

Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания
Троицкая О.А.

МЕНЮ
12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,3	15,9	13,8	243,7
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	46,7	270,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		24,1	24,0	127,9	825,4
Обед					
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	8,4	9,4	12,0	164,8
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	16,1	24,5	18,4	359,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,1	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		38,7	43,6	132,0	1 062,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		62,8	67,6	259,9	1 887,7

Заведующая производством

Смирнова Ю.Н.

Управляющий УПУ

Арутюнян Л.З.

Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания
Троицкая О.А.

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,1	15,5	9,6	237,8
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,8	13,2	90,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		29,6	24,5	114,3	796,0
Обед					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,5	3,8	7,2	71,4
ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ	100	12,9	20,4	4,5	252,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		25,8	30,4	112,9	830,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,4	54,9	227,2	1 626,6

Заведующая производством

Смирнова Ю.Н.

Управляющий УПУ

Арутюнян Л.З.

Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания
Троицкая О.А.

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,1	15,5	9,6	237,8
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6		105,9
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	1,9	1,6	14,3	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		35,3	34,0	109,6	886,3
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,2	3,5	18,2	137,2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,9	22,9	46,2	510,4
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2		25,7	105,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		45,4	27,1	136,4	973,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		80,7	61,1	246,0	1 859,3

Заведующая производством

Управляющий УПУ

Смирнова Ю.Н.

Арутюнян Л.З.

Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания
Троицкая О.А.

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,4
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	12,1	65,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		28,1	23,4	116,0	810,7
Обед					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	3,3	16,4	104,9
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,1	15,5	9,6	237,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,8	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		31,6	28,5	137,3	919,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,7	51,9	253,3	1 730,3

Заведующая производством

Управляющий УПУ

Смирнова Ю.Н.

Арутюнян Л.З.

Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания
Троицкая О.А.

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,6	21,4	8,5	272,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		25,5	31,0	107,7	811,0
Обед					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,0	10,1	14,5	182,7
ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ	100	12,9	20,4	4,5	252,9
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	4,6	46,6	245,6
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,1	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		32,7	35,9	124,0	940,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,2	66,9	231,7	1 751,3

Заведующая производством

Смирнова Ю.Н.

Управляющий УПУ

Арутюнян Л.З.

Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания
Троицкая О.А.

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	19,2	13,2	23,9	297,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	12,1	65,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,3	68,4
		27,3	17,9	91,6	645,4
Обед					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,7	4,5	7,4	81,4
БРИЗОЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,1	20,8	2,7	270,1
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,3	320,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		36,8	37,5	110,4	931,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,1	55,4	202,0	1 576,7

Заведующая производством

Управляющий УПУ

Смирнова Ю.Н.

Артунян Л.З.

Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания
Троицкая О.А.

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	24,2	6,1	328,4
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,6	18,1	19,6	255,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	13,2	86,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		30,5	45,4	85,2	891,3
Обед					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,7	12,2	128,7
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	17,3	8,8	106,4	575,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,6	174,5
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		30,5	22,7	216,9	1 206,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		61,0	68,1	302,1	2 098,0

Заведующая производством

Управляющий УПУ

Смирнова Ю.Н.

Арутюнян Л.З.

Утверждаю
 Директор ГПОУ ЯО Ярославский
 колледж индустрии питания
 Троицкая О.А.

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,2	10,2	15,6	207,0
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	1,9	1,6	14,3	78,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		27,9	20,2	127,0	802,0
Обед					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,2	3,5	18,2	137,2
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	16,1	17,7	18,4	298,3
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2		25,7	105,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		35,1	27,5	136,8	938,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		63,0	47,7	263,8	1 740,5

Заведующая производством

Управляющий УПУ

Смирнова Ю.Н.

Арутюнян Л.З.

Утверждаю
Директор ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания
Троицкая О.А.

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	14,6	33,7	31,3	487,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		10,1	42,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		23,3	40,3	95,8	840,8
Обед					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	3,3	16,4	104,9
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	11,9	10,1	21,7	224,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,8	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
		28,4	23,1	149,4	905,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,7	63,4	245,2	1 746,7

Заведующая производством

Смирнова Ю.Н.

Управляющий УПУ

Артунян Л.З.