

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Ярославской области

А.М. Звягин

« ___ »

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОУ ЯО «Ярославский
автомеханический колледж»

А.Н. Трошин

2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

« Утверждаю»

Директор колледжа

А.Н.Трошин

Примерное двухнедельное меню ЯАК

Первая неделя .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
№ 469 - 1994 г	Макароны отварные	200	7,07	8,27	47,07	293	16	45,3 3	10,6 7	1,8	-	0,0	0,0	-
393 - 1997, г	Сосиска отварная (по акту)	2 шт(100 -120)	17,6	19	19,4	400	35	20	159	1,8	0,0 0	0,0	0,19	2,67
№ 542 ед. сб.2018	Выпечные изделия	60	4,2	6,7	27,8	189	9,7	5,7	30,8	0,45	38, 8	0,7	0,05	-
№ 459 един.сб. 2018 г	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	85,4	0,58	15, 2	0,08	0,02	0,2
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	11,9	59	9	14	9,1	0,87	0	0,02	0	0
	Итого	610	31,17	34,47	115,67	981	77,6	90,0 3	294, 97	5,5	54	0,8	0,26	2,87

Автомобильный колледж
г.Тюльган, ул.Октябрьская, 10



День второй

№ 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
№367 един сб.2018 г	Птица в соусе с томатом	120 г	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	83	1,52	115,7	0,7	0,04	1,3
№202 един сб.2018	Каша гречневая рассыпчатая	200 г	7,5	7,68	13,1	231,4	18,82	118,28	179,06	4,0	32	0,56	0,18	-
№ 492 един сб.2018 г	Компот из ягод замороженных и яблок	200 г	0,2	0,1	10,9	45	5,5	3,9	4,3	0,38	-	0,1	0,01	8,6
	Хлеб ржаной	60	4	0,8	23,8	118	18	28	90	2,2	-	0,8	1	---
	Итого	580	28,6	26,88	51,7	641,4	71,92	171,88	356,36	11,4	147,7	2,16	0,23	9,9

День третий

ГПОУ ЯО "Ярославский
автомеханический колледж"

№ 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
Департа мен обр 2007 г	«Ежик» мясной	120/50	13,8	11,8	-	162	39,6	17,5	119,8	1,4	16	0,4	0,05	1,4
№377 един.сб. 2018 г	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	103	3,2	39,8	0,2	0,16	5
№59 един сб.2018 г	Бутерброд с сельдью	45	4,6	5,6	9,9	108	22	13,1	77,5	0,85	24,06	0,45	0,03	0
№ 463 един.сб. 2018 г	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	108	21,3	85,4	0,58	15,2	0,08	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	1/30	2	0,4	11,9	59	9	14	45	1,1	0	0,1	0,04	0
	Итого	645	27,8	29,4	53,2	587	229,6	98,7	430,7	7,13	95,06	1,23	0,3	6,6

День четвертый

ГБОУ ЯО "Ярославский
автомеханический колледж"

№ 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
№ 347 един сб.2018 г	Котлета «Школьная»	100	14,7	11,1	12,7	210	48,1	20,6	147,9	2,15	24, 7	0,5	0,14	0,8
469- 1994	Макароны отварные	200	6,8	6,3	31,6	206	14	12	48	1,2	-	1,0	0,08	---
647- 1994	Напиток клюквенный	200	0,2	-	21,2	102	2	2	2	0,2	-	0,2	-	2,2
№531 един сб. 2018 г	Выпечные изделия	60 г	3,4	1,4	18,6	101	7,1	4,8	25,2	0,36	8,6	0,5	0,04	0,
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	11,9	59	9	14	45	1,1	-	0,4	0,05	-
	Итого	590	27,1	19,2	96	678	80,2	53,4	268,1	5,01	33, 3	2,6	0,31	3

День пятый

ГПОУ ЛО "Ярославский
колледж"

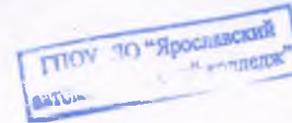
№ рецеп-туры	Приём пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
№ 498 2004	Котлета куриная	100	18,6	14,3	17	270	10	17	141	1,8	-	0,4	0,2	-
511- 2004	Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273	7	2	3	0,2	-	-	0,01	5,6
№ 53 един.сб. 2018	Икра свекольная	50	1,15	2,75	5,9	53	19,4	15,3	30,15	0,8	-	1,9	0,01	5,35
632- 2004	Компот из смеси свежих плодов	200	0,2	-	35,4	142	10	11,9	12	0,1	-	0,2	-	11,2
	Хлеб	30	2	0,4	11,9	59	9	14,0	45	1,10	-	0,4	0,05	-
	Итого	560	26,55	24,75	116,9	797	55,4	57,4	231,1 5	4	-	2,9	0,27	22,1 5

