

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ ВО «ЮПИГК»

И.Н. Владимирова

«10» марта 2025 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся отделения по подготовке
квалифицированных рабочих и служащих
ГБПОУ ВО «Юрьев-Польский индустриально-гуманитарный колледж»
на 2025 – 2026 учебный год

МЕНЮ

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 3

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
83	Салат из свежей капусты	100	2.76	2.6	12.72	82	0.066	32.7	53	0	45	32	10	0.59
258	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.59	5.87	21.34	161	0.02	0.3	20	0.2	80.7	67.3	10.1	0.2
658	Котлеты из говядины с маслом сливочным	100/5	18.96	25.1	29.57	386	0.07	0.2	20	0.6	44	150	29	1.3
759	Картофельное пюре	150	4.55	5.63	21.88	181	0.08	8.8	20	1.5	38.9	59.8	17	0.6
1008	Чай сладкий	200	0.24	0.05	15.5	59	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	ИТОГО		36.46	39.98	129.04	1005	32.24	42	119.6	4.92	210.6	343.1	180.1	11.69

Директор
Зав. производством



Взр

Владимирова И.Н.
Взорова И.В.

МЕНЮ

День: ВТОРНИК

Неделя: 3

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (в гр.)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
892	Маринад овощной	75	3.01	2.8	9.84	71.5	0.016	7.5	0.027	0.9	59	90	54	26
223	Суп картофельно- макар. с курой	250/ 25	5.05	8.5	18.05	201	0.03	1.45	11	0.17	23.1	2.42	12.28	0.85
575	Колбасные изделия отв.с маслом слив.	100/ 5	13	8.8	15.2	84	0.19	0	0	0.4	35	159	20	1.8
744	Греча отварная	150	8.85	8.54	43.51	287	0.3	0	0	0.8	60	322	158	8.3
948	Кисель п/я	200	136	0	29.2	116.2	0	1.5	0	0	6	3	2	0.3
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	ИТОГО		29.63	29.37	143.78	895.7	32.54	10.45	17.63	4.89	185.1	610.42	360.28	22.85

Директор
Зав. производством

И.Н. Владимирова
И.В. Взорова

МЕНЮ

День: среда

Неделя: 3

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	0.45	3.55	1.95	21	0	0.2	0.4	0.6	12	10	12	0.6
176	Борщ с картофелем, сметаной и курой	250/5/25	7.2	13.66	11.9	220	0.024	5.1	400	0.1	18.6	48.9	13.01	12
499	Запеканка из творога со сметаной	150/25	18.2	17.6	25.7	266	0.07	4.3	280	1.1	77.6	111.8	20.1	1.8
1025	Какао с молоком	200	4.9	3.8	25.84	190	0.06	1.6	0.4	0.4	172	1.16	24.8	1
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	ИТОГО		35.11	39.34	93.37	833	32.15	11.2	687.4	4.82	282.2	205.86	183.91	13.6

Директор

Зав. производством

И.Н. Владимирова

И.В. Взорова

М Е Н Ю

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: 3

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 12 лет и старше														
№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (в гр.)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
208	Рассольник ленингр. с курой и сметаной	250/ 25/5	7.66	7.72	26.24	207	0.05	5.16	400	0.6	11	37.1	13.7	0.5
668	Тефтели (ежики) из говядины в соусе	60/5 0	14.1	16.7	13.4	266	0.03	1.4	54	0.5	21.3	100.3	14.5	1.4
443	Макароны отварные	150	5.38	6.03	32.98	202	0.057	0	0	0	9	0	0	7.812
1008	Чай сладкий	200	0.24	0.05	15.13	59	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сдоба обыкновенная	100	5.9	8.22	72.1	281	0.19	1.4	180	12.7	41.3	4.9	35	3.9
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	ИТОГО		37.64	39.45	187.85	1151	32.33	7.96	640.6	16.42	84.60	176.3	176.9	22.61

Директор
Зав. производством

И.Н. Владимирова
И.В. Взорова

МЕНЮ

День: ПЯТНИЦА

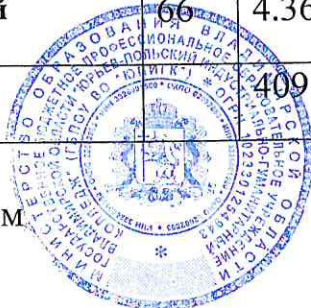
Неделя: 3

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Винегрет овощной	100	6.8	7.01	3.3	64	0.1	0.4	0.4	0.01	12	8	10	12
221	Суп гороховый с курицей	250/25	5.91	7.76	24.84	200	0.07	2.9	306	0.8	22.6	34.6	12	0.9
241/219	Котлета рыбная (рыба жареная) с маслом сливочным	75/5	19.1	11	9.2	226.8	0.03	0.01	0.01	0.2	25	200	30	0.5
759	Картофель отварной	150	4.6	5.86	21.92	183	0.08	8.7	20	1.5	38.6	59.6	17	0.6
933	Компот из с/ф	200	0.22	0	19.43	77	0.003	0.2	100	0	12.6	19.8	9.7	0.3
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	ИТОГО		409	32.36	106.67	886.8	32.28	12.21	443.01	5.13	112.8	356	192.7	12.5

Директор
Зав. производством



И.Н. Владимирова
И.Н. Владимирова
И.В. Взорова
И.В. Взорова