

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОАУ ЯО

Рыбинского промышленно-
экономического колледжа

А.Н. Порошин



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 15-18 лет

Рыбинск, 2022 год.

Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества			Витамины		
							Ca	Fe		B1	B2	C
1 неделя												
1 день												
Котлета из говядины	59(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,10		1,0
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02		-
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02		0,6
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,24	0,48	6,03	81,6	7,6	0,48	0,044	0,012		-
			24,24	19,18	93,63	701,6	65,6	4,38	0,234	0,152		1,6
2 день												
Жаркое домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	250	17,75	24,0	23,5	397,5	45	3,75	0,2	0,175		13,25
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-		-
Булочка «Веснушка»	107(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	5,5	49,1	299	18	0,9	0,09	0,05		-
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,88	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05		-
			28,67	29,92	118,48	888,9	75,8	6,79	0,34	0,275		13,25
3 день												
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,9	55	2,5	0,07	0,44		-
Запеканка из творога со сметаной	46(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200/20	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52		0,4

Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,24	0,48	6,03	81,6	7,6	0,48	0,044	0,012	-
			47,94	30,48	63,53	782,5	556,6	4,58	0,274	1,192	2,6
4 день											
Плов	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	300	24,0	29,7	61,2	606	36	3,9	0,09	0,15	5,4
Кисель из на или плодовых ягодных экстрактах Хлеб ржаной	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	13,8	64	2	-	0	-	0,2
		60	2,82	0,42	29,88	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	-
			26,82	30,12	104,88	798,4	48,8	5,64	0,14	0,2	5,6
5 день											
Печень строгановски	56(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	50/50	13,1	10,6	6,8	176	21,5	4,8	0,21	1,46	8,05
Каша гречневая рассыпчатая	74(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	150	8,55	6,0	37,8	243	21	4,5	0,21	0,105	-
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Булочка «Веснушка»	107(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	5,5	49,1	299	18	0,9	0,09	0,05	-
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,88	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	-
			32,57	22,52	139,58	910,4	73,3	12,34	0,56	1,665	8,05

2 неделя

1 день

Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	25	5,85	7,5	92,3	220	0,25	0,01	0,075	0,175
Омлет натуральный	43(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	20,0	24,0	310	160	4,0	0,1	0,78	0,4
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	158	186	1,0	0,06	0,22	2,0
Булочка «Веснушка»	107(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	5,5	299	18	0,9	0,09	0,05	-
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,24	0,48	81,6	7,6	0,48	0,044	0,012	-
			42,59	41,88	940,9	591,6	6,63	0,304	1,137	2,575

2 день

Сосиска отварная	54(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	100	11,0	23,9	261	35	1,8	0,19	0,15	0
Капуста тушеная	82(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,0	5,4	140	118	0,14	0,04	0,08	34,2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	64	2	0,4	-	-	-
Булочка «Веснушка»	107(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	5,5	299	18	0,9	0,09	0,05	-
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	-
			25,92	35,22	892,4	183,8	4,98	0,37	0,33	34,2

3 день

Гуляш из говядины	55(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100/100	29,2	32,8	436	24	4,5	0,10	0,23	1,4
Рис отварной	73(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	5,8	260	4	0,8	0,04	0,02	-
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	-
			36,82	39,02	888,4	40,8	7,44	0,19	0,3	1,4

4 день

Рыба запеченная	49(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8
Картофельное пюре	78(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Компот из смеси сухофруктов	91(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	0,6	-	31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Булочка «Веснушка»	107(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1986)	100	8,1	5,5	49,1	299	18	0,9	0,09	0,05	-
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,88	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	-
			31,82	16,72	129,08	842,4	157,8	4,94	0,43	0,34	7,6

5 день

Курица отварная	19(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	42,7	31,9	0,5	496	53	3,0	0,07	0,24	2,7
Макаронные изделия отварные	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1,0	0,08	0,02	-
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,88	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	-
			52,72	37,92	85,78	934,4	79,8	6,14	0,2	0,31	2,7

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно.

Средняя калорийность завтрака в 1-ю неделю – 816,36 Ккал

Средняя калорийность завтрака во 2-ю неделю – 899,7 Ккал

При отсутствии, каких – либо продуктов производится замена на равноценные по составу продукты в соответствии с утвержденной СП 2.4.3648-20 таблицей замены продуктов по белкам и углеводам