



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.	
Завтрак					
Гуляш из мяса птицы	100	12,8	18,8	29,5	199,5
Рис отварной	180	4,32	5,22	34,92	234
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,5	92,26
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	560	26,82	26,74	149,72	787,76
Обед					
Салат из свеклы	100	1,66	4,18	8,19	77,1
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	180	4,94	8,9	50,1	300,18
Напиток плодовой	200	0,1	0,1	26,5	108
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	910	32,6	40,28	183,39	1112,28
Всего за день	1470	59,42	67,02	333,11	1900,04

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.	
Завтрак					
Тефтели из говядины	110	7,9	7,1	8,7	134
Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276
Напиток апельсиновый	200	0,09	0,01	25,5	95
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	570	25,84	16,44	136	767
Обед					
Рассольник Ленинградский	250	7,1	7,1	16,9	157
Филе птицы тушен.в соусе	100	11,78	11,6	3,08	162
Каша перловая рассыпчатая	180	5,13	6,21	41,13	242
Компот свежих плодов "С"	200	0,1	0,1	26,5	108
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	810	33,01	27,61	146,41	931
Всего за день	1380	58,85	44,05	282,41	1698

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.	
Завтрак					
Котлета рыбная	100	12,8	6,8	15,9	179
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,3	183
Напиток из цикория	200	0,2	0	3	15
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	580	25,98	15,8	105	639
Обед					
Салат из моркови	100	1,9	10,2	6,3	124
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	4,8	9,8	120
Ёжики из говядины 60/50	100	7,9	7,1	8,7	134
Рис отварной	180	4,32	5,22	34,92	234
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	910	26,52	29,92	133,22	902
Всего за день	1490	52,5	45,72	238,22	1541

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.	
Завтрак					
Плов из говядины	230	19,6	18,5	0,62	247
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,7	28
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	510	28,7	21,1	74,12	537
Обед					
Фрукт (яблоко)	100	4	0,4	9,8	59
Борщ с капустой ,картофелемю	250	1,63	4,4	10,75	136
Биточки рыбные	100	12,8	6,8	15,9	179
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,3	183
Напиток (апельсиновый)	200	0,09	0,01	25,46	95
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	930	31,5	20,61	148,01	914
Всего за день	1440	60,2	41,71	222,13	1451

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 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
	нетто/г.	белки/г.	жиры/г.	углеводы/г.	
Завтрак					
Биточки куриные с соусом	100	10,6	20	21,2	224
Макароны отварные	200	4,94	8,9	50,08	300
Напиток (лимонный)	200	0,09	0,01	25,46	94
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	580	24,53	31,51	155,54	880
Обед					
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	8	4,72	9,02	119
Гуляш из птицы	100	12,8	18,8	29,5	200
Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	277
Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	76
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21	70
Хлеб пшеничный	50	5,6	2,1	37,8	192
	810	39,19	33,07	156,04	934
Всего за день	1390	63,72	64,58	311,58	1814

Заведующая столовой:

Савельева С.В.