



УТВЕРЖДАЮ

« » 2025 г.

2025 г.

Директор ГПОУ ЯО

Переславского

колледжа им. А. Невского

Е.В. Белова

Циклическое двухнедельное меню питания в ГПОУ ЯО Переславского колледжа им. А. Невского

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	575	13,35	24,35	60,7	513,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	100	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
Рис припущенный	180	3,6	4,9	35,7	200,8	54-7г
Гуляш из говядины	100	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	920	32,4	29,09	104,89	798,9	
Всего за день:		45,75	53,44	165,59	1312,5	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	200	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1т
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Итого за прием пищи:	550	34,9	15,8	71,27	527,6	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	1,8	4,43	11	91,2	54-18с
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м/54-3соус
Макароны отварные	180	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	885	31,1	14,4	106,6	664,5	
Всего за день:		66	30,2	177,87	1192,1	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Гуляш мясной из свинины	80	14,4	11,4	3,63	173,25	277/2012
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г
Фрукты свежие** (банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	580	28,95	19,15	105,43	708,15	
Обед						
Суп гороховый	250	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
Овощи свежие в нарезке *** (помидор)	100	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
Жаркое по домашнему	250	25,42	6,35	18,04	231,3	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	890	39,12	12,05	96,49	654,15	
Всего за день:		68,07	31,2	201,92	1362,3	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	585	24,65	22,25	79,5	614,2	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,73	5,74	5,8	94,5	54-1с
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
Картофельное пюре	180	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	920	27,48	18,92	83,1	617,2	
Всего за день:		52,13	41,17	162,6	1231,4	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом****	180/20	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	625	18,03	20,9	131,75	725,3	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м/54-3соус
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	925	38,69	20,76	120,7	825,49	
Всего за день:		56,72	41,66	252,45	1550,79	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	575	13,45	23,95	64,8	506,4	
Обед						
Салат из моркови и яблок	100	0,6	6,5	4,6	79,1	54-11з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,8	5,08	10,3	113,1	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м/54-3соус
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	925	36,46	22,97	123,35	857,9	
Всего за день:		49,91	46,92	188,15	1364,3	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	200	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1т
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Итого за прием пищи:	550	34,9	15,8	71,27	527,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	100	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
Бульон куриный с гренками	200	14,2	14,5	10,9	229	49 (Могильный М.П.)
Биточек из говядины	100	17,32	16,6	15,7	279,9	54-6м
Макароны отварные	180	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	920	43,52	37,04	108,1	940,1	
Всего за день:		78,42	52,84	179,37	1467,7	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
Гуляш мясной из свинины	80	14,4	11,4	3,63	173,25	277/2012
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие** (мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	580	23,25	17,95	83,03	584,65	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (помидор)	100	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,58	2,7	14,9	118,2	54-20с
Жаркое по домашнему из курицы	250	25,4	6,4	18,04	231,3	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	890	40,63	10,1	81,59	582,85	
Всего за день:		63,88	28,05	164,62	1167,5	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом****	180/20	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	595	17,8	20,7	123,9	691,3	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
Суп из овощей	250	1,45	3,8	8,3	73	54-17с
Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м/54-3соус
Греча отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	925	33,2	17,95	121,7	782,8	
Всего за день:		51	38,65	245,6	1474,1	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	90	15,7	5,54	17,52	185,4	54-23м
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	600	25,75	19,59	103,82	658,2	
Обед						
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
Бульон куриный с гренками	200	14,2	14,5	10,9	229	49 (Могильный М.П.)
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
Картофельное пюре	180	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	880	38,4	23,5	91,2	712,4	
Всего за день:		64,15	43,09	195,02	1370,6	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;