


Согласовано:   
И.о. директора ГПОАУ ЯО  
Ярославского колледжа сервиса и дизайна  
А.Е. Дубровина

Утверждаю:   
Генеральный директор ООО "Дилма"   
Чернобровкина Л.И.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания для учащихся ГПОАУ ЯО Ярославского колледжа сервиса и дизайна г. Ярославля на 2021-2022 год  
(на основании сборника рецептов для дошкольного и школьного питания 2004 года)

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Первая неделя</b>														
	<b>Понедельник (завтрак)</b>													
394	Жаркое по-домашнему	250	21,5	21,6	35,2	421	0,15	5,6	4	0,6	64	231,2	54,8	2,2
	Горошек зелёный консервиров	30	0,9	0,06	2,2	12,9	0,02	2,34	0	0,06	6	18,6	6,3	0,21
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Печенье 2 шт.	20	2,4	2,5	17,2	104	0,05	0	5	0,6	8	28	7	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>27,6</b>	<b>24,66</b>	<b>85,4</b>	<b>676,9</b>	<b>0,27</b>	<b>8,04</b>	<b>9</b>	<b>1,66</b>	<b>92</b>	<b>330,8</b>	<b>86,1</b>	<b>4,81</b>
	<b>Вторник (завтрак)</b>													
469	Макароны отварные	200	7,6	5,3	48,7	273	0,12	0	0,04	0	80,5	97,4	21,5	0,9
416	Биточек мясной	100	16,3	15,9	8,7	244	0,1	0,6	0,02	0,04	31	166,4	17,4	0,4
588	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,6	97	0,08	0	0	0	14,8	71,2	22	1,1
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Печенье 1шт.	10	1,2	1,3	8,6	52	0,03	0	2,5	0,3	4	14	3,5	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>28,1</b>	<b>23</b>	<b>106,4</b>	<b>744</b>	<b>0,38</b>	<b>0,6</b>	<b>2,56</b>	<b>0,74</b>	<b>139,3</b>	<b>394</b>	<b>78,4</b>	<b>3,8</b>
	<b>Среда (завтрак)</b>													
472	Пюре картофельное	200	4,4	5,6	30,2	198	0,2	6,6	0,06	0,2	62,6	113,2	38,6	1,4
246	Голубцы мясные	110	10,9	13,3	22	254	0,14	27,6	0,05	1,53	127,8	117,1	49,8	16,4
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,2	60,4	0,04	0	0	0,3	6,7	33,8	10,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,5</b>	<b>19,3</b>	<b>79,4</b>	<b>573,4</b>	<b>0,38</b>	<b>34,3</b>	<b>0,11</b>	<b>2,03</b>	<b>202,1</b>	<b>272,1</b>	<b>102,9</b>	<b>19,5</b>
	<b>Четверг (завтрак)</b>													
465	Рис отварной	200	4,5	5,2	44,5	245	0,67	0	0	1,6	78	426	226	4,1
	Кукуруза консервир отварная	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
324	Котлета рыбная с маслом	105	17,8	11,1	9,8	210	0,1	0,8	0,05	1	29,8	194,1	28,8	1
647	Напиток из ягод	200	0,24	0,24	20,85	88,05	0,2	45	0	0,25	13,8	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	12,2	60,4	0,04	0	0	0,3	6,7	33,8	10,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>25,14</b>	<b>16,98</b>	<b>88,65</b>	<b>611,45</b>	<b>1,03</b>	<b>47,8</b>	<b>0,05</b>	<b>3,19</b>	<b>132,3</b>	<b>672,3</b>	<b>271,5</b>	<b>6,34</b>
	<b>Пятница (завтрак)</b>													
463	Греча отварная	200	11,3	10,2	50,8	339	0,27	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
444	Гуляш из отварной птицы	100	13	4	3,5	105	0,06	0	0	0,4	24	147	25	1
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>27,1</b>	<b>14,7</b>	<b>85,1</b>	<b>583</b>	<b>0,38</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>167,8</b>	<b>401,9</b>	<b>133,3</b>	<b>5,7</b>
	<b>Вторая неделя</b>													
	<b>Понедельник (завтрак)</b>													
469	Макароны отварные	200	7,6	5,3	48,7	273	0,12	0	0,04	0	80,5	97,4	21,5	0,9
416	Котлета мясная	100	16,3	15,9	8,7	244	0,1	0,6	0,02	0,04	31	166,4	17,4	0,4
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>26,7</b>	<b>21,7</b>	<b>88,2</b>	<b>656</b>	<b>0,27</b>	<b>0,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,44</b>	<b>125,5</b>	<b>316,8</b>	<b>56,9</b>	<b>3,3</b>
	<b>Вторник (завтрак)</b>													
463	Греча отварная	200	11,3	10,2	50,8	339	0,27	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
387	Печень по-строгановски	100	14	15	8	226	0,23	24	5994	3	58,3	257,6	18,6	5,1
588	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,6	97	0,08	0	0	0	14,8	71,2	22	1,1
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Печенье 1шт.	10	1,2	1,3	8,6	52	0,03	0	2,5	0,3	4	14	3,5	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>29,5</b>	<b>27</b>	<b>107,8</b>	<b>792</b>	<b>0,66</b>	<b>25,3</b>	<b>5997</b>	<b>4</b>	<b>215,9</b>	<b>589,7</b>	<b>148,4</b>	<b>10,3</b>
	<b>Среда (завтрак)</b>													
472	Пюре картофельное	200	4,4	5,6	30,2	198	0,2	6,6	0,06	0,2	62,6	113,2	38,6	1,4
324	Биточек рыбный с маслом	105	17,8	11,1	9,8	210	0,1	0,8	0,05	1	29,8	194,1	28,8	1
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>25</b>	<b>17,2</b>	<b>70,8</b>	<b>547</b>	<b>0,35</b>	<b>7,5</b>	<b>0,11</b>	<b>1,6</b>	<b>106,4</b>	<b>360,3</b>	<b>85,4</b>	<b>4,4</b>
	<b>Четверг (завтрак)</b>													
465	Рис отварной	200	4,5	5,2	44,5	245	0,67	0	0	1,6	78	426	226	4,1
461	Тефтели в соусе	100	16,3	11,4	7,4	199	0,05	7,6	100	0,6	27,8	117,1	19,7	1,6
647	Напиток из ягод	200	0,24	0,24	20,85	88,05	0,2	45	0	0,25	13,8	6	2	0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	Печенье 2 шт.	20	2,4	2,5	17,2	104	0,05	0	5	0,6	8	28	7	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>26,04</b>	<b>19,84</b>	<b>105,75</b>	<b>714,05</b>	<b>1,02</b>	<b>52,6</b>	<b>105</b>	<b>3,45</b>	<b>136,6</b>	<b>622,1</b>	<b>268,7</b>	<b>7,5</b>
	<b>Пятница (завтрак)</b>													
297	Залеканка творожная с джемом	180	24,06	18,5	40,3	423,9	0,09	0,96	0,11	1,75	318	360,6	43,9	0,9
	Булочка выпечная	75	23,4	13,5	4,1	233	0,06	0,8	32	0,3	40	127	30	1
	Яйцо варёное 1 шт.	40	1,2	1,3	8,6	52	0,03	0	105	0,24	22	77,2	4,8	1
627	Чай с сахаром	215	0,2	0	15	61	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>51,46</b>	<b>33,8</b>	<b>83,8</b>	<b>847,9</b>	<b>0,23</b>	<b>1,86</b>	<b>137,1</b>	<b>2,69</b>	<b>394</b>	<b>617,8</b>	<b>96,7</b>	<b>4,9</b>