УТВЕРЖДАЮ
ГПОУ ЯО Ярославский электровозоремонтный техникум.
И.О.директор_____Н.Н.Головкина
"09" января 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
ГПОУ ЯО Ярославский политехнический колледж № 24
Директор_____В.В.Феоктистов
"09" января 2024 г

Примерное двухнедельное цикличное меню .
Обед для учащихся ОВЗ,сирот.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность в	Витамины				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мд	Р	Ге
	Понедельник													
	ОБЕД													
139	Суп гороховый с говядиной	250/10	9	3,84	20,76	164	0,18	1,2	0	1,2	98,4	393,6	57,6	2,64
413	Сосиска отварная (по акту)	2 шт(100-120)	17,6	19	19,4	320,8	0	0,4	0,19	0	35	20	159	1,8
	ИЛИ													
437	Гуляш из свинины	50/50	10	25,6	2,7	298,2	0	6,4	0,24	0,8	19	20,2	117,6	1,4
332	Макароны отварные	200	7,07	8,27	47,07	293	0,08	0	0	2,67	16	45,33	10,67	1,07
	Огурец свежий порционно	30	0,2	0	0,8	4	0	0	0,01	3	7	4	13	0,2
686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/10	0,26	-	15,2	59	0	0	0,2	5,8	12	6	8	0,8
-	Хлеб ржаной	60	4	0,8	23,8	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**56,43**	**65,01**	**155,13**	**1384,9**	**13,86**	**8,809**	**112,68**	**13,47**	**250,49**	**536,46**	**456,27**	**11,83**
	Вторник													
	ОБЕД													
110	Борщ из св. капусты с говядиной	250/10	3	3,36	16,32	133,2	0,06	12,96	0	0,96	69,6	240	36	1,56
443	Плов	250	19,8	19	50,3	463	40	0,5	0,05	1,3	33	60	268	3,5
699	Напиток цитрусовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**40,7**	**31,46**	**157,42**	**934,1**	**53,66**	**14,469**	**112,11**	**6,26**	**179,69**	**355,33**	**408,4**	**11,78**

	Среда													
	ОБЕД													
71	Винегрет овощной	100	0,2	14,5	0,3	132	0	0,2	0	0	4,8	0	6	0,04
133	Суп рыбный	250/10	2,4	5,88	17,16	132	0,1	25,51	0,04	9,6	36,14	66,12	26,34	0,1
431	Печень по-строгановски	50/50	13,5	9,2	8,6	159	5240	1	0,2	12,7	30	17	239	5
	ИЛИ													
468	Оладьи из печени	100	22,92	21,91	15,6	351	5103	1	0,2	12,1	28	13	220	5
508	Греча отварная	200	6	6,8	29,2	325,2	25,2	0,6	0,25	0	16	65,3	96	2,13
648	Кисель с вит. С	200	0,2	0	25	118	0	0,2	0,02	1,4	6	2	6	0,2
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**39,2**	**67,19**	**166,46**	**1463,1**	**10381,9**	**29,319**	**112,75**	**35,8**	**184,03**	**210,75**	**683,74**	**16,39**
	Четверг													
	ОБЕД													
147	Суп верм. с курой	250/10	8,04	6,24	14,28	148,44	0,06	8,4	0	3	45,6	108	30	1,2
-	Сельдь филе	50	9,9	7,7	0	108,5	15	0,6	0,02	1,4	30	15	140	0,5
391	Шницель рыбный	100	20,25	14,1	3,8	147,3	66	0,3	0,07	0,5	25,9	22,6	123,9	0,7
520	Картофельное пюре	200/5	4	10,79	16,77	214	59,8	0,39	0,18	6,89	58,5	39,7	111,8	1,17
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,2	114	0	0,2	0	0,8	8	4	6	1
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**59,29**	**47,93**	**133,65**	**978,14**	**154,46**	**10,699**	**112,31**	**12,59**	**231,09**	**236,63**	**502,1**	**8,49**
	Пятница													
	ОБЕД													
133/112	Суп картофельный с мясными	250/25	8,04	6,24	14,28	148,44	0,06	8,4	0	3	45,6	108	30	1,2
496	Котлета из куры	100	15,9	12,6	17,8	261	48	3,2	0,1	0,8	44	24	102	1,6
539	Рагу из овощей	200	2,4	5,3	14,01	186	32,2	0,22	0,04	34,22	117,8	37,8	47,4	1,44
640	Напиток из с/м ягод	200	0,1	0,1	25	142	4	0	0,02	1,4	3,4	2	2,2	0,2
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**35,3**	**26,9**	**127,41**	**834,9**	**97,8**	**4,229**	**112,2**	**36,42**	**228,29**	**111,13**	**242**	**7,16**

