



Утверждаю:

Директор ГПОУ ЯО Пошехонский аграрно-политехнический колледж

Викторович О.Н.

2024г.

**МЕНЮ**  
**12-18 лет (завтрак , обед ) льготное питание**

**ДЕНЬ 1 ( понедельник )**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
	нетто/г.	белки/г.	жиры/г.	углеводы/г.	
<b>Завтрак</b>					
Гуляш из мяса птицы	100	12,8	18,8	29,5	199,5
Рис отварной	200	5	5,8	49,8	274
Напиток яблочный	200	0,2	0,2	22	84,5
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>560</b>	<b>24,6</b>	<b>25,8</b>	<b>143,3</b>	<b>678</b>
<b>Обед</b>					
Салат зеленый с огурцом	60	0,6	8,52	1,2	83,4
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,4	4,5	18,6	141
Биточки куриные с соусом	100	10,6	20	21,2	224
Макароны отварные	200	4,94	8,9	50,08	300,2
Напиток витаминный "Витошка"	200	0,1	0,1	19	80
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>870</b>	<b>29,24</b>	<b>43,02</b>	<b>152,08</b>	<b>948,6</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>53,84</b>	<b>68,82</b>	<b>295,38</b>	<b>1626,6</b>

Заведующая столовой:

Савельева С.В.

Утверждаю:

Директор ГПОУ ЯО Пошехонский  
аграрно-политехнический колледж

Викторович О.Н.

\_\_\_\_\_ 2024г.



## МЕНЮ

12-18 лет (завтрак , обед ) льготное питание

ДЕНЬ 2 (вторник )

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
	нетто/г.	белки/г.	жиры/г.	углеводы/г.	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели из говядины 60/50	110	7,9	7,1	8,7	134
Греча рассыпчатая	200	9,94	7,5	47,8	307
Напиток витаминный "Витошка"	200	0,1	0,1	19	80
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>570</b>	<b>24,54</b>	<b>15,7</b>	<b>117,5</b>	<b>641</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник Ленинградский 250/10	260	7,1	7,1	16,9	157
Филе птицы тушен.в соусе	100	11,78	11,6	3,08	162
Каша перловая рассыпчатая	200	5,7	6,9	45,7	269
Напиток яблочный	200	0,2	0,2	22	84,5
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>820</b>	<b>31,38</b>	<b>26,8</b>	<b>129,68</b>	<b>792,5</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>55,92</b>	<b>42,5</b>	<b>247,18</b>	<b>1433,5</b>

Заведующая столовой:

Савельева С.В.



Утверждаю:  
Директор ГПОУ ЯО Пошехонский  
аграрно-политехнический колледж  
Викторович О.Н.  
\_\_\_\_\_ 2024г.

**МЕНЮ**  
**12-18 лет (завтрак , обед ) льготное питание**

**ДЕНЬ 3 (среда )**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
	нетто/г.	белки/г.	жиры/г.	углеводы/г.	
<b>Завтрак</b>					
Огурцы (порционно)	35	0,24	0,03	0,78	4,2
Котлета рыбная	120	12,8	6,8	15,9	246,4
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,3	183
Напиток из апельсинов	200	0,2	0	22	84
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>615</b>	<b>23,92</b>	<b>14,23</b>	<b>107,98</b>	<b>637,6</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	100	1,9	10,2	6,3	124
Щи из свежей капусты с картофелем	260	3,3	4,8	9,8	120
Ёжики из говядины 60/50	110	7,9	7,1	8,7	134
Греча рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,8	307
Напиток витаминный "Витошка"	200	0,1	0,1	19	80
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>930</b>	<b>29,74</b>	<b>30,68</b>	<b>133,6</b>	<b>885</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1545</b>	<b>53,66</b>	<b>44,91</b>	<b>241,58</b>	<b>1522,6</b>

Заведующая столовой:

Савельева С.В.



Утверждаю:

Директор ГПОУ ЯО Пошехонский

аграрно-политехнический колледж

Викторович О.Н.

2024г.

**МЕНЮ**  
**12-18 лет (завтрак , обед ) льготное питание**

**ДЕНЬ 4 ( четверг )**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
	нетто/г.	белки/г.	жиры/г.	углеводы/г.	
<b>Завтрак</b>					
Плов из говядины	230	19,6	18,5	0,62	247,4
Напиток витаминный "Витошка"	200	0,1	0,1	19	80
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>490</b>	<b>26,3</b>	<b>19,6</b>	<b>61,62</b>	<b>447,4</b>
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров	60	0,52	9,1	1,71	91
Борщ с капустой ,картофелемю 250/10	260	1,63	4,4	10,75	136
Биточки рыбные	120	12,8	6,8	15,9	246,4
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,3	183
Напиток (апельсиновый)	200	0,09	0,01	25,46	95
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>900</b>	<b>25,72</b>	<b>27,71</b>	<b>123,12</b>	<b>871,4</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1390</b>	<b>52,02</b>	<b>47,31</b>	<b>184,74</b>	<b>1318,8</b>

Заведующая столовой:

Савельева С.В.



Утверждаю:

Директор ГПОУ ЯО Посехонский

аграрно-политехнический колледж

Викторович О.Н.

2024г.

**МЕНЮ**

**12-18 лет (завтрак , обед ) льготное питание**

**ДЕНЬ 5 (пятница )**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
	нетто/г.	белки/г.	жиры/г.	углеводы/г.	
<b>Завтрак</b>					
Сыр (порционнo)	20	4,64	5,9	0	73
Котлета куриная	50	5,3	10	10,6	112
Макароньы отварные	200	4,94	8,9	50,08	300,2
Напиток (лимонный)	200	0,09	0,01	25,46	94
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>530</b>	<b>21,57</b>	<b>25,81</b>	<b>128,14</b>	<b>699,2</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	100	1,36	6,2	8,4	95
Суп из овощей	250	3	3	12,3	80
Плов из говядины	230	19,6	18,5	0,62	247,4
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	61
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
Хлеб ржаной	60	6,6	1	42	120
	<b>900</b>	<b>37,36</b>	<b>29,74</b>	<b>115,54</b>	<b>723,4</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>58,93</b>	<b>55,55</b>	<b>243,68</b>	<b>1422,6</b>

Заведующая столовой:

Савельева С.В.