

СОГЛАСОВАНО

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ярославской области

Руководитель:

А.М.Звягин

" 01 " 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ ЯО Мышкинского
политехнического колледжа

Директор

Т.А.Кошелева

" " 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГПОУ ЯО Мышкинского политехнического колледжа
(завтраки-обеда)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г			Энергетическая	Витамины,г				Минеральные вещества,мг			
			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Неделя: первая													
	День: понедельник													
	ЗАВТРАК													
695	Пирог с яйцом	75	7,1	4,5	24,3	178	0,1	0,1	6	0	49	102	12	0,9
258	Каша манная молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	55	1,5
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	Итого за прием пищи		25,6	32	129,8	925	0,44	2,7	45	0	318	452	91	3,6
	ОБЕД													
148\3	Суп с макаронными изданиями с курицей	250\12,5	5,6	6	16,9	140	0,1	0,9	0	0	18	61	12	0,8
416	Биточки из говядины	100	14,8	15,8	12	254	0,06	0,8	0	0	38	166	20	2,4
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2

	Неделя: первая													
	День: пятница													
	ЗАВТРАК													
701	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша гречневая молочная	200	9,0	4,7	34,4	218	0,2	1,3	19,2	0	127	236	112	3,5
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		29,5	38,1	121,5	951	0,44	2,8	122,4	0	555	568	152	5,5
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
138\3	Суп картофельный с горохом с курой	250\12,5	10,5	7,1	24,9	193	0,2	7,1	0	0	41	148	45	2,9
393	Сосиска отварная	150	26,9	11,6	0	227	0,1	3	0	0	32	264	25	2,1
472\3	Картофельное пюре	100	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
482\3	Капуста тушеная	100	3,6	2,6	11,1	112	0,05	20,7	0	0	74	70	31	1,1
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		152,4	32,55	110,6	1038,1	1,13	92,1	0	0	323	925	242	13,8
	Всего за день		181,9	70,65	232,1	1989,1	1,57	94,9	122,4	0	878	1493	394	19,3
	Стоимость	100												
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		529,3	331,6	1155,6	9224,2	5,8	227,9	454	0	3078	5836	1310	70,8
	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ		105,90	66,30	231,10	1845	1,20	45,60	90,80	0,00	615,60	1167,20	262,00	14,20
	Неделя: вторая													
	День: понедельник													
	ЗАВТРАК													
701	Булочка с маком	50	5	5,1	26	181	0,05	0,1	6	0	38	60	9	0,4
258	Каша пшеничная молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	31	0,8
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		23,5	32,6	131,5	928	0,39	2,7	45	0	307	410	64	2,4
	ОБЕД													

110\3	Борщ со св. капустой картофелем с курой	250\12,5	6,6	4,4	9,4	115	0,1	10,6	0	0	36	105	31	1,9
411\3	Бифштекс рубленый	106	23,4	22,6	0,4	294	0,06	0,2	2	0	26	270	26	3,4
469\1	Макароны отварные	200	7,4	5,6	39,4	244	0,1	0	0	0	14	64	10	1,2
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		41,6	33,45	84,2	818	0,56	10,8	2	0	102	541	99	9,8
	Всего за день		65,1	66,05	215,7	1746	0,95	13,5	47	0	409	951	163	12,2
	Стоимость	100,00												
	Неделя: вторая													
	День: вторник													
	ЗАВТРАК													
695	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша Дружба молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	31	0,8
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
	Кофейный напиток	200	1,5	1,2	11,60	60	0,01	0,3	5	0	30	23	4	0,1
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		26,5	35,5	112,6	876	0,41	1,8	107,2	0	467	469	61	2,7
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
138\3	Суп картофельный с горохом с курой	250\12,5	10,5	7,1	24,9	193	0,2	7,1	0	0	41	148	45	2,9
408	Печень тушенная в соусе	100	12,1	6,3	4	143	0,2	7,8	0	0	17	233	15	5
463\3	Греча отварная	200	10,8	13,4	52,4	378	0,2	0	0	0	30	290	78	3
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		136,7	30,6	119,3	896,1	0,98	63,8	0	0	193	862	202	15,6
	Всего за день		163,2	66,1	231,9	1772,1	1,39	65,6	107,2	0	660	1331	263	18,3
	Стоимость	100,00												
	Неделя: вторая													
	День: среда													
	ЗАВТРАК													

