

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

для обучающихся

ГПОУ ЯО Ярославский колледж индустрии питания

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

Разработал:

зав.производством УПУ:

Ю.Н.Смирнова

	Macca	Пип	Пищевые вещества	веще	тва	Энег	Энергети- ческая	X	Вит	Витамины	PI		Мине	Минеральные вещества	ые	N.	.e.	Сборник
наименование олюда	порции	Белки	Белки, Жиры, Углевод	ы, Уг	левод	цен	ценность, ккал		B1, C,	, A,	Ę	Ca,			Fe,		en-	рецептур
.6.		٦	r		ы, г			.₹			MI	МГ	MI	, I , MI		, A J Poor	rack	
Первый день																		
Тефтели из говядины	100	15,87	7 17,37	,37	11,36		2	65 0,	265 0,07 3,34	4	5,01		3 20,0	15,03 20,04 136,94 1,67	94 1,6	7 422	2	1994г
Рис отварной	180	3,7		6,3	32,8		2	203 0,04	04	0,02	0,04 0,36	13,2	2 31,2		93,6 0,72	2 255	55	1994r
Чай с сахаром	200	0,2	2		15,0			61	0,1	1 0	0		5	∞	4 0,8	8 487	7	1994г
Хлеб ржаной	25	2,0		0,4	11,9			59 0,05	05		0,4		9 150		14 1,2	2		
Хлеб пшеничный	25	2,3		0,9	15,4			79 0,03	03		0,5		6 20		4 0,4	4		
Итого:		24,07	7 24,97	,97	86,46		6	67 0,	667 0,19 3,44 0,04 6,27	4 0,0	6,27		3 229	48,23 229,2 252,54 4,79	54 4,7	9		
		\dashv	Пище	вые в	Пищевые вещества		Энергети-		Вита	Витамины	Ĭ	7	инер	Минеральные вещества	е веш	ества	5	
наименование блюда	Масса порции		Белки, Жиры, Углевод г г ы, г	Кирь	, Углев ы, г		ческая ценность, ккал	B1,	C,	А, мг	г Е, мг	•	Са,	Mg, mr	Р, мг	Fe,	рецеп-	п- рецептур
Второй день		٠																
Рыба тушеная с овощами	100		13,36	9,11	1	4,64	153,96	0,12	ပ	0,32		2,6	22	28	141	0,7	309	1994г
Картофельное пюре	180	0	3,8	6,0	9	15,3	163	0,17	6,2	0,05	•	0,2 * 56,68		34,97 102,51	102,51	1,33	472	1994г
Компот из сухофруктов	200	0	0,6	0,1	11	31,7	131	0	0,4			0,2	23	15	6		402	2008
Хлеб ржаной	25	01	2,0	0,4	4	11,9	59	0,05	0		0	0,4	9	150	14	1,2		
Хлеб пшеничный	25	5	2,3	0,9	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 11	6,68	3,9 116,68 247,97 267,51	267,51	4,93		

, "			Пищев	Пищевые вещества	ства	Энергети-	Вит	Витамины		41	Минер	альны	Минеральные вещества		N.	
-	наименование блюда	порции	Белки,	Жиры,	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	B1,	K C	A,	Mr.	Са, мг	Mg,	Р, мт	Fe,	цеп-	рецептур
	Третий день							\$ ·								
	Биточки рубленые из птицы паровые	100	17,32	9,76	10,95	202,98	0,08	15,92 0,16	0,16	0,6	77,62	29,86	143,28	2	461	1994
	Макароны отварные	180	6,8	6,2	34,9	230	0,07	0	36	, ,	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	2,2	118,62	249,86	249,86 177,28	5,2		
,				-										-		
				-												
														*		·

Четвертый день				3a1	Завтрак										
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	32,6	21,1	44,1	513	0,07	8,0	0	1,4	344	513 0,07 0,8 0 1,4 344 46 426 1,3 297	426	.1,3	297	1994
Кофейный напиток	200	2,12	2,42	33,12	162,72 0,02 0,6 10	0,02	0,6	10		60	8	46		762	1997
Фрукт	150	1,1	0,1	11,4	54										
Итого:		34,72	34,72 23,52	77,22	729,72 0,09 1,4 75 1,4 404 54 472 1,3	0,09	1,4	75	1,4	404	54	472	1,3		

наименование блюда

Macca

Пищевые вещества

Энергети-

Витамины

Минеральные вещества

ценность, ккал

В1, мг

C,

MF,

M, F

Са,

Мg, Р, мг

Ке,

рецеп-туры 3

Сборник

порции Белки, Жиры, Углевод

наименование блюда	Macca	Пищевы	Пищевые вещества		Энергети- ческая	Вита	Витамины			Минерал вещества	Минеральные вещества	ые	•	No No	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры,	Жиры, Углевод	ценность, ккал	B1,	C, Mr A, Mr E, Mr	A, Mr	E, Mr	Ca,	Mg,	P, Mr	Fe,		рецептур
Пятый день					3										
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	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	0,4	9	150	14	12		
					,										

