

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ГПОУ ЯО

Борисоглебский политехнический колледж

Дербышева С.А

«01» сентября 2022 год

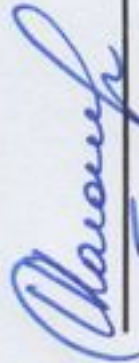
## ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для учащихся в ГПОУ ЯО Борисоглебском политехническом колледже

возрастная категория 13-18 лет

Разработал:

Зав.производством столовой

 Колосова А.Г.

## МЕНЮ

### Бюджет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 250	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ 150/50	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ 100	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ 100/50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "МОЗАИКА" 100	"ЕЖИК" МЯСНОЙ 100	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 100/50	ШНИЦЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ 100	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 100
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 180/5	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180/5	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С ПОВИДЛОМ 85	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ 180/5
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50									

Обед

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7.6	10.0	8.8	156.1	0.0	12.1	0.2	2.4	50.6	27.2	91.4	1.8	84	2008
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.5	2.2	3.2	34.5	0.0	0.5	0.1	0.4	12.0	3.7	7.4	0.1	528	2006
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13.5	3.2	10.1	121.5	0.1	0.8	0.4	0.8	56.8	45.2	192.8	1.3	256	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.4	7.1	46.2	266.0	0.1	0.0	0.1	0.5	17.5	30.5	89.2	0.6	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6.4	1.4	0.0	0.0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	20.5	99.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.5	23.5	75.0	2.0		2008
Итого за прием пищи:	845	29.3	23.1	103.4	735.2	0.3	13.4	0.8	4.1	157.8	131.5	455.8	5.8		
Всего за день:		29.3	23.1	103.4	735.2	0.3	13.4	0.8	4.1	157.8	131.5	455.8	5.8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		2.5	5.3													
Обед																
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.5	5.3	15.4	119.4	0.0	0.6	0.2	2.2	31.7	10.7	31.4	0.7	105	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	16.3	19.2	14.7	295.7	0.1	0.6	0.1	2.8	25.1	26.0	149.0	2.2	313	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	6.6	25.8	178.1	0.2	12.5	0.0	0.3	51.9	35.7	104.4	1.5	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	1.9	0.0	0.0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	20.5	99.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.5	23.5	75.0	2.0		2008	
Итого за прием пищи:	780	26.0	31.7	95.8	769.6	0.4	13.7	0.3	5.3	132.2	97.8	359.8	6.4			
Всего за день:		26.0	31.7	95.8	769.6	0.4	13.7	0.3	5.3	132.2	97.8	359.8	6.4			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3.7	4.1	19.5	128.6	0.1	9.6	0.2	1.5	36.6	31.2	88.1	1.6	ТТК	
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	100/50	16.1	25.0	19.3	365.0	0.0	2.1	0.2	6.1	30.0	25.2	149.7	2.3	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180/5	8.7	7.3	39.6	258.7	0.2	0.0	0.0	4.8	26.1	130.0	193.7	4.6	463	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6.4	1.4	0.0	0.0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	20.5	99.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.5	23.5	75.0	2.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31.8</b>	<b>37.0</b>	<b>113.5</b>	<b>909.4</b>	<b>0.4</b>	<b>11.7</b>	<b>0.4</b>	<b>12.4</b>	<b>113.6</b>	<b>211.3</b>	<b>506.5</b>	<b>10.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.8</b>	<b>37.0</b>	<b>113.5</b>	<b>909.4</b>	<b>0.4</b>	<b>11.7</b>	<b>0.4</b>	<b>12.4</b>	<b>113.6</b>	<b>211.3</b>	<b>506.5</b>	<b>10.5</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		4.9	3.2													
Обед																
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	4.9	3.2	13.1	100.6	0.1	4.7	0.2	2.2	25.3	19.4	44.8	1.8	131	2006	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15.5	11.0	8.8	195.6	0.1	1.0	0.0	4.5	50.5	56.6	240.9	1.9	256	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6.5	5.8	41.9	246.4	0.1	0.0	0.0	1.4	20.0	9.7	50.3	1.2	203	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0	1.9	0.0	0.0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	20.5	99.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.5	23.5	75.0	2.0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>30.2</b>	<b>20.6</b>	<b>103.7</b>	<b>719.0</b>	<b>0.4</b>	<b>5.7</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>119.3</b>	<b>111.1</b>	<b>411.0</b>	<b>6.9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>30.2</b>	<b>20.6</b>	<b>103.7</b>	<b>719.0</b>	<b>0.4</b>	<b>5.7</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>119.3</b>	<b>111.1</b>	<b>411.0</b>	<b>6.9</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Обед		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150/50	30.7	22.3	41.3	492.3	0.1	0.5	0.1	0.6	347.7	48.6	384.1	1.2	297	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	15.9	65.2	0.0	1.2	0.0	0.0	8.9	2.2	1.5	0.1	431	2008	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПОВИДЛОМ	85	4.8	4.9	44.9	242.6	0.1	0.0	0.0	1.8	15.9	8.6	44.5	0.8			
