

Согласовано: _____

Директор ГПОАУ ЯО
Ярославского торгово-экономического колледжа
Костерина Н.В.

Утверждаю: _____
Генеральный директор ООО "Дилмах"
Чернобровкина Л.И.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания для учащихся ГПОАУ ЯО Ярославского торгово-экономического колледжа г. Ярославля на 2022-2023 год
(на основании сборника рецептов для дошкольного и школьного питания 2004 года)

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя														
Понедельник (завтрак)														
394	Жаркое по-домашнему	250	21,5	21,6	35,2	421	0,15	5,6	4	0,6	64	231,2	54,8	2,2
	Горошек зелёный консервиров	30	0,9	0,06	2,2	12,9	0,02	2,34	0	0,06	6	18,6	6,3	0,21
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Печенье 2 шт.	20	2,4	2,5	17,2	104	0,05	0	5	0,6	8	28	7	0,4
	Итого:	555	27,6	24,66	85,4	676,9	0,27	8,04	9	1,66	92	330,8	86,1	4,81
Вторник (завтрак)														
469	Макароны отварные	200	7,6	5,3	48,7	273	0,12	0	0,04	0	80,5	97,4	21,5	0,9
416	Биточек мясной	100	16,3	15,9	8,7	244	0,1	0,6	0,02	0,04	31	166,4	17,4	0,4
588	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,6	97	0,08	0	0	0	14,8	71,2	22	1,1
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Печенье 1шт.	10	1,2	1,3	8,6	52	0,03	0	2,5	0,3	4	14	3,5	0,2
	Итого:	550	28,1	23	106,4	744	0,38	0,6	2,56	0,74	139,3	394	78,4	3,8
Среда (завтрак)														
472	Пюре картофельное	200	4,4	5,6	30,2	198	0,2	6,6	0,06	0,2	62,6	113,2	38,6	1,4
246	Голубцы мясные	110	10,9	13,3	22	254	0,14	27,6	0,05	1,53	127,8	117,1	49,8	16,4
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,2	60,4	0,04	0	0	0,3	6,7	33,8	10,5	0,9
	Итого:	555	17,5	19,3	79,4	573,4	0,38	34,3	0,11	2,03	202,1	272,1	102,9	19,5
Четверг (завтрак)														
465	Рис отварной	200	4,5	5,2	44,5	245	0,67	0	0	1,6	78	426	226	4,1
	Кукуруза консервир отварная	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
324	Котлета рыбная с маслом	105	17,8	11,1	9,8	210	0,1	0,8	0,05	1	29,8	194,1	28,8	1
647	Напиток из ягод	200	0,24	0,24	20,85	88,05	0,2	45	0	0,25	13,8	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,2	60,4	0,04	0	0	0,3	6,7	33,8	10,5	0,9
	Итого:	555	25,14	16,98	88,65	611,45	1,03	47,8	0,05	3,19	132,3	672,3	271,5	6,34
Пятница (завтрак)														
463	Греча отварная	200	11,3	10,2	50,8	339	0,27	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
444	Гуляш из отварной птицы	100	13	4	3,5	105	0,06	0	0	0,4	24	147	25	1
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Итого:	555	27,1	14,7	85,1	583	0,38	1,4	0	1,1	167,8	401,9	133,3	5,7
Вторая неделя														
Понедельник (завтрак)														
469	Макароны отварные	200	7,6	5,3	48,7	273	0,12	0	0,04	0	80,5	97,4	21,5	0,9
416	Котлета мясная	100	16,3	15,9	8,7	244	0,1	0,6	0,02	0,04	31	166,4	17,4	0,4
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Итого:	555	26,7	21,7	88,2	656	0,27	0,7	0,06	0,44	125,5	316,8	56,9	3,3
Вторник (завтрак)														
463	Греча отварная	200	11,3	10,2	50,8	339	0,27	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
387	Печень по-строгановски	100	14	15	8	226	0,23	24	5994	3	58,3	257,6	18,6	5,1
588	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,6	97	0,08	0	0	0	14,8	71,2	22	1,1
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Печенье 1шт.	10	1,2	1,3	8,6	52	0,03	0	2,5	0,3	4	14	3,5	0,2
	Итого:	550	29,5	27	107,8	792	0,66	25,3	5997	4	215,9	589,7	148,4	10,3
Среда (завтрак)														
472	Пюре картофельное	200	4,4	5,6	30,2	198	0,2	6,6	0,06	0,2	62,6	113,2	38,6	1,4
324	Биточек рыбный с маслом	105	17,8	11,1	9,8	210	0,1	0,8	0,05	1	29,8	194,1	28,8	1
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Итого:	560	25	17,2	70,8	547	0,35	7,5	0,11	1,6	106,4	360,3	85,4	4,4
Четверг (завтрак)														
465	Рис отварной	200	4,5	5,2	44,5	245	0,67	0	0	1,6	78	426	226	4,1
461	Тефтели в соусе	100	16,3	11,4	7,4	199	0,05	7,6	100	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6
647	Напиток из ягод	200	0,24	0,24	20,85	88,05	0,2	45	0	0,25	13,8	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Печенье 2 шт.	20	2,4	2,5	17,2	104	0,05	0	5	0,6	8	28	7	0,4
	Итого:	560	26,04	19,84	105,75	714,05	1,02	52,6	105	3,45	136,6	622,1	268,7	7,5
Пятница (завтрак)														
297	Залепанка творожная с джемом	180	24,06	18,5	40,3	423,9	0,09	0,96	0,11	1,75	318	360,6	43,9	0,9
	Булочка выпечная	75	23,4	13,5	4,1	233	0,06	0,8	32	0,3	40	127	30	1
	Яйцо варёное 1 шт.	40	1,2	1,3	8,6	52	0,03	0	105	0,24	22	77,2	4,8	1
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Итого:	550	51,46	33,8	83,8	847,9	0,23	1,86	137,1	2,69	394	617,8	96,7	4,9