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

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

Примерное двухнедельное цикличное меню .
Завтрак.

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Питательные вещества			Энергетическая ценность, в к/кал.	Витамины				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		А	Е	В	С	Са	Мд	Р	Ге
	Понедельник													
	ЗАВТРАК													
413	Сосиска отварная (по акту)	1 шт(100-120)	17,6	19	19,4	160,4	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
686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/10	0,26	0	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
	Итого		**38,93**	**53,67**	**108,17**	**915**	**0,08**	**7,6**	**0,73**	**9,27**	**100**	**119,53**	**385,27**	**7,47**
	Вторник													
	ЗАВТРАК													
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
	Итого		**29,4**	**20,6**	**115,7**	**659,4**	**40**	**1,5**	**0,17**	**5,3**	**65**	**96**	**372**	**8,7**
	Среда													
	ЗАВТРАК													
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
	Итого		**51,22**	**39,31**	**123,6**	**1057,6**	**10368,2**	**3,6**	**0,77**	**26,2**	**98**	**125,3**	**651**	**14,73**

	Четверг													
	ЗАВТРАК													
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
	Итого		**33,05**	**26,49**	**93,97**	**579,7**	**125,8**	**1,69**	**0,35**	**8,19**	**110,4**	**94,3**	**331,7**	**5,27**
	Пятница													
	ЗАВТРАК													
496	Котлета из куры	100	15,9	12,6	17,8	296,2	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
	Итого		**27**	**19,4**	**102,01**	**728,6**	**84,2**	**4,22**	**0,26**	**36,42**	**183,2**	**91,8**	**241,6**	**5,64**
	Понедельник													
	ЗАВТРАК													
124	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
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
	Итого		**46,17**	**42,43**	**114,17**	**986,4**	**8,28**	**1,44**	**0,6**	**9,07**	**91,5**	**111,03**	**385,17**	**7,03**
	Вторник													
	ЗАВТРАК													
436	Жаркое по-домашнему (запеченое)	250	17,8	24	23,5	390	0	6	0,2	13,3	45	60	248	3,5
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
	Итого		**26,6**	**25,6**	**96,9**	**608,4**	**0**	**7**	**0,3**	**14,1**	**71**	**92**	**344**	**6,9**

	Среда													
	ЗАВТРАК													
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	1	0,2	26,4	112	0	0,4	0,08	0,3	0,6	22	26	0,6
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
	Итого		**30,95**	**20,75**	**97,75**	**675,1**	**32,2**	**6,72**	**0,33**	**34,52**	**162,7**	**120,3**	**445**	**6,34**
	Четверг													
	ЗАВТРАК													
437	Гуляш из куры	50/50	12	9,8	2,3	146	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
-	Хлеб ржаной	60	8,6	1,4	45,2	104,4	0	0,8	0,1	0	18	28	90	2,4
	Итого		**25,12**	**16,48**	**107,2**	**654**	**73,2**	**5,16**	**0,24**	**3,2**	**75,6**	**78**	**268,4**	**4,92**
	Пятница													
	ЗАВТРАК													
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
	Итого		**49,3**	**45**	**115**	**1028,7**	**50,6**	**10,35**	**11,03**	**5,53**	**83,52**	**145,76**	**487,45**	**11,71**
	Итого за 10 дней		**357,74**	**309,73**	**1074,47**	**7892,9**	**10782,56**	**49,28**	**14,78**	**151,8**	**1040,92**	**1074,02**	**3911,59**	**78,71**

При подсчете стоимости обеда включаются свежие овощи,фрукты.

Средняя калорийность обеда составляет 674 ккал.

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