Директор

Государственного профессионального

образовательного

автономного учреждения

Ярославской области

Ростовского колледжа

Отраслевых технологий

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н.Кудрявцева

«27» «августа» 2021г.

**Примерное меню питания обучающихся ГПОАУ ЯО Ростовского колледжа отраслевых технологий 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая ценность** | | **№**  **рецептуры** |
| **Белки** | | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | |
| **День 1**  **Завтрак:** | Каша манная с маслом | **200/10** | | **6,0** | **3,6** | **25,8** | **160,4** | **262** | |
| Какао на сгущенном молоке | **200** | | **3,8** | **3,8** | **24,4** | **147,6** | **1026** | |
| Хлеб пшеничный | **1 кусок** | | **2,19** | **0,87** | **15,42** | **78,60** |  | |
| **Обед:**  **Итого за день:** | Щи из свежей капусты с картофелем | **250** | | **0,8** | **1,92** | **4,7** | **40,0** | **197** | |
| Жаркое по-домашнему с говядиной | **50/200** | | **11,5** | **17,7** | **7,6** | **306,0** | **631** | |
| Компот из сухофруктов | **200** | | **5,2** | **0,3** | **63,0** | **274,0** | **929** | |
| Хлеб ржаной, пшеничный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **26,28** | **135,15** |  | |
|  |  | | **33,89** | **29,45** | **167,2** | **1141,75** |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  | |
| **День 2**  **Завтрак:** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | **100/20** | | **18,4** | **11,9** | **16,0** | **255,0** | **229** | |
| Чай сладкий | **200** | | **0,2** | **-** | **15,61** | **61,0** | **1009** | |
| **Обед:**  **Итого за**  **день:** | Борщ из свежей капусты с картофелем | **250** | | **1,7** | **2,5** | **9,8** | **81,0** | **176** | |
| Биточек из говядины | **50** | | **7,5** | **7,9** | **6,4** | **130,0** | **658** | |
| Греча отварная | **150** | | **9,0** | **6,83** | **40,77** | **254,42** | **744** | |
| Напиток из апельсин | **200** | | **0,8** | **0,2** | **68,0** | **278,0** | **929** | |
| Хлеб ржаной, пшеничный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **26,28** | **135,15** |  | |
|  |  | | **42,0** | **30,59** | **182,86** | **1194,57** |  | |
| **День 3**  **Завтрак:** | Каша рисовая молочная с маслом | **200/10** | | **4,8** | **3,2** | **27,8** | **158,0** | **262** | |
| Какао на сгущенном молоке | **200** | | **3,8** | **3,8** | **24,4** | **147,6** | **1026** | |
| Хлеб пшеничный | **1 кусок** | | **2,19** | **0,87** | **15,42** | **78,6** |  | |
| **Обед**  **Итого за**  **день:** | Суп картофельный с горохом | **250** | | **2,16** | **2,19** | **9,0** | **59,0** | **221** | |
| Плов из говядины | **20/200** | | **11,00** | **13,5** | **45,0** | **369,0** | **642** | |
| Кисель ягодный | **200** | | **-** | **-** | **37,44** | **118,0** | **946** | |
| Хлеб ржаной, пшеничный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **26,28** | **135,15** |  | |
|  |  | | **28,35** | **24,82** | **185,34** | **1065,35** |  | |
| **День 4**  **Завтрак:** | Омлет натуральный с маслом | **100/5** | | **9,98** | **8,6** | **2,0** | **155,0** | **284** | |
| Чай сладкий с сахаром | **200** | | **0,2** | **-** | **15,0** | **61,0** | **1009** | |
| Хлеб пшеничный | **1 кусок** | | **2,19** | **0,87** | **15,42** | **78,6** |  | |
| **Обед:**  **Итого за**  **день:** | Суп рассольник «Ленинградский» | **250** | | **0,75** | **0,01** | **2,2** | **28,0** | **268** | |
| Котлета из мяса птицы | **50** | | **15,6** | **11,8** | **12,4** | **230,0** | **733** | |
| Картофельное пюре | **150** | | **2,48** | **1,64** | **13,2** | **135,75** | **759** | |
| Компот из апельсин | **200** | | **0,8** | **0,2** | **68,0** | **278,0** | **929** | |
| Хлеб ржаной, пшеничный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **26,28** | **135,15** |  | |
|  |  | | **36,4** | **24,38** | **154,5** | **1101,5** |  | |
| **День 5**  **Завтрак:** | Макароны с сыром | **200/20** | | **12,7** | **14,2** | **40,5** | **339,4** | **444** | |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком | **200** | | **3,8** | **3,8** | **24,4** | **147,6** | **1024** | |
| Хлеб пшеничный | **1 кусок** | | **2,19** | **0,87** | **15,42** | **78,6** |  | |
| **Обед:**  **Итого за день:** | Суп картофельный с рыбой | **250** | | **2,9** | **1,7** | **10,0** | **61,0** | **215** | |
| Тефтели из говядины с соусом | **60/50** | | **7,7** | **10,5** | **6,8** | **156,0** | **668** | |
| Рис отварной | **150** | | **3,79** | **5,47** | **38,47** | **220,59** | **747** | |
| Чай сладкий с сахаром | **200** | | **0,2** | **-** | **15,0** | **61,0** | **1009** | |
| Хлеб ржаной, пшеничный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **26,28** | **135,15** |  | |
