

СанПин 2.3.2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГПОУ ЯО Мышкинского политехнического колледжа
(ЛТО)

Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория: 12 лет и старше (17-20 лет)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ЯО Мышкинского
политехнического колледжа
Т.А.Кошелева
2025 г.

Сборник рецепт ур 1996 года №	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г						Витамины, г							Минеральные вещества, мг				
		Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы (ккал)	Энергет ическая ценност ь (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
1	Неделя: первая	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	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					
сб. реч	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					

[illegible]

[illegible]

120\3	Щи из свежей капусты с картофелем с курой	250\12,5	5,4	5,7	12,4	122	0,1	23,9	0	0	41	96	30	1,5
401	Гуляш из куриной грудки	100	19,8	21,8	6,2	304	0	0,8	0	0	30	220	26	3,2
469\1	Макаронные отварные	200	7,4	5,6	39,4	244	0,1	0	0	0	14	64	10	1,2
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	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		37,7	34,7	112,8	931	32,5	45,5	22	4,4	115	482	99,06	29,2
	Всего за день		60,8	65,7	228	1776	32,9	52,2	47,6	4,4	553	946	187,06	31,6
	Стоимость													
	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
сб. реч	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
	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
416	Биточки курино-говяжьи	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	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		136,7	34,15	111,5	953,1	1,04	69,2	0	0	255	757	206	13
	Всего за день		166,2	72,25	233	1904,1	1,48	72	122,4	0	810	1325	358	18,5
	Стоимость													
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		524,9	348,7	1220,3	9613,2	101,7	259,7	520	13,2	3032	5765	1281,2	130,8
	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ		105,00	69,70	244,10	1923	20,30	51,90	104,00	2,60	606,40	1153,00	256,20	26,20

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 пшенная молочная	200	8,4	4,7	39	235	0,2	1,3	19	0	130	204	31	0,8
сб.реч	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														
	Груша	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
110\3	Борщ со св.капустой	250\12,5	6,6	4,4	9,4	115	0,1	10,6	0	0	36	105	31	1,9
411\3	картофелем с курой	106	23,4	22,6	0,4	294	0,06	0,2	2	0	26	270	26	3,4
469\1	Бифштекс рубленый	200	7,4	5,6	39,4	244	0,1	0	0	0	14	64	10	1,2
630	Макароньы отварные	200	0,2	0,05	15,00	61	0,1	0	0	0	5	8	4	0,9
	Чай с сахаром	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	Хлеб ржаной													
ИТОГО за прием пищи			41,6	33,45	84,2	818	0,56	10,8	2	0	103	541	99	9,8
Всего за день			65,1	66,05	215,7	1746	0,95	13,5	47	0	410	951	163	12,2
Стоимость														
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
сб.реч	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	2	4	0	0
сб.реч	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 тушеная 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	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	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													
	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
сб. реч	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													
	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
	Рассольник ленинградский													
129/3	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	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4
	ИТОГО за прием пищи		50,3	47,2	170,6	1399	33	53,8	123,2	4,4	769	1175	220,06	30,4
	Всего за день		90,6	72,6	305,1	2350	33,31	55	276,4	4,4	1113	1682	280,06	33,4
	Стоимость													
	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

сб, реч	Масло сливочное проц.	20	0,2	16,6	0,2	150	0	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	0	240	180	28	0,2
	Хлеб пшеничный	80	6	2,4	41,2	210	0,1	0	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														
	<i>Фрукт</i>	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20	
120	Ши 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 запеченая	100	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	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4	
	ИТОГО за прием пищи		22,9	22,2	117	776	32,4	45,1	22	4,4	98	393	107,06	26,8	
	Всего за День		45,8	55,4	215,1	1574	32,8	51,3	49,3	4,4	555	832	178,06	29	
	Стоимость														

	Неделя: вторая														
	День: пятница														
	ЗАВТРАК														
сб, реч	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	
сб, реч	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	60	4	0,8	20	104	0,2	0	0	0	22	94	28	2,4	
	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													
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		537,3	326,6	1193,5	9339,2	69,87	271,4	602,7	8,8	3534	6182	1187,1	107,3
СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ		107,50	65,30	238,70	1867,80	14,00	54,30	120,50	1,80	706,80	1236,40	237,40	21,50
ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ		1062,2	675,3	2413,8	18952	171,6	531,1	1122,7	22	6566	11947	2468,3	238,1
Средняя за 2 недели		106,20	67,50	241,40	1895,20	17,20	53,10	112,30	2,20	656,60	1194,70	246,80	23,80
исп.	Бухгалтер:	Л.А.Воронцова тел.-2-13-90											

примерное двухнедельное меню разработано в соответствии с требованиями санитарных правил и нормативов Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН. 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения