



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ ЯО «Ярославский
автомеханический колледж»

А.Н.Трошин
А.Н.Трошин

августа 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

День первый

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C	
обед															
№ 469 - 1994 г	Макароны отварные	200	6,8	6,3	31,6	203	14	12	48	1,2	-	1,0	0,08	-	
284	Сосиска отварная	70	4,5	12	15,0	156,6	12	8	70	0,9	-	0,7	0,12	-	
588	Булочка Ярославская с песком	50	4,3	2,0	30,2	160	16	12	44	-	9	0,8	0,06	-	
	Компот из сухофруктов с витамином «С» или из свежих яблок	200	0,5	-	20,1	116	18	15,6	18	0,8	-	0,2	0,02	50	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	11,9	59	9	14	45	1,1	-	0,4	0,05	0	
	Итого	749,4	19,2	20,7	123,5	538,6	210	53,6	291	3,8	21	2,0	0,31	52,8	

День второй

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C	
обед															
422	Бефстроганов из курицы с соусом	50/50	8,0	10,1	12,7	220	30	25	147	1	-	1,0	0,04	3,4	
465	Рис отварной с маслом	200/10	9,6	9,2	28,6	286	20	36	10,2	0,8	-	3	0,04	-	
	Хлеб йодированный	1 кус	2,3	0,9	14,9	70	8,7	14,1	45	1,17	-	0,5	0,05	-	
	Фрукты свежие	100	0,6	-	13,8	60	34	13	23	0,3	-	0,4	0,04	2,3	
	Итого		20,9	20,2	96,8	716	114,9	106,1	251	4,4	-			64	

День третий

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
обед														
300, 1994	Котлета рыбная, шницель	75	16,2	1,1	-	239	47	43	180	0,9	20	1,6	0,1	-
221, 1994	Картофельное пюре	150/10	6,0	5,0	46,5	295	59,2	55,6	160,4	3,2	-	2,9	0,5	11,6
	Огурец солёный	30				6								
642, 1994	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	126	31	116	1,1	20	-	0,04	1,3
	Итого		26,1	9,2	71,7	680	232,2	129,6	456,4	5,2	40	4,5	10,0	12,9

День четвертый

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
обед														
123-1994	Булочка домашняя	1/60	4,2	1,3	27,4	150	8	7	28	0,4	5	0,6	0,5	-
422-1994	Тефтели из говядины	60/50	8,2	11,4	9,34	176	17	14	86	1,2	-	3,4	0,04	3,2
472-1994	Пюре картофельное	150	3,0	4,7	12,8	132	44	29	84	1,1	26	0,2	0,14	5,3
647-1994	Напиток клюквенный	200	0,2	-	21,2	102	2	2	2	0,2	-	0,2	-	2,2
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	11,9	59	9	14	45	1,1	-	0,4	0,05	-
	Итого		17,6	17,8	82,7	619	80	66	245	4,0	31	4,8	0,73	10,7

День пятый

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
обед														
460-1994	Котлета куриная	75	14,6	5,6	-	108	10	17	141	1,8	-	0,4	0,2	-
463-1994	Рис отварной	150	3,8	4,4	37,4	206	7	2	3	0,2	-	-	0,01	5,6
	Икра свекольная	45	0,8	3,2	3,2	46	14	15	24	0,4	-	1,7	0,03	1,8
647-1994	Напиток клюквенный с вит. С	200	0,2	-	24,8	102	10	2	2	0,2	-	0,2	-	32,4
	Хлеб	1 кус	2,3	0,9	14,9	70	8,7	14,1	45	1,17	-	0,5	0,05	-
	Итого		23,4	16,6	90,1	613	71,7	88,1	350	5,07	-	4	0,47	41,3

День шестой

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
1994 г.	обед													
394-1994	Жарков по домашнему	250	22,3	12,3	27	314	40	55	235	3,5	-	0,75	0,25	11,5
	Огурец соленый	50	0,35	-	0,98	6	8,5	7	15	0,25	-	0,05	-	3,5
627-1994	Чай с лимоном с сахаром	200/15/7	0,3	-	15,2	6,3	8	5	10	0,8	-	-	-	2,9
687-1994	Пирожок с капустой	60	3,8	6,9	20,0	138	24	15	43	0,6	-	1,1	0,05	2,6
	Хлеб (йодированный)	1 кус	2,3	0,9	14,9	70	8,7	14,1	45	1,17	-	0,5	0,05	-
	Итого		63,3	20,1	78,8	534,3	89,2	96,1	348	6,3	-	2,4	0,35	20,5

День седьмой

№ рецептуры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
1994 г.	обед													
262-1994	Биточки российские	50	7,6	7,8	6,8	133	11	1,3	10	75	1,7	0,04	0,5	15
463-1994	Рис отварной	150/5	3,8	4,4	37,4	210	12	27	81	0,6	21	0,2	0,01	0,1
646-1994	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,4	101	7	2	3	0,2	-	-	0,1	5,6
	Хлеб ржаной	1 кус. 60	4,0	0,7	23,8	119	17	28	90	2,3	-	0,8	0,10	-
	Итого		15,5	12,9	92,4	563	37	59,2	184,0	78,1	22,7	1,04	1,61	20,7

День восьмой

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
1994 г.	обед													
324-1994	Голубцы ленивые	100	13,6	9,6	23,8	214	31,2	26	156	1,2	20	3,0	0,12	1,2
472-1994	Картофельное пюре с маслом	150/10	6,4	3,1	15,0	170	54	-	112	1,4	6	0,2	0,2	7,4
588-1994	Компот из кураги с витамином С	200	0,1	-	31,6	126	40,2	26,3	36,5	0,8	-	0,4	0,02	50
	Хлеб ржаной	1 кус.	2,3	0,9	14,9	70	8,7	14,1	45	1,17	-	-	3	-
	Фрукты свежие		0,6	-	13,8	60	34	13	23	0,3	-	0,4	0,04	2,3
	Итого		30	13,6	99,1	640	168,1	119,4	372,5	4,9	36			

День девятый

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
1994 г.	обед													
408-1994	Печень по-строгоновски	50/50	17,5	14,5	11,7	240	14	17	239	5,04	52	1,0	0,27	8,4
486-1994	Капуста тушеная с маслом	200/10	2,3	8,2	21,3	200	68	50	48	1,4	-	2,0	0,09	15
629-1994	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	-	15,0	59	16	6	8	0,8	-	-	-	2,2
	Хлеб ржаной	1 кус.	2,3	0,9	14,9	70	8,7	14,1	45	1,1	-	0,5	0,05	-
	Итого		31,2	33,25	125,8	877	340,5	137	664	9,7	8102	3,8	0,85	26,8

День десятый

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
обед														
588-1994	Ватрушка с творогом	75	0,5	-	30,2	140	18	15,6	18	0,2	-	0,2	0,06	50,0
449-1994	Плов с курицей	200	24,7	21,6	36,6	437	56	42	211	2,1	50	1,1	0,06	2,9
702-1994	Компот из плодов или ягод	200	0,4	-	27,8	116	16	8	26	0,6	-	-	0,02	-
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	11,9	59	9	14	45	1,1	0	0,4	0,05	-
	Итого		27,6	22	69,9	752	99	71,6	300	4,0	50	1,7	0,15	52,9