|  |  | | **37,68** | **37,8** | **176,87** | **1199,34** |  | |
| **День 6**  **Завтрак:** | Каша «Дружба» молочная с маслом | **200/10** | | **5,2** | **3,0** | **42,0** | **218,0** | **262** | |
| Сыр порционно | **30** | | **7,89** | **7,98** | **-** | **105,0** |  | |
| Чай сладкий с сахаром | **200** | | **0,2** | **-** | **15,0** | **61,0** | **1009** | |
| Хлеб пшеничный | **1 кусок** | | **2,19** | **0,87** | **15,42** | **78,6** |  | |
| **Обед:**  **Итого за**  **день:** | Суп картофельный с зеленым горошком | **250** | | **2,16** | **2,19** | **9,0** | **59,0** | **221** | |
| Гуляш из говядины | **25/50** | | **7,8** | **9,0** | **3,2** | **127,0** | **632** | |
| Макароны отварные | **150** | | **5,55** | **4,65** | **29,55** | **192,1** | **442** | |
| Компот из сухофруктов | **200** | | **5,2** | **0,3** | **63,0** | **244,0** | **929** | |
| Хлеб ржаной, пшеничный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **26,28** | **135,15** |  | |
|  |  | | **40,59** | **29,25** | **203,45** | **1298,5** |  | |
| **День 7**  **Завтрак:** | Запеканка творожная с молоком сгущенным | **100/20** | | **18,4** | **11,9** | **16,0** | **255,0** | **229** | |
| Чай сладкий с сахаром | **200** | | **0,2** | **-** | **15,0** | **61,0** | **1009** | |
| **Обед:**  **Итого за**  **День:** | Суп картофельный с яйцом | **250** | | **7,0** | **6,6** | **10,1** | **123,7** | **215** | |
| Печень тушеная в соусе | **50/50** | | **13,1** | **7,72** | **7,73** | **156,45** | **444** | |
| Греча отварная | **150** | | **9,0** | **6,83** | **40,77** | **254,42** | **744** | |
| Какао со сгущенным молоком | **200** | | **3,8** | **3,8** | **24,4** | **147,6** | **1026** | |
| Хлеб ржаной иодированный | **2 кусок** | | **4,3** | **0,84** | **21,72** | **113,1** |  | |
|  |  | | **55,8** | **37,69** | **135,72** | **1111,27** |  | |
| **День 8**  **Завтрак:** | Каша пшеничная с маслом | **200/10** | | **3,9** | **1,85** | **25,65** | **134,0** | **302** | |
| Чай сладкий с сахаром | **200** | | **0,2** | **-** | **15,0** | **61,0** | **1009** | |
| Булочка домашняя | **100** | | **7,3** | **12,9** | **51,5** | **370,0** | **113** | |
| **Обед:**  **Итого за день:** | Суп картофельный с рыбными консервами | **250** | | **2,9** | **1,7** | **10,0** | **61,0** | **215** | |
| Сосиска отварная | **60** | | **5,9** | **12,1** | **3,4** | **154,0** | **572** | |
| Капуста тушеная | **150** | | **3,0** | **4,8** | **8,1** | **124,5** | **773** | |
| Напиток фруктовый | **200** | | **-** | **-** | **29,6** | **102,0** | **1045** | |
| Хлеб ржаной, пшеничный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **6,28** | **135,15** |  | |
|  |  | | **27,6** | **34,61** | **149,53** | **1141,65** |  | |
| **День 9**  **Завтрак:** | Сырники со сгущенным молоком | **100/20** | | **17,0** | **13,1** | **32,2** | **272,0** | **294** | |
| Чай сладкий с сахаром | **200** | | **0,2** | **-** | **15,0** | **61,0** | **1009** | |
| **Обед:**  **Итого за**  **день:** | Рассольник «Ленинградский» | **250** | | **0,75** | **0,01** | **2,2** | **28,0** | **268** | |
| Котлета из говядины | **75** | | **11,25** | **11,85** | **9,6** | **195,0** | **658** | |
| Рис отварной | **150** | | **3,79** | **5,47** | **38,47** | **220,59** | **747** | |
| Компот из сухофруктов | **200** | | **5,2** | **0,3** | **63,0** | **244,0** | **929** | |
| Хлеб ржаной иодированный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **26,28** | **135,15** |
|  |  | | **42,59** | **31,99** | **186,75** | **1155,74** |  | |
| **День 10**  **Завтрак:** | Колбаса отварная | **50** | | **5,9** | **12,1** | **3,4** | **154,0** | **572** | |
| Макароны отварные | **150** | | **5,55** | **4,65** | **29,55** | **192,5** | **442** | |
| Чай сладкий с сахаром | **200** | | **0,2** | **-** | **15,0** | **61,0** | **1009** | |
| Хлеб пшеничный | **1 кусок** | | **2,19** | **0,87** | **15,42** | **78,6** |  | |
| **Обед:**  **Итого за**  **день:** | Борщ из свежей капусты с картофелем | **250** | | **1,7** | **2,5** | **9,8** | **81,0** | **176** | |
| Рыба отварная | **100** | | **23,0** | **7,0** | **0,4** | **158,0** | **300** | |
| Картофельное пюре | **150** | | **2,48** | **1,64** | **13,2** | **135,75** | **759** | |
| Компот из свежих яблок | **200** | | **0,2** | **0,2** | **28,0** | **114,8** | **924** | |
| Хлеб ржаной, пшеничный | **2 куска** | | **4,4** | **1,26** | **26,28** | **135,15** |  | |
|  |  | | **45,62** | **30,22** | **141,05** | **1110,8** |  | |

|  |
| --- |
|  |

**Нормативная документация:**

1. **Сан. ПиН 2.3/2.4.3590-20**
2. **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах**

**Зав.столовой :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Шатова**