Вторая неделя. День шестой



№ 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
№327 един.сб. 2018 г	Гуляш из говядины	120	18,7	17,0	42	245	16,9	23,5	155,9	2,67	26	0,7	0,04	0,6
№ 202 един.сб. 2018 г	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	68	13,1	231,4	18,82	118,28	179,06	4,00	32	0,56	0,18	0
№467 един.сб. 2018 г	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	124	177,9	26,1	132,9	0,31	30	-	0,05	0,8
											-			
	Хлеб (йодированный)	30	2	0,4	11,9	59	9	14,0	45	1,1	-	0,4	0,05	-
	Итого	550	30,7	89,1	85,1	659,4	222,62	181,78	512,86	8,08	88	1,66	0,32	1,4

День седьмой



№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	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
№ 339 един.сб. 2018 г	Котлета из говядины	100	17,4	13,8	15,6	256	54,1	25,5	181,8	2,83	4,6	1,4	0,16	0,3
№ 205 един.сб. 2018 г	Рис отварной	200	4,9	6,5	50,3	279,4	12,48	34,9	107,3	0,05	32	0,36	0,04	0
№ 496 един.сб. 2018 г	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	11,9	3,2	3,2	0,61	-	0,8	0,01	80
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,8	23,8	118	18	28	90	2,2	-	0,8	0,10	-
	Итого	560	27	21,4	108	731,4	96,48	91,6	382,3	5,69	36,6	3,36	0,31	80,3

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
№ 75 един.сб. 2018 г	Сыр порционный	50 г	11,6	14,8	0	179	440,4	167,5	250,25	0,5	130,15	0,25	0,04	0,35
По акту	Голубцы ленивые	100	9,8	16,3	10,4	230	31,2	26	156	1,2	20	3,0	0,12	1,2
№377 един.сб. 2018 г	Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	103	1,16	39,8	0,2	0,16	5,0
№491 един сб.2018 г	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	6,4	0,29	-	0,1	0,01	16,5
	Хлеб ржаной	30 г	2,0	0,4	11,9	59	9,0	14,0	45	1,10	-	0,4	0,05	-
				-							-			
	Итого	580	27,8	39,6	45,2	648	539,1	246,4	560,6 5	4,25	189,95	3,95	0,38	23,0 5

День девятый

ГПОУ ЯО "Ярославский
педагогический колледж"

№ 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.															
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	
469 - 1994	Макароны отварные	200	6,8	6,3	31,6	203	14	12	48	1,2	-	1,0	0,08	--	
№459, един.сб. 2018 г	Чай с сахаром, с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	9,1	0,87	-	0,02	-	1,0	
№530 един.сб. 2018 г	Выпечные изделия	60	3,5	1,4	34,8	166	10,6	6,6	27,2	0,67	8,6	0,5	0,04	---	
	Хлеб ржаной	1/30.	2,0	0,4	11,9	59	9	14,0	45	1,1	-	0,4	0,05	-	
	Итого	597	30,1	22,7	99,5	708	105,5	54,6	368,3	8,88	60,6	2,92	0,44	9,4	

День десятый

Приём пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
Шницель рыбный	75	11,6	1	7,4	85	50,7	26,6	159,2	0,95	15,3	0,7	0,13	2,2
Капуста тушеная	100	2,2	3,4	8,1	72	60,1	22,9	44,3	0,88	17,1	0,3	0,03	14,2
Картофельное пюре	100	2,1	4	6,1	68	25,5	16,4	51,5	0,58	19,9	0,1	0,08	2,5
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	550	25,2	17,9	71,2	549	368,1	101,8	461,4	4,48	114, 6	1,8	0,34	19
		ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ											
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	C
Итого за весь период		282,02	325,4	842,4	6980,2	1846, 52	118,2 8	7743, 09	64,4 2	819 ,81	23,3 8	3,16	177, 67
Среднее значение за период		28,2	32,54	84,24	698,02	184,6 52	11,82 8	77,43 09	6,44 2	81, 981	2,33 8	0,31 6	17,7 67