Итого за прием пищи:	507	35.6	27.2	102.1	800.1	0.2	1.7	0.1	2.4	372.5	59.4	430.1	2.1			
Всего за день:		35.6	27.2	102.1	800.1	0.2	1.7	0.1	2.4	372.5	59.4	430.1	2.1			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		8.1	10.2													
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8.1	10.2	16.4	190.2	0.1	6.7	0.2	2.7	34.8	31.2	114.4	1.9	91	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "МОЗАИКА"	100	16.1	17.8	12.3	273.8	0.0	2.6	0.4	3.2	34.9	35.7	184.1	2.9			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.5	5.8	41.9	246.4	0.1	0.0	0.0	1.4	20.0	9.7	50.3	1.2	203	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6.4	1.4	0.0	0.0	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	20.5	99.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.5	23.5	75.0	2.0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>34.0</b>	<b>34.4</b>	<b>105.7</b>	<b>867.5</b>	<b>0.3</b>	<b>9.3</b>	<b>0.6</b>	<b>7.3</b>	<b>110.6</b>	<b>101.5</b>	<b>423.8</b>	<b>8.0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34.0</b>	<b>34.4</b>	<b>105.7</b>	<b>867.5</b>	<b>0.3</b>	<b>9.3</b>	<b>0.6</b>	<b>7.3</b>	<b>110.6</b>	<b>101.5</b>	<b>423.8</b>	<b>8.0</b>			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		1.8	13.5													
<b>Обед</b>																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1.8	13.5	5.0	12.7	103.6	0.0	8.1	0.2	2.3	47.8	24.3	46.6	1.3	76	2008
"ЕЖИК" МЯСНОЙ	100	13.5	20.4	20.4	13.5	289.4	0.0	1.2	0.0	4.8	17.4	20.6	134.9	2.0	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	6.6	6.6	25.8	178.1	0.2	12.5	0.0	0.3	51.9	35.7	104.4	1.5	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.5	0.1	0.1	32.2	131.9	0.0	0.0	0.0	0.0	23.4	9.5	23.2	0.5	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	0.6	20.5	99.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.5	23.5	75.0	2.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23.0</b>	<b>32.7</b>	<b>32.7</b>	<b>104.7</b>	<b>802.0</b>	<b>0.3</b>	<b>21.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.4</b>	<b>155.0</b>	<b>113.6</b>	<b>384.1</b>	<b>7.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.0</b>	<b>32.7</b>	<b>32.7</b>	<b>104.7</b>	<b>802.0</b>	<b>0.3</b>	<b>21.8</b>	<b>0.2</b>	<b>7.4</b>	<b>155.0</b>	<b>113.6</b>	<b>384.1</b>	<b>7.3</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		5,7	5,4													
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	43,4	33,2	78,8	2,1	102	2011	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/50	27,1	20,0	12,1	376,8	0,3	20,3	8,9	6,0	48,1	29,4	392,9	8,4	261	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	5,6	46,2	252,9	0,1	0,0	0,0	0,4	17,3	30,5	89,0	0,6	326	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	20,5	99,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,5	23,5	75,0	2,0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>40,5</b>	<b>31,6</b>	<b>112,2</b>	<b>933,2</b>	<b>0,8</b>	<b>24,9</b>	<b>9,1</b>	<b>10,5</b>	<b>129,7</b>	<b>118,0</b>	<b>635,7</b>	<b>13,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>31,6</b>	<b>112,2</b>	<b>933,2</b>	<b>0,8</b>	<b>24,9</b>	<b>9,1</b>	<b>10,5</b>	<b>129,7</b>	<b>118,0</b>	<b>635,7</b>	<b>13,1</b>			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		9.3	10.9													
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9.3	10.9	20.2	216.8	0.1	6.6	0.2	2.7	34.9	30.5	113.7	2.0	100	2008	
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	100	15.4	24.7	22.1	370.1	0.0	1.7	0.0	6.6	31.0	25.4	155.9	2.4	282	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.2	5.1	17.8	136.9	0.1	38.4	0.1	0.2	100.6	34.7	69.9	2.2	139	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	4.0	8.0	1.0	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	20.5	99.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.5	23.5	75.0	2.0		2008	
Итого за прием пищи:	795	32.4	41.4	95.6	882.8	0.3	46.7	0.3	9.5	186.0	118.1	422.5	9.6			
Всего за день:		32.4	41.4	95.6	882.8	0.3	46.7	0.3	9.5	186.0	118.1	422.5	9.6			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.5	2.2	3.2	34.5	0.0	0.5	0.1	0.4	12.0	3.7	7.4	0.1	528	2006
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	19.4	20.3	15.7	322.2	0.1	0.6	0.0	3.2	30.8	33.1	199.7	3.4	289	2008
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180/5	6.4	4.8	41.0	233.0	0.1	0.0	0.0	1.4	17.5	9.0	49.2	1.2	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	21.3	86.5	0.0	0.8	0.0	0.1	11.9	3.3	2.0	0.4	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	20.5	99.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.5	23.5	75.0	2.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>29.7</b>	<b>28.0</b>	<b>101.7</b>	<b>775.2</b>	<b>0.3</b>	<b>1.9</b>	<b>0.1</b>	<b>5.1</b>	<b>86.7</b>	<b>72.6</b>	<b>333.3</b>	<b>7.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.7</b>	<b>28.0</b>	<b>101.7</b>	<b>775.2</b>	<b>0.3</b>	<b>1.9</b>	<b>0.1</b>	<b>5.1</b>	<b>86.7</b>	<b>72.6</b>	<b>333.3</b>	<b>7.1</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	312,5	307,7	1038,4	8194,0	3,7	150,8	12,1	72,1	1563,4	1134,9	4362,6	76,8
Среднее значение за период	31,3	30,8	103,8	819,4	0,4	15,1	1,2	7,2	156,3	113,5	436,3	7,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	33,8	50,9									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
Бюджет	757