



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Понедельник. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Тефтели из говядины	100	15,87	17,37	11,36	265
Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8	203
Чай с сахаром	200	0,2		15,0	61
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		24,07	24,97	86,46	337

Зав. производством

Ю.Н. Смирнова



«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Вторник. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Рыба тушеная с овощами	100	13,36	9,11	4,64	153,96
Картофельное пюре	180	3,8	6,0	15,3	163
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		21,33	15,39	88,64	585,96

Зав.производством

Ю.Н. Смирнова

«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Среда. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Биточки рубленые из птицы паровые	100	17,32	9,76	10,95	202,98
Макароны отварные	180	6,8	6,2	34,9	230
Компот из изюма	200	0,5	0,1	33,2	136
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		26,62	16,46	90,95	706,98

Зав.производством

Ю.Н. Смирнова



«Согласовано»

Директор ГПОУ-ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Четверг. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,6	21,1	44,1	513
Кофейный напиток	200	2,12	2,42	33,12	162,72
Фрукт	150	1,1	0,1	11,4	54
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		37,02	24,42	117,04	808,72

Зав.производством

Ю.Н. Смирнова

«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Пятница. Первая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Печень по-строгановски	100	13,3	10,7	7,3	181
Греча отварная	180	7,8	6,8	48,0	288
Компот из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		24,07	24,97	86,46	337

Зав.производством

Ю.Н. Смирнова



«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Понедельник. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Сосиски отварные	100	7,5	15,75	3,75	186,75
Макароны с сыром	180	8,52	19,08	35,52	337,2
Чай с сахаром	200	0,2		15,0	61
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		18,32	35,23	63,57	643,95

Зав.производством

Ю.Н. Смирнова



«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Вторник. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Котлета из говядины	100	15,2	15,8	13,6	264
Рагу овощное	180	3,2	8,0	17,3	162
Напиток из ягод	200	0,2		26,6	108
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		22,9	25,1	84,8	672

Зав. производством

Ю.Н. Смирнова



«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Среда. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Цыпленок отварной	100	23,5	15,0	0,4	246
Рис отварной	180	4,93	8,39	43,69	270,4
Напиток фруктовый	200	0,2	0	22,7	93
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		30,63	23,79	78,69	747,4

Зав.производством

Ю.Н. Смирнова



«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Четверг. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Биточки рыбные	100	14,3	7,5	8,1	153
Картофель тушеный с овощами	180	3,7	9,5	24,4	210
Компот из изюма	200	0,5	0,1	33,2	136
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		24,1	18,0	97,4	654

Зав.производством

Ю.Н. Смирнова



«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для обучающихся ГПОУ ЯО Ярославский
колледж индустрии питания

Пятница. Вторая неделя

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Гуляш из говядины	100	15,7	15,9	3,1	218
Греча отварная	180	4,28	5,46	44,7	244,25
Компгот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	131
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79
ИТОГО:		24,68	22,66	106,9	731,25

Зав. производством

Ю.Н. Смирнова