33	16,67	4,52	0,06	1,45	0,06	0	28	143	15	1,2	210 ккал
2	520	Картофельное пюре	200	8,30	1,72	27,98	0,168	7,2	0	0	54	99	36	1,26	161 ккал
3		Овощи по сезону	30	0,40	0	0,90	0,015	3,9	0,27	0	7	14	8	0,80	21 ккал
4	629	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /5	0,11	0,01	176,82	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8	60,88 ккал
5	Гост 2077- 84	Хлеб Дарницкий	25	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	2,3	52,57 ккал

День второй. Обед.

1	448	Бифштекс рубленый	53	10,6	17,58	1	0,8	8,7	24,5	9,2	45,7	244	35,7	2,3	189,81 ккал
2	511	Рис отварной	150	10,29	13,88	22,96	0,04	0	25	0,2	14	97	32	0,7	257,96 ккал
3		Нектар в упак. (200гр)	1шт	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал
4	Гост 2077- 84	Хлеб Дарницкий Йодированный	25	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	2,3	52,57 ккал

Первая неделя. День третий. Завтрак.

1	366	Оладьи с джемом	70/20	12,2	11,6	69,3	141	0,1	1	35,1	3,7	222	2,7	1,4	431 ккал
2	627	Чай с сахаром	200/15	0	0	187,50	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8	750,00 ккал
3		Фрукт	1 шт	0,94	0,12	9,35	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	42,24 ккал

Обед.

1	261	Печень говяжья по-строгоновски	50/50	10,01	10,23	5,27	0,04	0	12	7,6	7,2	350	20,6	8,2	174,18 ккал
2		Овощи свежие «по-сезону»	50	0,60	0,20	4,20	0,012	3,6	0,024	0	6	12	6	0,72	21,00 ккал
3	508	Греча отварная	200	16,36	4,70	64,88	0,22	0	25,2	0,6	24	214,8	140,4	4,68	367,24 ккал
4		Компот из малины. с витС.	200г	0,4	0	27,4	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	111,2 ккал
5	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	25	3,6	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	66,5 ккал
6	Кул. совет	Печенье в упаковке	1 уп	4,1	24,2	64,8	0	0	0	0	0	0	0	0	271 ккал

Первая неделя. День четвёртый. Завтрак

1	243	Вырезка тушёная в соусе.	50г/50г	13,71	7	5,18	0,22	0	0	0,8	34	158	20	-	138,56 ккал
2	511	Макаронные отварные	200	26,54	3,89	132,92	0,72	0	0	0	12	34	8	0,8	672,79 ккал
3	627	Чай с сахаром	200/15	0	0	187,50	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8	750,00 ккал
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб белый йодированный	35	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал

Обед.

1	496	Котлета куриная	75	13,25	11	20,75	0,02	1,1	0,02	14,88	25,13	137,4	16,5	1,1	265,5 ккал
2	539	Рагу овощное	200	3,55	8,43	19,68	2,54	16,9	0,22	17,28	51,84	73,68	32,33	1,44	168,84 ккал

3	705	Компот из клубн. с вит. С	200	0,4	0	27,4	0	0	0	0	14,4	23,2	7,4	0,54	111 ккал
4	Кул. Совет	Хлеб Дарницкий Йодированный	25	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	66,5 ккал
5	410	Пирог печёный с творогом	75	10,62	3,83	29,45	0,09	0,7	116	0,7	259	342	34	1,2	241,29 ккал

Первая неделя. День пятый. Завтрак

1	260	Болонез с овощами	50/50	20,2	18,4	10,2	0,02	1,75	0,25	0	27,5	175	27,5	1,75	287,2 ккал
2	511	Рис отварной	200	10,29	13,88	22,96	0,04	0	25	0,2	14	97	32	0,7	257,96 ккал
3	629	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,91	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	79,64 ккал
4	561	Булочка "Школьная»	30	7,2	3,5	25,7	0,01	0	1	0,2	3	12	1	0,1	120 ккал

Обед.

1	99	Шницель рубленый	75	8,2	10,9	16,6	0	1,2	0	2,4	32,9	178,9	20,09	1,37	240,02 ккал
2	520	Картофельное пюре	200	8,30	1,72	27,98	0,168	7,2	0	0	54	99	36	1,26	161 ккал
3		Нектар в упак. (200гр)	1шт	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной йодированный	25	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	66,5ккал

Вторая неделя. День первый. Завтрак

1	Сборник рецептов	Бутерброд с сыром	25/30	6,96/1,50	8,85/0,58	-/10,28	0,03	0,02	4,6	0,4	204	141	12	0,4	107,49/52,34 ккал
2	171	Каша пшённая с маслом слив.	200/5	15,36	4,29	48,5	0,12	1,4	40	0,1	139	160	40	1	294,50 ккал

3	382	Какао	200	5,55	5,82	40,61	0	0,04	1,3	20	0	126	116	1,1	236,99 ккал
4		Яйцо куриное варёное	65	14,7	13,5	0,9	0,09	0	0	0,8	75	202	14	2,9	167 ккал

Обед.

1	243	Тефтели мясные, соус красный	60/50г	8,25	11,94	11,48	0,02	0	0,05	0,05	4,53	37,38	7,5	0,3	184,22 ккал
2	511	Макаронны отварные	200	26,54	3,89	132,92	0,72	0	0	0	12	34	8	0,8	672,79 ккал
3		Овощи свежие (по сезону)	20	0,30	0	0,90	0,012	3,6	0,24	0	6	12	6	0,72	4,80 ккал
4	345	Компот из красной смородины с вит. С	200	0,2	0	22,2	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	89,6 ккал
5	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	25	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	66,5 ккал

Вторая неделя. День второй. Завтрак.