685\735	Пирог с яблоками	75	4,7	2	31,3	179	0,1	0,6	6	0	46	63	11	0,9
294	Сырники из творога	150	28,3	13,5	26,3	350	0,09	0,4	72,2	0	239	362	35	1
	Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81	0,02	0,2	75	0	43	30	4	0,1
59	Кисель из концентрата	200	0	0	33,90	131	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		40,3	25,4	134,5	951	0,31	1,2	153,2	0	344	507	60	3
	ОБЕД													
129\3	Рассольник ленинградский с курой	250\12,5	7,2	7,8	29,6	203	0,2	12,1	0	0	24	141	12	0,8
262	Ежики из говядины	120	15,2	14,4	12,8	246	0	2,2	1,2	0	26	198	26	2,4
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
588	Компот из с/ф +вит "С"	200	0,4	0	31,80	131	0	2,8	0	0	23	15	6	1,3
645	Кефир	500	14,5	16,0	20,0	295	0,2	3,5	100	0	600	475	70	0,5
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		47,5	46	141	1253	0,9	35,8	101,2	0	757	1128	206	9,2
	Всего за день		87,8	71,4	275,5	2204	1,21	37	254,4	0	1101	1635	266	12,2
	Стоимость	100,00												
	Неделя: вторая													
	День: четверг													
	ЗАВТРАК													
685	Пирог с картошкой	75	5,2	2	25,7	153	0,1	2,8	6	0	56	72	14	0,6
161	Суп молочный вермишелев	250	5,7	5,8	21,6	165	0,1	0,8	21,3	0	143	131	19	0,4
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,40	120	0,1	2,6	0	0	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		22,9	33,2	98,1	798	0,4	6,2	27,3	0	457	439	71	2,2
	ОБЕД													
120	Щи со св. капустой с курой	250\12,5	5,4	5,7	12,4	122	0,1	23,9	0	0	41	96	30	1,5
416\3	Рыба жареная	75	7,4	7,9	6	127	0	0,4	0	0	19	83	10	1,2
465\3	Рис отварной	200	5	7	43,8	266	0	0	0	0	8	112	34	0,8
627	Чай с лимоном +вит "С"	200	0,3	0	15,20	63	0,1	2,8	0	0	8	8	5	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		22,1	21,4	97,4	682	0,4	27,1	0	0	97	393	107	6,8

	Всего за день		45	54,6	195,5	1480	0,8	33,3	27,3	0	554	832	178	9
	Стоимость	100,00												
	Неделя: вторая													
	День: пятница													
	ЗАВТРАК													
	Бутерброд с сыром	32	10,4	10,6	20,6	221	0,1	0,2	83,2	0	289	186	16	0,8
258	Каша рисовая молочная	200	5,9	3,6	38,7	212	0,1	1,3	19,6	0	124	156	36	0,6
	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
642	Какао на молоке	200	3,9	3,8	25,10	152	0,04	1,3	20	0	121	90	14	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	0	0	16	52	10	1,0
	ИТОГО за прием пищи		26,4	37	125,8	945	0,34	2,8	122,8	0	552	488	76	2,6
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
131	Суп карт. с рыб. конс(Сайра с доб. масла)	250	7,9	6,6	25,3	219	0,2	18,9	0	0	36	191	61	2
439	Окорочка отварные куриные	150	26,9	11,6	0	227	0,1	3	0	0	32	264	25	2,1
472\3	Картофельное пюре	200	8,2	7,4	36,8	326	0,4	15,2	0	0	74	252	78	3
630	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	11	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		146,2	29,45	99,9	952,1	1,08	83,2	0	0	244	898	227	11,8
	Всего за день		172,6	66,45	225,7	1897,1	1,42	86	122,8	0	796	1386	303	14,4
	Стоимость	100,00												
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		533,7	324,6	1144,3	9099,2	5,77	235,4	558,7	0	3520	6135	1173	66,1
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ		106,70	64,90	228,90	1819,80	1,20	47,10	111,70	0,00	704,00	1227,00	234,60	13,20
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ		1063	656,2	2299,9	18323	11,57	463,3	1012,7	0	6598	11971	2483	136,9
	Средняя за 2 недели		106,30	65,60	230,00	1832,30	1,20	46,30	101,30	0,00	659,80	1197,10	248,30	13,70
	исл.	Бухгалтер:	Л.А.Воронцова тел.-2-13-90											