

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

 М.И. Зуева
"20" апреля 2024 г.

МЕНЮ
дополнительного питания
для студентов ГПОУ ЯО Ярославского градостроительного колледжа
на " 20 " апреля 2024 г.

| Наименование | Вес, г/Объем, мл | Калорийность | Цена |
|--|------------------|--|-------|
| ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА | | | |
| Морковь по-корейски с раст. маслом 1\110 морковь по-корейски, масло растительное | 1/110 | 185.15 Белки - 4.20, Жиры - 13.99, Углеводы - 10.60 | 43.00 |
| ПЕРВЫЕ БЛЮДА | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем говядиной и сметаной №120-1994г. капуста свежая, говядина б\к, картофель, лук, морковь, сметана, масло растительное, томат, соль, лавровый лист | 20/250/10 | 154.95 Белки - 8.13, Жиры - 9.05, Углеводы - 10.25 | 45.00 |
| Щи из свежей капусты с курой и сметаной №120-1994г. капуста свежая, курица, картофель, лук, морковь, сметана, масло растительное, томат, соль, лавровый лист | 20/250/10 | 202.45 Белки - 9.65, Жиры - 13.65, Углеводы - 10.25 | 36.00 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | |
| Биточек из филе курицы № 461-1994г. 1/75 филе курицы, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль | 1/75 | 128.02 Белки - 13.37, Жиры - 4.57, Углеводы - 8.36 | 42.00 |
| Каша рисовая молочная с маслом 200\10 молоко, рис пропаренный, масло сливочное, сахар, соль | 200/10 | 233.94 Белки - 3.19, Жиры - 7.70, Углеводы - 37.98 | 24.00 |
| Плов со свиной № 403-1994г. свинина б\к, рис пропаренный, морковь, лук, масло растительное, томат, соль, лавровый лист | 1/250 | 467.55 Белки - 19.07, Жиры - 19.75, Углеводы - 53.38 | 65.00 |
| Тефтели из говядины 60\50 №423-1994г.Д.п. говядина б\к, лук, масло растительное, мука, рис пропаренный, морковь, соль, томат, сахар | 60/50 | 180.69 Белки - 8.38, Жиры - 11.27, Углеводы - 11.71 | 45.00 |
| Филе горбуши жареное 75/5 № 488 с6 2021 г филе горбуши мор., масло растительное, масло сливочное, мука, соль | 80.00 | 225.58 Белки - 19.27, Жиры - 14.92, Углеводы - 3.56 | 59.00 |
| ГАРНИРЫ | | | |
| Соус красный основной № 528 с6 1994 г морковь, мука, томат, масло сливочное, лук, масло растительное, сахар, соль | 1/50 | 33.92 Белки - 0.45, Жиры - 1.11, Углеводы - 3.25 | 3.00 |
| Рис отварной № 465 - 1994г. рис пропаренный, масло сливочное, соль | 1/150 | 224.43 Белки - 3.64, Жиры - 5.43, Углеводы - 40.05 | 13.00 |
| Каша гречневая рассыпчатая № 74 - 2010г. греча, масло сливочное, соль | 1/150 | 247.59 Белки - 8.73, Жиры - 6.09, Углеводы - 39.46 | 10.00 |
| Макаронные изделия отварные № 273, 469\3 - 1994г. макарроны, масло сливочное, соль | 1/150 | 211.97 Белки - 5.82, Жиры - 4.49, Углеводы - 37.88 | 7.00 |
| Пюре картофельное 1\200 № 472 - 1994г. картофель, молоко, масло сливочное, соль | 1/200 | 177.60 Белки - 3.48, Жиры - 5.76, Углеводы - 27.96 | 16.00 |
| НАПИТКИ | | | |
| Лимон порционный | 1/7 | 1.16 Белки - 0.04, Жиры - 0.01, Углеводы - 0.11 | 3.00 |
| Чай с сахаром № 627\3, 628\3 - 1994г. сахар, чай | 1/200 | 61.84 Белки - 0.40, Жиры - 0.01, Углеводы - 15.61 | 3.00 |
| Чай с сахаром и лимоном № 627, № 629 - 1994 г. 200\15\7 сахар, лимоны, чай | 1/200 | 61.92 Белки - 0.26, Жиры - 0.01, Углеводы - 15.11 | 5.00 |

| Наименование | Вес, г/Объем, мл | Калорийность | Цена |
|--|------------------|---|-------|
| Компот из вишни 1/200 ТТК к. вишня, сахар | 1/200 | 92.22 Белки - 0.20, Жиры - 0.05 Углеводы - 22.72 | 15.00 |
| Компот из смеси сухофруктов 1/200 № 588 - 1994 г. сахар, сухофрукты, лимонная кислота | 1/200 | 79.84 | 6.00 |
| ВЫПЕЧКА | | | |
| Хлеб ржаной порционный хлеб ржаной | 1/30 | 51.24 Белки - 1.98, Жиры - 0.15 Углеводы - 10.11 | 3.00 |
| Хлеб пшеничный порционный хлеб пшеничный | 30.00 | 70.32 Белки - 2.28, Жиры - 0.15 Углеводы - 14.76 | 4.00 |
| Булочка фигурная с маком 1/100 мака, сахар, мак, яйцо, масло растительное, масло сливочное, дрожжи, соль, ванилин | 1/100 | 389.38 Белки - 8.97, Жиры - 1.10 Углеводы - 71.67 | 17.00 |
| Булочка с вареной сгущенкой 1/100 мука, сгущенка вареная, яйцо, масло растительное, масло сливочное, сахар, дрожжи, сахарная пудра, соль, ванилин | 1/100 | 375.60 Белки - 7.08, Жиры - 1.00 Углеводы - 58.11 | 20.00 |

Заведующий столовой: _____

Котова

Котова С.Ю.

Заведующая производством _____

М

Степаньчева О.В.

Бухгалтер: _____

Мах

Махрачсва И.А.