

Директор
Государственного профессионального
образовательного
автономного учреждения
Ярославской области
Ростовского колледжа
отраслевых технологий



Т. Н. Кудрявцева

08 08 2020 г.

Примерное меню питания обучающихся ГПОАУ ЯО Ростовского колледжа отраслевых технологий 2020-2021 учебный год

	№ раскладки по сборнику рецептов	Название блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
1		2	3	4	5	6	7
1 день	262	Завтрак: Каша «Дружба» молочная с маслом	200/10	5,2	3,0	42,0	218,0
		Сыр порционно	30	7,89	7,98	-	105,0
	1026	Какао со сгущенным молоком	200	3,8	3,8	24,4	147,6
	221	Обед: Суп картофельный с горохом	250	2,16	2,19	9,0	59,0
	658	Котлета из говядины	50	7,5	7,9	6,4	130,0
	744	Греча отварная	150	9,0	6,83	40,77	254,42
	946	Кисель ягодный	200	-	-	37,44	118,0
		Хлеб ржаной, пшеничный	2 куска	4,4	1,26	26,28	135,15
2 день	294	Завтрак: Сырники со сгущенным молоком	100/20	17,0	13,1	32,2	272,0
	1009	Чай сладкий с сахаром	200	0,2	-	15,0	61,0

		Обед:					
	268	Рассольник «Ленинградский»	250	0,75	0,01	2,2	28,0
	668	Тефтели из говядины с соусом	60/50	7,7	10,5	6,8	156,0
	747	Рис отварной	150	3,79	547,0	38,47	220,59
	1009	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	61,0
		Хлеб ржаной иодированный	2 куска	4.4	1,26	26,28	135.15
3 день	444	Завтрак: Макароны с сыром	200/20	12,7	14,2	40,5	339,4
	1024	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,8	3,8	24,4	147,6
	197	Обед: Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,8	1,92	4,7	40,0
	631	Жаркое по –домашнему с говядиной	50/200	11,5	17.7	7,6	306,0
	929	Компот из апельсин	200	0,8	0,2	68,0	278,0
		Хлеб ржаной, пшеничный	2 куска	4,4	1,26	26,28	135,15
	4 день	229	Завтрак: Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	18.4	11,9	16,0
		Хлеб пшеничный	30	2,19	0,87	15,42	78,60
1009		Чай сладкий с сахаром	200	0,2	-	15,0	61,0
215		Обед: Суп картофельный с рыбой	250	2,9	1,7	10,0	61,0
572		Сосиска отварная	60	5,9	12,1	3,4	154,0
773		Капуста тушеная	150	3,0	4,8	8,1	124,5

		Хлеб ржаной иодированный	1кусок	2,15	0,42	10,86	56,55
	1045	Напиток фруктовый	200	-	-	29,6	102,0
5 день	262	Завтрак: Каша манная с маслом	200/10	6,0	3,6	25,8	160,4
	1026	Какао на сгущенном молоке	200	3,8	3,8	24,4	147,6
		Обед:					
	176	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,7	2,5	9,8	81,0
	300	Рыба отварная	100	23,0	7,0	0,4	158,0
	759	Картофельное пюре	150	2,48	1,64	13,2	135,75
		Хлеб ржаной, пшеничный	2 куска	4,4	1,26	6,28	135,15
	929	Компот из сухофруктов	200	5,2	0,3	63,0	274,0
6 день	302	Завтрак: Каша пшенная с маслом	200/10	3,9	1,85	25,65	134,0
	1009	Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	61,0
	113	Булочка домашняя	100	7,3	12,9	51,5	370,0
	221	Обед: Суп картофельный с зелёным горошком	250	2,16	2,19	9,0	59,0
	658	Биточек из говядины	50	7,5	7,9	6,4	130,0
	747	Рис отварной	150	3,79	5,47	38,47	220,59
	924	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,0	114,8
		Хлеб ржаной, пшеничный	2 куска	4,4	1,26	26,28	135,15
7 день	229	Завтрак: Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,4	11,9	16,0	255,0
	1009	Чай сладкий	200	0,2	-	15,61	61,0

	268	Обед: Суп рассольник «Ленинградский»	250	0,75	0,01	2,2	28,0
	632	Гуляш из говядины	25/50	7,8	9,0	3,2	127,0
	442	Макаронны отварные	150	5,55	4,65	29,55	192,10
	1045	Напиток фруктовый	200	-	-	29,6	102,0
		Хлеб ржаной, пшеничный	2 куска	4,4	1,26	26,28	135,15
8 день		Завтрак:			3,2	27,8	158,0
	262	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	4,8			
	1026	Какао на сгущенном молоке	200	3,8	3,8	24,4	147,6
		Хлеб пшеничный	1 кусок	2,19	0,87	15,42	78,60
	176	Обед: Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,7	2,5	9,8	81,0
	642	Плов из говядины	20/200	11,0	13,5	45,0	369,0
		Хлеб ржаной, пшеничный	2 куска	4,4	1,26	26,28	135,15
	1045	Напиток фруктовый	200	-	-	29,6	102,0
9 день		Завтрак:	100,5	9,98	8,6	2,0	155,0
	284	Омлет натуральный с маслом					
		Хлеб пшеничный	1 кусок	2,19	0,87	15,42	78,60
	1009	Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	61,0
		Обед:					
	215	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,9	1,7	10,0	61,0
	733	Котлета из мяса птицы	50	15,6	11,8	12,4	230,0
759	Картофельное пюре	150	2,48	1,64	13,2	135,75	
929	Напиток из апельсин	200	0,8	0,2	68,0	278,0	

		Хлеб ржаной, пшеничный	2 куска	4,4	1,26	26,28	135,15
10 день		Завтрак:					
	572	Колбаса отварная	50	5,9	12,1	3,4	154,0
	442	Макароны отварные	150	5,55	4,65	29,55	192,50
		Хлеб пшеничный	1 кусок	2,19	0,87	15,42	78,60
	1009	Чай сладкий	200	0,2	-	15,0	61,0
		Обед:					
	215	Суп картофельный с яйцом	250	7,0	6,6	10,1	123,7
	444	Печень тушенная в соусе	50/50	13,1	7,72	7,73	156,45
	744	Греча отварная	150	9,0	6,83	40,77	254,42
	929	Компот из сухофруктов	200	5,2	0,3	63,0	244,0
		Хлеб ржаной, пшеничный	2 куска	4,4	1,26	26,28	135,15

Нормативная документация:

1. Сан.Пин 2.4.5.2409-08

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах

Зав.столовой _____ С.В.Мирошниченко