	Понедельник													
	ОБЕД													
124	Щи из кап. с говядиной.	250/10	6,12	5,88	12	126,84	0,1	37,07	0,04	0,96	50,93	59,96	25,32	0,91
99	Колбаса отварная «Докторская»	100	10,24	17,76	1,2	232	8	0,24	0,2	0	23,2	17,6	142,4	1,36
	ИЛИ													
ТТК	Бризоль	90	20	15	5,5	298	0,2	0,4	0,1	0,6	22,3	14,1	134,1	1,4
332	Макароны отварные	200	7,07	8,27	47,07	293	0,08	0	0	2,67	16	45,33	10,67	1,07
	Помидоры свежие порционно	30	0,3	0,1	1,1	7	0	0,2	0,02	7,5	4	6	8	0,3
686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/10	0,26	-	15,2	59	0	0	0,2	5,8	12	6	8	0,8
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**60,89**	**55,91**	**152,67**	**1261,74**	**21,98**	**38,719**	**112,6**	**17,53**	**191,52**	**196,32**	**418,89**	**9,76**
	Вторник													
	ОБЕД													
132	Рассольник с говядиной .	250/10	3	3	17,4	130,44	0,12	14,16	0	0,96	54	231,6	39,6	1,2
436	Жаркое по-домашнему (запеченое)	250	17,8	24	23,5	345	0	6	0,2	13,3	45	60	248	3,5
	Помидоры свежие порционно	30	0,3	0,1	1,1	7	0	0,2	0,02	7,5	4	6	8	0,3
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,2	114	0	0,2	0	0,8	8	4	6	1
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**38,2**	**36,2**	**140,8**	**842,34**	**13,72**	**21,369**	**112,26**	**22,56**	**174,09**	**348,93**	**392**	**9,92**
	Среда													
	ОБЕД													
140	Суп картофельный с яйцом,	250/10	9	3,84	20,76	162	0,18	1,2	0	1,2	98,4	393,6	57,6	2,64
426	Котлета из говядины	100	17,75	14,25	16,25	289,5	0	5,3	0,11	0	26,3	32,5	249	1,9
534	Капуста тушеная	200	3,6	4,9	9,9	169,2	32,2	0,22	0,04	34,22	117,8	37,8	80	1,44
647	Напиток из сока	200	0,1	0,1	25	142	0.01	0	0,02	1,4	3,4	2	2,2	0,2
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**47,35**	**31,99**	**142,51**	**1008,6**	**45,98**	**7,529**	**112,21**	**36,82**	**308,99**	**513,23**	**479,2**	**10,1**

	Четверг													
	ОБЕД													
110	Борщ из св. капусты с говядиной	250/10	3	3,36	16,32	153,2	0,06	12,96	0	0,96	69,6	240	36	1,56
437	Гуляш из куры	50/50	12	9,8	2,3	167,5	48	3,2	0,1	0,8	44	24	102	1,6
511	Рис отварной	200	4,32	5,28	34,9	270,6	25,2	0,96	0,04	0	3,6	24	74,4	0,72
639	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	24,8	133	0	0,2	0	2,4	10	2	2	0,2
366	Запеканка творожная со сгущ. мол.	100/20	16,65	12,2	30,55	338,6	0,12	1,87	0,09	1,02	180,35	32,05	234,95	0,96
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
	Итого		**44,77**	**32,04**	**154,07**	**1167,3**	**73,38**	**19,99**	**0,33**	**5,18**	**325,55**	**350,05**	**539,35**	**7,44**
	Пятница													
	ОБЕД													
139	Суп с зеленым горошком с говядиной.	250/10	9,6	3,84	20,76	176	0,21	1,35	0	1,5	99,4	403,6	58,6	2,68
437	Гуляш из гов.сердца	50/50	24,6	11,1	12,9	158,9	25,4	2,55	10,42	3,33	27,12	30,26	181,65	4,55
	ИЛИ													
437	Гуляш из свинины	50/50	10	25,6	2,7	298,2	0	6,4	0,24	0,8	19	20,2	117,6	2,43
508	Греча отварная	200	6	6,8	29,2	325,2	25,2	0,6	0,25	0	16	65,3	96	2,13
640	Напиток из с/м ягод	200	0,1	0,1	25	142	0.01	0	0,02	1,4	3,4	2	2,2	0,2
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
738	Пирожок печеный из дрожжевого теста	75	8,3	7,5	25,4	141,5	13,6	0,009	111,94	0	45,09	19,33	0,4	1,52
	Итого		**67,2**	**56,34**	**161,16**	**1346,2**	**64,41**	**11,709**	**122,97**	**7,03**	**228,01**	**568,69**	**546,45**	**15,91**
	Итого за 10 дней		**489,33**	**450,97**	**1491,28**	**11221,32**	**10921,15**	**166,841**	**1022,42**	**193,66**	**2301,75**	**3427,52**	**4668,4**	**108,78**

При подсчете стоимости обеда включаются свежие овощи,фрукты.

Средняя калорийность обеда составляет 998 ккал.

"Сборник рецептур,блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 год г.Москва