

Утверждено  
Дата: 04.09.2023

Типовое примерное меню

12-18 лет, возраст=[СЗ], категория=[Школьники]

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ ЯО  
Ярославского торгово-  
экономического колледжа  
Н.В. Костерина

### 1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
		Выход		Выход		Выход		Выход		Выход	
Завтрак	Завтрак нш	Каша геркулесовая мол. с маслом 180/5	185	Биточек рыбный с соусом 80/50	130	Омлет натуральный со сливочным маслом	210	Каша пшеничная мол. с маслом 225/5	230	Оладушки с джемом 135/50	185
		Чай с сахаром 200/15	215	Картофельное пюре	180	Батон йодированный	45	Чай с сахаром 200/15	215	Кофейный напиток на молоке	200
		Бутерброд с сыром 16/30	46	Батон йодированный	35	Чай с сахаром 200/15	215	Блишчик с вишней	75	Яблоко	130
		Яблоко	130	Чай с сахаром 200/15	215	Помидор свежий	80	Батон йодированный	30	Батон йодированный	35
		ИТОГО	576	ИТОГО	560	ИТОГО	550	ИТОГО	550	ИТОГО	550
Обед	Обед нш	Суп гороховый с картофелем	250	Рассольник ленинградский с перловкой	250	Щи из св.капусты с картофелем	250	Суп картофельный с рыбными консервами 250/5	255	Свекольник	250
		Гуляш из свинины	100	Плов со свининой	250	Биточек куриный с соусом	130	Печень по-строгановски (куриная) 50/50	100	Котлета домашняя с соусом 80/50	130
		Макароны отварные	180	Чай с сахаром 200/15	215	Картофель отварной с зеленью	180	Каша гречневая рассыпчатая	180	Рис отварной	180
		Чай с сахаром 200/15	215	Хлеб ржаной	40	Напиток из сухофруктов	200	Чай с сахаром 200/15	215	Чай с сахаром 200/15	215
		Хлеб ржаной	26	Батон йодированный	45	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
		Батон йодированный	30			Батон йодированный	28	Батон йодированный	20	Батон йодированный	30
		ИТОГО	801	ИТОГО	800	ИТОГО	813	ИТОГО	800	ИТОГО	835



Типовое примерное меню

12-18 лет , возраст=[СЗ], категория=[Школьники]

**2-я неделя**

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №7)		2-й вторник (день №8)		2-я среда (день №9)		2-й четверг (день №10)		2-я пятница (день №11)	
		Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	
Завтрак	Завтрак нш	Каша Дружба мол. с маслом 225/5	230	Курица с овощами	100	Пудинг творожный с джемом 150/30	180	Ёжики мясные с соусом 100/50	150	Блинчики с джемом 135/50	185
		Чай с сахаром 200/15	215	Макаронны отварные	180	Чай с низким содержанием сахара	210	Картофель отварной с зеленью	150	Кофейный напиток на молоке	200
		Батон йодированный	37	Чай с сахаром 200/15	215	Батон йодированный	30	Батон йодированный	35	Яблоко	130
		Блинчик с вишневым фаршем	75	Батон йодированный	35	Яблоко 1 шт	130	Чай с сахаром 200/15	215	Батон йодированный	35
				Печенье	20						
		ИТОГО	557	ИТОГО	550	ИТОГО	550	ИТОГО	550	ИТОГО	550
Обед	Обед нш	Щи из св.капусты с картофелем	250	Суп картофельный с яйцом	250	Борщ из св.капусты с карт.	250	Суп гороховый с картофелем	250	Суп с макаронными изделиями и мясом 250/5	255
		Гёфтелька мясная в соусе 50/50	100	Жаркое по-домашнему	250	Биточек куриный с соусом 80/50	130	Капуста тушеная со свиной	250	Биточек рыбный с соусом 80/50	130
		Каша гречневая рассыпчатая	180	Огурец свежий	60	Картофельное пюре	180	Напиток из сухофруктов	200	Рис отварной	180
		Чай с сахаром 200/15	215	Компот из свежих фруктов	200	Чай с сахаром 200/15	215	Печенье	20	Чай с сахаром 200/15	215
		Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	36	Хлеб ржаной	36	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	22
		Батон йодированный	30	Батон йодированный	45	Батон йодированный	30	Батон йодированный	45	Батон йодированный	45
		ИТОГО	805	ИТОГО	841	ИТОГО	841	ИТОГО	805	ИТОГО	847