	*														
	Macca	Пище	Пищевые вещества	цества	Энергети- ческая	H	Витамины	ины		>	инеральн вещества	Минеральные вещества		No	Сборник
наимспование олюда	порции	Белки, Жиры, Углевод	Жиры,	Углевод ы, г	ценность,	BI,	Ϋ́C,	M, A	Ĭ,	мг Са,	мg,	Р, мг	Ке,	туры	рецептур
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
Макароны с сыром	180	8,52	19,08	32,52	337,2	0,06	0	0,12 0,96 111,6	0,96]	11,6	10,8	99,6 0,96	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		- ;
Mroro:		18,32	35,23	63,37	645,75 0,23	0,23	1,1	0,12	1,76	63,6	0,12 1,76 163,6 187,2	266,4 4,96	4,96		
-	•	•				•							-		
						•									,
-		~			Mar.	•	·								
	Macca	Пищев	Пищевые вещества		Энергети-	В	Витамины	ины		7	Тинеральн вещества	Минеральные вещества		No.	Сборник
паписпование озгода	порции	Белки, Жиры, Углевод г г ы, г	г Киры, У		ценность, ккал	BI,	Mr.C	MF	M,E	Са,	Mg,	Р, мг	Fe, MI	туры	рецептур
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	62 0,09 12,9	12,9	0	3,8	38	83	38	1,1	487	1994

Напиток ягодный

200 25

2,0

0,4

26,6 11,9

59 0,05

0

0 0,4

9

150

14

1,2

4 0,6

647

1994

108

Хлеб ржаной

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

•						-									-
		3,5	47 337,31 122,25 3,5	337,31		1,3	,13 3,2 21,07 1,3	3,2	0,13	747,4 0,1	78,69	30,63 23,79	30,63		Итого:
-		4 0,4		20	6	0,5			79 0,03		15,4	0,9	2,3	25	Хлеб пшеничный
		14 1,2		150	9	0,4	0	0	59 0,05		11,9	0,4	2,0	25	Хлеб ржаной
1994	0,2 648	0,2	7	8	10	0,1	0	1,5	0,01	93 0	22,7	0	0,2	200	Напиток фруктовый
1994	255	0,8	4 25,31 81,25 0,8 255	25,31	,	0,4	0 0,07 0,4		0,02	270,4 0	43,69	8,39	4,93	200	Рис отварной
1994	1,3 444	1,3	20	154	24	21 0,4	1	1,7	246 0,05		0,4	15,0	23,5	100	Цыпленок отварной
															Восьмой день
туры Соорник рецептур	Fe, рецеп- мг туры	Fe,	Мg, Р, мг	Mg,	Са, мг	E,	A,	В1, С, мг мг	B1,	ческая ценность, ккал	Белки, Жиры, Углевод г г ы, г	Жиры,	Белки, Г	порции	наименование блюда
3	Z.	тва	Минеральные вещества	альны	Минер		Витамины	Вита		Энергети-	щества	Пищевые вещества	Пищ		

	1	Пище	Пищевые вещества		Энергети-		Витамины	ИНЫ		Минер	альны	Минеральные вещества	Ва	3)
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры,	Белки, Жиры, Углевод г г ы, г	ческая ценность, ккал	B1,	С, мг	А, мг	Е, мг	С, мг А, мг Е, мг Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe,	I 꼭 구	- Соорник рецептур
Девятый день															
Биточки рыбные	100	14,3	7,5	8,1	153	153 0,06	0,3	0,3 21 4,1	4,1	31	31 145		0,8	26 0,8 324	1994
Картофель тушеный с овощами	180	3,7	9,5	24,4	210	210 0,16	13,9	0	0 4,4	29	29 108	43	1,7	43 1,7 134	2008
Компот из изюма	200	0,5	0,1	33,2	136	36 0,03	0	0	0,1	17	26	8	0,7	0,7 588	1994
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	59 0,05	0	0	0,4	9	150	. 14	1,2		

			Итого:	Хлеб пшеничный
				- 1
		*	,	25
		-	24,1	2,3
			18,0	0,9
			97,4	15,4
			654	79
		gs.	0,48 8,9	0,03
				0,5
			93,75 99,75 81	5
			9,75 81	20
			1 627	4
			27 173	0,4
			21,6	
Na.				
	,			

Прием пищи,	Масса	Пищег	пэя Энг 2008г	о т инания 2008г о питания 2008г	минфорформик рецептур евцеантар ных изделий д гантрешимет ий общ ественно р питания 2008г.	тий об тий об	видше Видам		елий д	ых изд Мх изд	инерал н вещве	HEALTH A	ецеп	ЭФорым рецептур ченсуейпарн ых изделий диниментий тий Сборник рецептур и купинарим изделий для предприятий	Сборник
наименование блюда	порции	Белки, і	жи ры)	∦яневод ы, г	порции Белки, Жиры, Уппевод ЧЯННЯСБЬ рай Кади Кадит Бакан Бакан Мг	мг фў	EidMr.	d А ,ӄщ	EIIÉM A	ME N	МГ	109-09 130 M R	Feeja Mir.↓	оо-сондин с.н.тыбарбареце впесаторий переделего	рецептур
Десятый день	~											400.00	4.50		,
Гуляш из говядины	100	15,7	15,9	3,1	218	218 0,04	1,0	0,01	22	14,0	1,0 0,01 22 14,0 20,0	190,00	фмен	зна 20 док	ГКОВ ТИВНАЮТОКУМЕНЮЮВЯ
Греча отварная	180	4,28	5,46	44,7	244,25 0,04	0,04	0	0,04	0,36	13,03	30,84	0 0,04 0,36 13,03 30,84 92,48 0,72 463	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	6 1,3 588	1994
Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	11,9	59	59 0,05	0	0	0 0,4	9	150	14	14 1,2		
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,9	15,4	79	79 0,03			0,5	6	20	4	4 0,4		
Итого:		24,68	22,66	106,9	731,25 0,16	0,16	1,4	0,05	23,46	65,0	235,96	1,4 0,05 23,46 65,0 235,96 266,86 5,62	5,62		

Нормативная документация

- 1. СанПин 2.4.5.2409-08
- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994г
- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1997г
- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008г