

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского колледжа
управления и профессиональных технологий
М.В. Цветаева

«25» 2025г.

ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий.
Примерное меню (завтраки, обеды) для обучающихся в колледже на 2025-2026 учебный год.
Возрастная категория: 15 лет и старше.

№ п/п	№ раскладки по сб. рец.	Прием пищи, наименование блюдо	Выход порци и	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетиче ская 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 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
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	107,49/52,3 4 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
Обед															
1	150	Суп рисовый с томатом и говядиной тушеной	250/20	6,09	11,51	9,27	0,1	8,25	1	1,25	10	20	30,1	2	165,02 ккал
2	Сборник рецептур	Ежики мясные 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	184,22 ккал
3		Овощи свежие «по сезону»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 ккал
4	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
5	Гост2077-84	Хлеб черный	20	1,44	0,24	10,64	0,48	0	0	0,32	8	36,8	11,2	1,28	41,8 ккал

Первая неделя. День второй. Завтрак

1	234	Котлета рыбная	50	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	638	Напиток из сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	27,4	0	0	28	0	14,4	23,2	7,4	0,54	111,3 ккал
4	561	Булочка "Школьная»	50	3,95	3,95	25,85	0,02	0	2	0,3	3	11,5	2	0,15	169,70 ккал

День второй. Обед.

1	159	Щи вегетарианские со сметаной	250/10	4,6	7,7	11,75	0,05	1	0	2,5	37,5	150	20	1,05	134,7 ккал
2	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
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		Овощи свежие «по сезону»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 ккал
5	Кул. Совет	Сок фруктовый натуральный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,7	140 ккал
6	Гост 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	20	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	Блинчики 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	102	Суп картофельный с яйцом	250	5,6	12,97	19,75	0,05	7,5	0,4	4,15	48	115,2	34,5	2,7	198,3 ккал
2	416	Котлета рубленая	50	10,5	5	1,05	0,14	0	0	0,4	23,3	105	10	0	202 ккал
3		Овощи свежие «по сезону»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 ккал
4	511	Рис отварной	200г	10,29	13,88	22,96	0,04	0	25	0,2	14	97	32	0,7	257,96 ккал
5		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
6	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	20	3,6	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	66,5 ккал

Первая неделя. День четвёртый. Завтрак

1	592	Плов	200	15,89	7,5	1,58	0,22	0	0	0,8	35	158	20	0	137,38 ккал
2		Овощи свежие «по сезону»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 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	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

Обед.

1	110	Борщ вегетарианский со сметаной	250/10	4,6	7,7	11,75	0,05	1	0	3,5	57,5	200	30	1,25	128,5 ккал
2	416	Шницель рубленый	75	15,89	7,5	1,58	0,22	0	0	0,8	35	158	20	0	ккал
3	511	Макароны отварные	200	26,54	3,89	132,92	0,72	0	0	0	12	34	8	0,8	672,79 ккал
4	647	Напиток клюквенный	200	0,12	0,05	25,26	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	101,92 ккал
5	Кул. Совет	Хлеб Дарницкий Йодированный	20	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	66,5 ккал

Первая 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	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»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 ккал
4		Сок разливной	200	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал

5	Кул. Совет	Хлеб Дарницкий Йодированный	20	1,8	0,30	13,3	0,6	0	0	0,4	10	46	14	1,6	66,5 ккал
---	------------	-----------------------------------	----	-----	------	------	-----	---	---	-----	----	----	----	-----	-----------

Обед.

