

СОГЛАСОВАНО
Руководитель
Управления Росп

[Handwritten signature]

«26» *марта* 2018г



Генеральный директор по ЯО
документов
А.М. Звлин

ГПОУ ЯО Ярославле

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Колледжа



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ
СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептур | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|---------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|------------|------------|-----------|------------|---------------|----------------|---|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| № 138-1994 г | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,8 | 2,8 | 22,3 | 125 | 38 | 90 | 2,0 | 0 | 1,0 | 0,20 | 6,0 | |
| № 416-1994 г | Котлета из говядины | 50 | 7,5 | 7,7 | 6,3 | 126 | 11 | 72 | 1,2 | 0 | 1,7 | 0,04 | 0 | |
| № 273, 469 - 1994 г | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 5,0 | 35,5 | 221 | 9 | 45 | 0,9 | 25 | 0,9 | 0,07 | 0 | |
| № 627, 628 - 1994 г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 4 | 8 | 0,8 | - | - | - | 0,1 | |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 | |
| | Итого | | 22,0 | 15,9 | 91,0 | 592 | 74 | 260 | 6,0 | 25 | 4,0 | 0,36 | 6,1 | |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------|--|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|------------|------------|---------------|------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C |
| № 120 -1994 г | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250 | 2,1 | 4,0 | 9,4 | 84 | 52 | 24 | 54 | 0,5 | 10 | 1,0 | 0,05 | 21,5 |
| № 422 -1994 г | Тефтели из говядины | 60/50 | 8,2 | 11,4 | 9,4 | 176 | 17 | 14 | 86 | 1,2 | 0 | 3,4 | 0,04 | 3,2 |
| № 472 -1994 г | Пюре картофельное | 150 | 3,0 | 4,7 | 12,8 | 132 | 44 | 29 | 84 | 1,1 | 26 | 0,2 | 0,14 | 5,3 |
| № 588 -1994 г | Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» | 200 | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 14 | 20 | 0,6 | - | 0,4 | 0,02 | 25,6 |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 |
| | Итого | | 15,9 | 20,5 | 75,1 | 581 | 144 | 95 | 289 | 4,5 | 36 | 5,4 | 0,30 | 55,6 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептуры | Приём пищи, наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|--------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|------------|------------|-------------|-----------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C |
| № 127-1994 г | Рассольник, со сметаной | 250 | 1,8 | 4,0 | 13,9 | 101 | 32 | 24 | 59 | 0,8 | 10 | 1,0 | 0,1 | 7,5 |
| № 408-1994 г | Печень, тушённая в соусе | 50/50 | 13,5 | 9,6 | 8,3 | 179 | 25 | 17 | 234 | 5,0 | 52 | 3,0 | 0,20 | 13,4 |
| № 463-1994 г | Греча отварная рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,0 | 37,8 | 243 | 21 | 135 | 204 | 4,5 | 21 | 0,6 | 0,21 | 0 |
| № 590-1994 г | Кисель из плодов или ягод свежих с витамином «С» | 200 | 0,2 | - | 29,4 | 120 | 8 | 2 | 10 | 0,2 | - | 0,2 | 0,02 | 26,0 |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 |
| | Итого | | 26,1 | 20,0 | 101,3 | 702 | 95 | 192 | 552 | 11,6 | 83 | 5,2 | 0,58 | 46,9 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептур | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|------------|------------|------------|-----------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C |
| № 110 -1994 г | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250 | 2,3 | 4,0 | 9,9 | 96 | 52 | 29 | 59 | 0,8 | 10 | 1,0 | 0,03 | 10,0 |
| № 309 -1994 г | Рыба (филе) тушённая в томате с овощами | 50/50 | 9,6 | 4,8 | 4,3 | 100 | 28 | 29 | 152 | 0,6 | 5 | 2,9 | 0,06 | 2,8 |
| № 470 -1994 г | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,2 | 16,2 | 141 | 18 | 30 | 80 | 1,2 | 21 | 0,2 | 0,15 | 21,0 |
| | Отурцы солёные порционные | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 4 | 7 | 4 | 7 | 0,2 | 0 | 0 | 0,01 | 1,5 |
| № 627, 628 -1994 г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 5 | 4 | 8 | 0,8 | - | - | - | 0,1 |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 |
| | Итого | | 17,2 | 13,4 | 57,8 | 461 | 119 | 110 | 351 | 4,7 | 36 | 4,5 | 0,30 | 35,4 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептур | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины (мг) | | |
|---------------|---|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|----------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C | |
| № 148 -1994 г | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,5 | 5,0 | 16,8 | 118 | 20 | 10 | 30 | 0,3 | 0 | 2,5 | 0,03 | 1,0 | |
| № 449 -1994 г | Плов с курицей | 200 | 24,7 | 21,6 | 36,6 | 437 | 56 | 42 | 211 | 2,1 | 50 | 1,1 | 0,06 | 2,9 | |
| № 702 -1994 г | Компот из плодов или ягод сушёных с витамином «С» | 200 | 0,6 | 0,2 | 18,4 | 80 | 32 | 20 | 28 | 0,6 | 0 | 0,2 | - | 27,4 | |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 | |
| | Итого | | 29,8 | 27,2 | 83,7 | 694 | 117 | 86 | 314 | 4,1 | 50 | 4,2 | 0,14 | 31,3 | |

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|-------------------|---|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|------------|------------|------------|-----------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C |
| ТТК, № 114-1994 г | Суп картофельный с яйцом, с фрикадельками мясными | 250/15 | 6,8 | 6,3 | 16,1 | 164 | 35 | 38 | 129 | 1,8 | 28 | 1,1 | 0,11 | 12,2 |
| № 262-1994 г | Каша молочная жидкая, с маслом сливочным (или каша пшеничная, рисовая, овсяная, манная) | 200/5 | 6,2 | 7,2 | 25,9 | 193 | 143 | 38 | 160 | 1,0 | 42 | 0,1 | 0,12 | 1,4 |
| № 588-1994 г | Компот из смеси сухофруктов в витаминном «С» | 200 | 0,6 | - | 31,6 | 130 | 22 | 14 | 20 | 0,6 | - | 0,4 | 0,02 | 25,6 |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 |
| | Итого | | 15,6 | 13,9 | 85,5 | 546 | 209 | 104 | 354 | 4,5 | 70 | 2,0 | 0,30 | 39,2 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептур | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|---------------|--|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|------------|------------|------------|-----------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C |
| ТТК | Свекольник по-домашнему, со сметаной | 250 | 2,3 | 7,0 | 10,3 | 132 | 53 | 33 | 70 | 1,3 | 15 | 2,3 | 0,08 | 8,8 |
| № 430 -1994 г | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 15,8 | 18,0 | 24,4 | 356 | 30 | 56 | 224 | 2,8 | 0 | 4,4 | 0,22 | 8,0 |
| № 585 -1994 г | Компот из свежих плодов с витаминном «С» | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 8 | 4 | 6 | 1,0 | - | 0,2 | - | 25,8 |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 |
| | Итого | | 20,3 | 25,6 | 74,8 | 661 | 100 | 107 | 345 | 6,2 | 15 | 7,3 | 0,35 | 42,6 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептуры | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|------------|------------|-----------|---------------|----------------|------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C | |
| № 129 -1994 г | Рассольник ленинградский, со сметаной | 250 | 2,1 | 4,0 | 20,7 | 119 | 34 | 29 | 69 | 0,8 | 10 | 1,0 | 0,10 | 7,5 | |
| № 460 -1994 г | Котлеты рубленые из курицы | 50 | 8,4 | 6,9 | 6,8 | 129 | 10 | 9 | 46 | 0,9 | 24 | 1,8 | 0,04 | 0,4 | |
| № 463 -1994 г | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 4,4 | 29,1 | 195 | 3 | 20 | 62 | 0,6 | 21 | 0,2 | 0,03 | - | |
| № 627, 628 -1994 г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 5 | 4 | 8 | 0,8 | - | - | - | 0,1 | |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 | |
| | Итого | | 16,3 | 15,7 | 83,5 | 563 | 61 | 76 | 230 | 4,2 | 55 | 3,4 | 0,22 | 8,0 | |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецепт уры | Приём пищи, наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|---------------|--|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|------------|------------|------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C |
| № 132 -1994 г | Суп из овощей, со сметаной | 250 | 2,3 | 3,5 | 12,7 | 84 | 42 | 24 | 59 | 0,5 | 10 | 1,0 | 0,05 | 10,8 |
| № 297 -1994 г | Запеканка из творога | 140 | 24,8 | 15,4 | 22,5 | 342 | 211 | 28 | 297 | 1,0 | 94 | 0,6 | 0,07 | 0,4 |
| № 590 -1994 г | Кисель из плодов или ягод свежих с витамином «С» | 200 | 0,2 | - | 29,4 | 120 | 8 | 2 | 10 | 0,2 | - | 0,2 | 0,02 | 26,0 |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 |
| | Итого | | 29,3 | 19,3 | 76,5 | 605 | 270 | 68 | 411 | 2,8 | 104 | 2,2 | 0,19 | 37,2 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 18 лет и старше

| № рецептур | Приём пищи, наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|------------|------------|------------|---------------|------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | E | B ₁ | C |
| № 153 -1994 г | Суп с крупой | 250 | 2,0 | 5,0 | 18,3 | 118 | 18 | 18 | 43 | 0,3 | 0 | 2,3 | 0,03 | 0,8 |
| № 324 -1994 г | Котлета рыбная | 50 | 6,1 | 3,2 | 7,4 | 84 | 12 | 13 | 76 | 0,4 | 3 | 2,3 | 0,04 | 0,2 |
| № 487 -1994 г | Рагу из овощей | 150 | 2,7 | 7,2 | 15,0 | 143 | 38 | 33 | 72 | 0,9 | 0 | 3,5 | 0,08 | 9,8 |
| № 627, 628 - 1994 г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 61 | 5 | 4 | 8 | 0,8 | - | - | - | 0,1 |
| | Хлеб ржаной или ржаной йодированный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 59 | 9 | 14 | 45 | 1,1 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 |
| | Итого | | 13,0 | 15,8 | 67,6 | 465 | 82 | 82 | 244 | 3,5 | 3 | 8,5 | 0,20 | 10,9 |
| | Средние показатели за 2 недели | | 21,3 | 18,7 | 79,7 | 587 | 127 | 100 | 335 | 5,2 | 48 | 4,7 | 0,29 | *31,3 |