



«Согласовано»
Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии и питания
О.А. Троицкая
2020г

Примерное цикличное 10-дневное меню возрастной группы 12-18 лет
для обучающихся

ГПОУ ЯО Ярославский колледж индустрии и питания

(составлено в соответствии с абз. 1 п.6.8 СанПин 2.4.5.2409-08)

Разработал:

зав.производством УППУ:

Ю.Н.Смирнова

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Первый день																		
Тертели из говядины	100	15,87	17,37	11,36		265	0,07	3,34		5,01	15,03	20,04	136,94	1,67	422	1994г		
Рис отварной	180	3,7	6,3	32,8		203	0,04		0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	255	1994г		
Чай с сахаром	200	0,2		15,0		61		0,1	0	0	5	8	4	0,8	487	1994г		
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9		59	0,05			0,4	9	150	14	1,2				
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4		79	0,03			0,5	6	20	4	0,4				
Итого:		24,07	24,97	86,46		667	0,19	3,44	0,04	6,27	48,23	229,2	252,54	4,79				

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Второй день																		
Рыба тушеная с овощами	100	13,36	9,11	4,64	153,96	0,12	3	0,32	2,6	22	28	141	0,7	309	1994г			
Картофельное пюре	180	3,8	6,0	15,3	163	0,17	6,2	0,05	0,2	56,68	34,97	102,51	1,33	472	1994г			
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0	0,4	0	0,2	23	15	6	1,3	402	2008			
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	150	14	1,2					
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4					
Итого:		21,33	15,39	88,64	585,96	0,37	9,6	0,37	3,9	116,68	247,97	267,51	4,93					

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Третий день																	
Биточки рубленые из птицы паровые	100	17,32	9,76	10,95	202,98	0,08	15,92	0,16	0,6	77,62	29,86	143,28	2	461	1994		
Макаронны отварные	180	6,8	6,2	34,9	230	0,07	0	36	1,1	15	44	12	1,3	273/469	1994		
Компот из изюма	200	0,5	0,1	33,2	136	0,03	0	0	0,1	17	26	8	0,7	588	1994		
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	150	14	1,2				
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79	0,03			0,5	6	20	4	0,4				
Итого:		26,62	16,46	90,95	706,98	0,23	15,92	36,16	2,2	118,62	249,86	177,28	5,2				

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Четвертый день																
Завтрак																
Запеканка из творога со ступенным молоком	200	32,6	21,1	44,1	513	0,07	0,8	0	1,4	344	46	426	1,3	297	1994	
Кофейный напиток	200	2,12	2,42	33,12	162,72	0,02	0,6	10		60	8	46		762	1997	
Фрукт	150	1,1	0,1	11,4	54											
Итого:		34,72	23,52	77,22	729,72	0,09	1,4	75	1,4	404	54	472	1,3			

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Пятый день																
Печень по строгановски	100	13,3	10,7	7,3	181	0,2	8,1	57,75	3,8	21	236	16	4,9	387	1994г	
Греча отварная	180	7,8	6,8	48,0	288	0,21	0	36	0,7	18	212	122	4,0	463	1994г	
Компот из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126	0,02	0,8	0	1,1	33	29	21	0,7	588	1994	
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	150	14	12			

654

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Шестой день																	
Сосиски отварные	100	7,5	15,75	3,75	186,75	0,12	0	0	0,4	28	20	144	2	393	1997		
Макаронны с сыром	180	8,52	19,08	32,52	337,2	0,06	0	0,12	0,96	111,6	10,8	99,6	0,96	274	1994		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62,8	0	1,1	0	0	15,0	6,4	8,8	0,8	627/3	1994		
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	150	14	1,2				
Итого:		18,32	35,23	63,37	645,75	0,23	1,1	0,12	1,76	163,6	187,2	266,4	4,96				

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Седьмой день																	
Котлета из говядины	100	15,2	15,8	13,6	264	0,06	1,2	0	3,4	18	152	22	2,4	416	1994		
Рагу овощное	180	3,2	8,0	17,3	162	0,09	12,9	0	3,8	38	83	38	1,1	487	1994		
Напиток ягодный	200	0,2	0	26,6	108	0	1,4	0	1,3	4	4	4	0,6	647	1994		
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	150	14	1,2				

Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4	
Итого:		22,9	25,1	84,8	672	0,23	15,5	9,4	75	409	82	5,7		

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Восьмой день																	
Пышенок отварной	100	23,5	15,0	0,4	246	0,05	1,7	21	0,4	24	154	20	1,3	444	1994		
Рис отварной	200	4,93	8,39	43,69	270,4	0,02	0	0,07	0,4	4	25,31	81,25	0,8	255	1994		
Напиток фруктовый	200	0,2	0	22,7	93	0,01	1,5	0	0,1	10	8	7	0,2	648	1994		
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	150	14	1,2				
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79	0,03			0,5	6	20	4	0,4				
Итого:		30,63	23,79	78,69	747,4	0,13	3,2	21,07	1,3	47	337,31	122,25	3,5				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Девятый день																	
Биточки рыбные	100	14,3	7,5	8,1	153	0,06	0,3	21	4,1	31	145	26	0,8	324	1994		
Картофель тушеный с овощами	180	3,7	9,5	24,4	210	0,16	13,9	0	4,4	29	108	43	1,7	134	2008		
Компот из изюма	200	0,5	0,1	33,2	136	0,03	0	0	0,1	17	26	8	0,7	588	1994		
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	0,05	0,0		0,4	9	150	14	1,2				

Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79	0,03	0,5	6	20	4	0,4		
Итого:		24,1	18,0	97,4	654	0,48	8,9	93,75	99,75	81	627	173	21,6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1800г Янелин фондация «Энергия жизни»												№ рецепт-рецептур				
		Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Витамин В1, мг	Витамин А, мг	Витамин С, мг	Витамин Д, мг	Витамин Е, мг	Витамин К, мг	Витамин Р, мг	Витамин В12, мг		Витамин В6, мг	Витамин В9, мг	Витамин В5, мг	Витамин В2, мг
Десятый день																		
Гуляш из говядины	100	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1,0	0,01	22	14,0	20,0	150,0	0,72	463	1994			
Греча отварная	180	4,28	5,46	44,7	244,25	0,04	0	0,04	0,36	13,03	30,84	92,48	0,72	463	1994			
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	31,8	131	0	0,4	0	0,2	23	15	6	1,3	588	1994			
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	150	14	1,2					
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79	0,03			0,5	6	20	4	0,4					
Итого:		24,68	22,66	106,9	731,25	0,16	1,4	0,05	23,46	65,0	235,96	266,86	5,62					

Нормативная документация

1. СанПин 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994г
3. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997г
4. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008г