1	110	Суп Гороховый вегетарианский	250	5,60	12,97	19,75	0,05	7,5	0,4	4,15	48	115,2	34,5	2,7	197,25 ккал
2	448	Бифштекс рубленный	53	13,06	21,58	1,33	0,12	11,3	28,5	13,2	55,7	268	45,7	4,3	251,81 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	561	Булочка ванильная	50	7,7	3,94	25,85	0,02	0	2	0,3	3	11,5	2	0,15	200 ккал

Вторая неделя. День первый. 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	107,49/52,3 4 ккал
2	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
3	382	Какао	200	5,55	5,82	40,61	0	0,04	1,3	20	0	126	116	1,1	236,99 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 ккал
2	Сборник рецептур	Голубцы ленивые с соусом томатно- сметанным	100/50	8,25	11,94	11,48	0,02	0	0,05	0,05	4,53	37,38	7,5	0,3	184,22 ккал
3		Овощи свежие «по сезону»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 ккал
4	345	Компот из вишни с	200	0	0	19,51	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	78,05 ккал

5	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	20	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	Култ. Совет	Фрикасе с овощами	50г/ 50г	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 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 белый йодированный	25	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал

Обед.

1	129	Рассольник вегетарианский со сметаной	250/10	6,05	7,9	22,13	0,1	7,5	15	1,8	43	130	30	0,8	124,8 ккал
2	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
3	520	Картофельное пюре	200	8,30	1,72	27,98	0,168	7,2	0	00	54	99	36	1,26	161 ккал
4		Овощи свежие «по сезону»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 ккал
5	561	Булочка "Школьная»	50	3,95	3,95	25,85	0,02	0	2	0,3	3	11,5	2	0,15	169,70 ккал
6		Нектар в упак. (200гр)	1шт	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал

Вторая неделя. День третий. Завтрак

1		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
2	629	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,91	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	79,64 ккал
3		Печенье «Чокопай»	1 шт	4,1	24,2	64,8	-	-	-	-	-	-	-	-	274 ккал

Обед.

1	135	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	19,43	13,12	15,81	0,26	4,69	0,75	9,38	76,75	335,6	97,94	2,5	403,06 ккал
2	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
3	511	Макароны отварные	200	26,54	3,89	132,92	0,72	0	0	0	12	34	8	0,8	672,79 ккал
4		Овощи свежие «по сезону»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 ккал
5	638	Напиток из сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	27,4	0	0	28	0	14,4	23,2	7,4	0,54	111,3 ккал
6	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной йодированный	20	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	259	Жаркое по-домашнему с говядиной тушёной (конс.)	200	23,16	25,8	71,7	0,18	11,63	0	3,5	39,3	214	47	368	530 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	345	Компот из чёрной смородины с вит. С	200	0,27	0,02	20,75	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	84,24 ккал
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб белый йодированный	25	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал

Обед.

1	Кульг. Совет	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,25	2,91	18,69	0,24	26,12	6,12	0	91,66	251,14	18,1	5,3	109,95 ккал
2	99	Биточек рубленый	60	15,7	15,6	13,47	0,08	1,07	0	3,47	18,7	150,7	21,08	2,53	350,6 ккал
3	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
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 Йодированный	20	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	261	Печень говяжья по-строгановски	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	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
3		Овощи свежие «по сезону»	20	0,3	0,1	2,1	0,06	1,8	0,012	0	3	6	3	3,6	21 ккал
4		Сок разливной	200	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал
5	406	Рогалик со сгущенным молоком	75	7,27	1,44	29,94	0,03	8,8	0	0,2	14	10	8	1,9	161,77 ккал
Обед															
1	110	Борщ вегетарианский со сметаной	250/10	4,6	7,7	11,75	0,05	1	0	3,5	57,5	200	30	1,25	128,5 ккал
2	288	Бедро отварное	100	16,88	16,98	0,52	0,1	0,3	0,1	0	31,2	338	31,26	2,4	287,31 ккал
3	520	Картофельное пюре	200	8,30	1,72	27,98	0,168	7,2	0	00	54	99	36	1,26	161 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 ржаной йодированный	20	1,2	0,20	8,8	3,7	0	0	0,27	7	32	9,3	0,77	42,07 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания:
Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996г..

Под редакцией Ф.Л. Марчука

Сборник рецептов 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 1200-1500 ккал, обеды 2100-2300 ккал.

Заведующий столовой

Фёдорова Ж.А.

