УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ЯО Мышкинского
политехнического колледжа

Директор: Т.А.Кошелева

"_____"_____2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГПОУ ЯО Мышкинского политехнического колледжа
(ЛТО)

Сезон: весенне-летний период
Возрастная категория:7-12 лет и старше.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г			Энергетическая	Витамины,г				Минеральные вещесва,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													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
148\3	Суп с макаронными изделиями с курицей	250\12,5	5,6	6	16,9	140	0,1	0,9	0	0	18	61	12	0,8
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	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		**33,6**	**30,85**	**120,3**	**979**	**32,86**	**34,9**	**22**	**4,4**	**157**	**581**	**142,06**	**29,5**
	Всего за день		**59,2**	**62,85**	**250,1**	**1904**	**33,3**	**37,6**	**67**	**4,4**	**475**	**1033**	**233,06**	**33,1**
	Стоимость в день													
	Неделя: **первая**													
	День:**вторник**													
	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 геркулесовая молочна	200	8,2	5,9	33,4	221	0,2	1,3	19,6	0	143	235	71	1,7
	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		**26,3**	**36,7**	**107**	**862**	**0,41**	**1,8**	**107,8**	**0**	**480**	**500**	**101**	**3,6**
	ОБЕД													
199	Салат из св. капусты	100	99	3	2,8	15,1	0,08	46,1	0	0	75	89	31	1,4
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
ттк	Бризоль из курицы	50	8,9	13,1	5	192	0,03	0,7	0	0	19	97	7	0,8
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	10	47	14	1,2
	ИТОГО за прием пищи		**129,6**	**34,7**	**104,8**	**867,1**	**0,71**	**60,2**	**0**	**0**	**189**	**683**	**180**	**10,4**
	Всего за день		**155,9**	**71,4**	**211,8**	**1729,1**	**1,12**	**62**	**107,8**	**0**	**669**	**1183**	**281**	**14**
	Стоимость в день													
	Неделя: **первая**													
	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													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
138\3	Суп картофельный с яйцом и колб	250	8,7	13,1	20	254	0,3	14,8	0	0	43	177	46	2,5
ттк	Филе рыбы в яйце	100	14	16,2	5	232	0,1	0,2	0	0	32	252	32	1
465\3	Рис отварной	200	5	7	43,8	266	0	0	0	0	8	112	34	0,8
588	Компот из с\ф +вит "С"	200	1,1	0,1	49,50	207	0	1	0	0	56	39	15	3,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52	0,1	0	0	0	10	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		**33,6**	**38**	**157,9**	**1157**	**32,6**	**34**	**22**	**4,4**	**159**	**674**	**155,06**	**29,8**
	Всего за день		**73,9**	**63,4**	**292,4**	**2108**	**32,91**	**35,2**	**175,2**	**4,4**	**503**	**1181**	**215,06**	**32,8**
	Стоимость													
	Неделя: **первая**													
	День:**четверг**													
	ЗАВТРАК													
685	Пирог с джемом	75	5,2	2	25,7	153	0,1	2,8	6	0	56	72	14	0,6
258	Каша Дружба 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
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		**23,1**	**31**	**115,2**	**845**	**0,4**	**6,7**	**25,6**	**0**	**438**	**464**	**88**	**2,4**
	ОБЕД													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
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	Макароны 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	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		**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
	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													
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		531,7	334	1214,4	9506,2	101,8	281,9	520	13,2	3078	5836	1310,2	130,8
	СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ		106,30	66,80	242,90	1901	20,40	56,40	104,00	2,60	615,60	1167,20	262,00	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
	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													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
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													
	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 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	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													

	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													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
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		**48,3**	**46,8**	**160,6**	**1347**	**32,9**	**53,8**	**123,2**	**4,4**	**757**	**1128**	**206,06**	**29,2**
	Всего за день		**88,6**	**72,2**	**295,1**	**2298**	**33,21**	**55**	**276,4**	**4,4**	**1101**	**1635**	**266,06**	**32,2**
	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
	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													
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	32	18	22	4,4	0	0	0,06	20
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		**22,9**	**22,2**	**117**	**776**	**32,4**	**45,1**	**22**	**4,4**	**97**	**393**	**107,06**	**26,8**
	Всего за день		**45,8**	**55,4**	**215,1**	**1574**	**32,8**	**51,3**	**49,3**	**4,4**	**554**	**832**	**178,06**	**29**
	Стоимость													
	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													
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		535,3	326,2	1183,5	9287,2	69,77	271,4	602,7	8,8	3520	6135	1173,1	106,1
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ		107,10	65,20	236,70	1857,40	14,00	54,30	120,50	1,80	704,00	1227,00	234,60	21,20
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ		1067	660,2	2397,9	18793	171,6	553,3	1122,7	22	6598	11971	2483,3	236,9
	Средняя за 2 недели		106,70	66,00	239,80	1879,30	17,20	55,30	112,30	2,20	659,80	1197,10	248,30	23,70
	исп. Бухгалтер:													

Л.А.Воронцова тел.-2-13-90