1	259	Жаркое домашнему с говядиной тушёной (конс.)	250	34,74	38,8	107,6	0,27	17,43	0	5,25	58,9	321	70,5	552	795 ккал
2		Горошек консерв. (прогретый)	20	0,62	0	1,3	0,02	1,94	0	0,04	3,96	12,6	4,07	0,13	7,68 ккал
3		Нестлар в упак. (200гр)	1шт	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб белый йодированный	35	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал

Обед.

1	288	Голень отварная	100	16,88	16,98	0,52	0,1	0,3	0,1	0	31,2	338	31,26	2,4	222,66 ккал
2	207	Капуста тушёная	200	3,47	5,61	14,31	0,09	61,4	0,18	0,36	103,5	27,84	35,68	1,64	121,61 ккал
3	629	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /5	0,11	0,01	176,82	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8	60,88 ккал
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	25	1,8	0,30	13,3,	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	66,5 ккал
5	561	Булочка ванильная	50	7,7	3,95	25,85	0,02	0	2	0,3	3	11,5	2	0,15	167 ккал

Вторая неделя. День третий. Завтрак

1	Сборник рецептур	Бутерброд с сыром	25/30	6,96/1,50	8,85/0,58	10,28	0,03	0,02	4,6	0,4	204	141	12	0,4	107,49/52,34 ккал
2		Запеканка творожная со сгущённым молоком.	100/20	20,86	11,34	28,73	0,17	1,4	232	0,4	518	684	68	2,4	300,36 ккал
3		Печенье «Чокопай»	1 шт	4,1	24,2	64,8	-	-	-	-	-	-	-	-	274 ккал
4	629	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,91	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	79,64 ккал

Обед.

1	234	Котлета рыбная	75	11	8,3	13	0,1	2,2	0,1	0	412,6	204	24	2	171,26 ккал
2	520	Картофельное пюре	200	8,30	1,72	27,98	0,168	7,2	0	0	54	99	36	1,26	161 ккал
3		Овощи свежие (по сезону)	30	0,3	0,1	2,1	0,6	1,8	0,12	0	3	6	3	0,36	10,5 ккал

4		Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	0	14,8	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,6	60,4 ккал
5	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной йодированный	25	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	66,5ккал

Вторая неделя. День четвёртый. Завтрак.

1	592	Плов со свиной	200	15,89	7,5	1,58	0,22	0	0	0,8	35	158	20	0	137,38 ккал
2		Овощи по сезону	30	0,3	0,1	2,2	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	0,36	10,5 ккал
3	627	Чай с сахаром с лимоном	200/15/5	0,11	0,01	176,82	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8	60,88 ккал
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб белый йодированный	35	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал

Обед.

1	416	Щницель рубленый	75	18,2	20,6	16,6	10	1	0	5,4	24	160	28	3,2	304 ккал
2	511	Рис отварной	200	10,29	13,88	22,96	0,04	0	25	0,2	14	97	32	0,7	257,96 ккал
3	629	Компот из вишни с вит.С	200	0	0	19,51	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	78,05 ккал
4	Сборн.рец. 2006г.	Булочка с маком	50	6,51	4,41	23,74	0,025	0	8	0,3	5,1	16	3	0,2	160,68 ккал
5	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	25	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	66,5 ккал

Вторая неделя. День пятый. Завтрак.

1	Кул. Совет	Гуляш из филе грудки	50/50	11,45	16,66	14,84	0,24	26,12	6,12	0	91,66	251,14	18,1	5,3	255,07 ккал
---	------------	----------------------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	---	-------	--------	------	-----	-------------

2	332	Макаронны отварные	200	26,54	3,89	132,92	0,72	0	0	0	12	34	8	0,8	672,79 ккал	
3		Овощи свежие (по сезону)	30	0,3	0,1	2,1	0,6	1,8	0,12	0	3	6	3	0,36	10,5 ккал	
4		Нектар в упак. (200гр)	1шт	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал	
5	ГОСТ 2077-84	Хлеб белый йодированный	35	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал	
Обед																
1	99	Биточек рубленый	60	15,07	15,6	13,47	0,08	1,07	0	3,47	18,7	150,7	21,08	2,53	350,6 ккал	
2	539	Рагу овощное	200	3,55	8,43	19,68	2,54	16,9	0,22	17,28	51,84	73,68	32,33	1,44	168,84 ккал	
3	647	Напиток из клюквы	200	0,12	0,05	25,26	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	101,92 ккал	
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной йодированный	20	1,2	0,20	8,8	3,7	0	0	0,27	7	32	9,3	0,77	42,07 ккал	
5	561	Булочка "Школьная"	30	7,2	3,5	25,7	0,01	0	1	0,2	3	12	1	0,1	120 ккал	
ИТОГО:				1018,22	957,87	4343	15,41	471,4	2010,1	192,72	5448	13520	2945,8	240,32		

При составлении меню, использованы сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания:

Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996г.

Под редакцией Ф.Л. Марчука

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Москва; Дели принт 2004г., 2011г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений, составители:

Мараухина Г.В., Мозгот И.В., Яланузян И.Ю., Шерстюк Н.В., Семёнова С.Н., согласовано Руководителем Роспотребнадзора Мелюк С.А. 2006г.

Кул. Совет, ГОСТ 2077-84

Итого средняя калорийность за день: завтраки 1000-1200 ккал, обеды 2000-2200 ккал.

Заведующий столовой



Фёдорова Ж.А.