

Индустриальное отделение

Утвердил: Зав. производством столовой ГПОУ ЯО

Угличского индустриально-педагогического колледжа

Белова И.С.

на 2024-2025 учебный год

ГПОУ ЯО УИР

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша «Дружба»	5/200	5,4	10,1	39,4	272,6	175	
				Бутерброд с сыром	20/30	10,0	8,0	15,0	176,6	11	
			гор. напиток	Чай с лимоном с сахаром	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб								
			фрукты								
			итого				465	15,7	18,2	69,6	511,2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Котлета из мяса кур	1/100	18,6	14,3	17,0	270	498	
				Картофельное пюре	1/180	3,8	8,2	26,3	196,2	520	
			гор. напиток	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,0	60,0	685	
			хлеб	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	14,8	69,0	-	
			фрукты								
			Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576		
итого				540	24,8	22,9	73,6	600,5			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	30,2	17,9	51,9	496,0	366		
			гор. напиток	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,0	60,0	685		
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-		
			фрукты									
			<b>итого</b>			<b>410</b>	<b>32,8</b>	<b>18,1</b>	<b>82,3</b>	<b>634,6</b>		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Биточек мясной	1/100	15,9	14,4	16,0	261,0	451	
				Макаронные изделия отварные	1/180	6,1	10,9	41,0	293,4	516	
			гор. напиток	Компот из апельсина	1/200	0,4	0	49,6	142,0	631	
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	
<b>итого</b>			<b>540</b>	<b>25,1</b>	<b>25,4</b>	<b>122,5</b>	<b>780,3</b>				

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Йогурт фруктовый	1/95	1,9	7,5	14,1	130,0	-	
				Оладьи со сгущенным молоком	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	733	
			гор. напиток	Чай с лимоном с сахаром	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб								
			фрукты								
			<b>итого</b>		<b>505</b>	<b>17,4</b>	<b>22,2</b>	<b>118,6</b>	<b>744,4</b>		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Жаркое по-домашнему	1/200	18,5	20,7	18,9	337,2	259	
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	
			гор. напиток	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,0	60,0	685	
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
				Выпечное изделие	1/50	6,1	3,7	19,5	134,7	ТТК	
	<b>итого</b>			<b>510</b>	<b>27,5</b>	<b>24,6</b>	<b>69,3</b>	<b>615,8</b>			

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Тефтели мясные с соусом	100/60	15,4	19,2	18,0	309,8	461/587	
				Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6,1	10,9	41,0	293,4	516	
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб								
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	107,0	3	
	<b>итого</b>			<b>585</b>	<b>26,8</b>	<b>35,2</b>	<b>84,5</b>	<b>772,2</b>			



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Плов	1/200	22,0	22,5	32,5	429,0	265	
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
				Выпечное изделие	1/75	4,7	2,4	50,6	229,9	695	
			<b>итого</b>		<b>535</b>	<b>29,7</b>	<b>25,1</b>	<b>114,2</b>	<b>804,8</b>		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Котлета рыбная	1/100	13,8	7,8	9,3	162,5	324	
				Картофельное пюре	1/180	3,8	8,2	26,3	196,2	520	
			гор. напиток	Компот из кураги с витамином «С»	1/200	0,6	0	31,4	124,0	ТТК	
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
			<b>итого</b>		<b>510</b>	<b>20,6</b>	<b>16,1</b>	<b>82,4</b>	<b>561,3</b>		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Кура тушеная в соусе	75/50	13,0	14,6	3,9	213,7	488	
				Рис отварной	1/180	4,6	7,3	46,7	273,6	511	
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	
			хлеб	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	14,8	69,0	-	
			фрукты								
				Овощи по сезону	1/30	0,3	0	0,5	5,3	576	
			<b>итого</b>			<b>575</b>	<b>20,1</b>	<b>22,3</b>	<b>81,1</b>	<b>623,6</b>	