Согласовано:

Зав.столовой

_____ Коротких А.С.

Мед.сестра

_____ Рожина М.И.

«1» ____09_____ 2023г

Утверждаю:

Директор ГАПОУ РС (Я)

«Якутский педагогический

колледж им.С.Ф.Гоголева»

_____ Николаева И.И.

«_1_» ____09_____ 2023г

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯКУТСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.С.Ф.ГОГОЛЕВА

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДЕННОЕ МЕНЮ

Сезон: зимне-весенний период

Возрастная группа: дети младшего школьного возраста

г.Якутск - 2023

МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-10 лет ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

ДЕНЬ 1

		Наименование блюда	Выход Брутто, г Нетто, г		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамин
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С,мг
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	75	**Тефтели мясные**		80	18,9	20,1	14,8	286,8	0,5
		Говядина б/к	115	104,52	17,6	15	0	205,3	
		Крупа рисовая	15	14,85	1	0,1	10,7	48	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Мука пшеничная	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		Масло подсолнечная	3	3	0	2,9	0	26,2	
		Гречка отварная		90	3,6	5,0	16,5	125,1	
		Гречка крупа	40	29,7	3,6	1	16,5	88,8	
		Вода питьевая	48,4	48,4	0	0	0	0,0	
		Масло сладко-сливочное	5	5	0	4	0	36,3	
		Печенье		20	7,5	9,8	74,4	417	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		СОК		200	0,7	13,2	0,1	60	
		Йогурт фруктовый		150	4,1	1,5	5,9	57	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**59,42**	**82,2**	**154,5**	**1623,3**	**14,5**

ДЕНЬ 2

		Наименование блюда			Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	502	**ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ**		80	19,6	17,9	20,7	360,4	3,7
		Филе куриное	75	54	9,8	8,4	0	115,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	20	15,5	0,2	0	1,1	5,2	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	323	**КАША РИСОВАЯ**		90	2,7	3,6	28,4	149,9	
		КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	38,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
2008	433	**ЧАЙ С САХАРОМ**		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Пирожки с малиной		50	1,4	1,6	38,6	177,0	0
		Конфета		20	1,92	6,7	9,7	105,0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**68,0**	**66,4**	**256,7**	**1 918,8**	**113,0**

ДЕНЬ 3

		Наименование блюда			Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	75	**Суп домашний**	250		3,8	4,7	20,9	146,7	15,5
		ГОВЯДИНА	70	38,75	0,6	0	3,3	15,8	
		КАРТОФЕЛЬ	70	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	20	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	30	10	0,3	1,5	0,4	20,0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
2008		**ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСОСЕ**	80		12,1	6,6	4,3	133,4	10,4
		ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	70	65,1	9,3	2,3	0	70,2	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9	9	0,2	1,4	0,3	17,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	16,8	0,2	0	1,4	6,7	
		МОРКОВЬ	22,4	17,36	0,2	0	1,2	5,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	90		2,8	5,9	20,7	147,6	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	42	41,36	2,8	0,3	20,6	96,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200		0,1	0,1	15,7	66,1	
		КРАСНАЯ СМОРОДИНА	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
		САЛАТ ОВОЩНОЙ	100		0,8	1,8	3,9	34,8	
		Фрукты	70		0,6	0	5,7	30,1	30,0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**77,6**	**72,9**	**252,3**	**2 055.4**	**25,9**

ДЕНЬ 4

		Наименование блюда			Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	272	**КОТЛЕТЫ**		80	12,3	13,2	2,5	177,9	0,4
		ГОВЯДИНА Б/К	75	63,3	11,4	9,8	0	133,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	4,0	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР.	20	20	0,6	0,5	1	10,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	323	**КАША РИСОВАЯ**		90	2,7	3,6	28,4	149,9	
		КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	38,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
		БУЛОЧКИ С ДЖЕМОМ		50	1,4	1,6	38,6	177,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		ДРОЖЖИ	2,5	2,5	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		САХАР	5	5	0	0	4,9	19,4	
		ДЖЕМ	30	30	8,7	4,4	1,5	82,0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Йогурт фруктовый		150	4,1	1,5	5,9	57	
2008	501	**КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ**		200	0,1		22,9	93,8	50.0
		СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,6	30,4	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**68,2**	**69,4**	**277,4**	**1974,2**	**50,4**

ДЕНЬ 5

		Наименование блюда			Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	506	**СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ**		250	10,9	5,5	29,6	211,7	4.
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ, ЖЕРЕБЯТИНА	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	19,9	4,5	0,3	9,3	57,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	10	10	0,8	0,1	4,9	23,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ЧЕСНОК	2	1,7	0,1	0	0,5	2,4	
2008	346	**МАКАРОН ОТВАРНОЙ С СОСИСКОЙ**		180	7,3	12,2	10,0	181,2	13,7
		МАКАРОН	180	170	3,4	0,2	8,7	52,2	
		СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	35	34,83	3,7	8,1	0,1	88,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9	
2008	433	**КАКАО С МОЛОКОМ**		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР.	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		САЛАТ ОВОЩНОЙ		100	0,8	1,8	3,9	34,8	
		Фрукты		70	0,6	0	5,7	30,1	30,0
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**75,8**	**82,3**	**264,6**	**2102,9**	**18,6**

День 6

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008		**Курица отв**	50		13,2	11,4	0	156,6	
		Гречка отварная	90		3,6	5,0	16,5	125,1	
		Гречка крупа	40	29,7	3,6	1	16,5	88,8	
		Вода питьевая	48,4	48,4	0	0	0	0,0	
		Масло сладко-сливочное	5	5	0	4	0	36,3	
		СОК	200		0,7	13,2	0,1	60	
		Хлеб ржаной	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		САЛАТ ОВОЩНОЙ	100		0,8	1,8	3,9	34,8	
		ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	30		7,5	9,8	74,4	417	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**32,5**	**46,6**	**132,6**	**1020,6**	

День 7

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008		**БОРЩ**		250	8,6	8,2	21,7	194,2	5.6
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	40,7	30,53	5,5	4,8	0	64,6	
		КАРТОФЕЛЬ	100	70	1,4	0,3	11,1	52,3	
		КАПУСТА	38	29,3	1,6	0,2	10,3	49,2	
		СВЕКЛА	15	15	0,2	0,3	9,3	48,1	
		МОРКОВЬ	10	10	0,5	0,4	10,1	38,2	
		ЛУК	2	2	0,3	0,2	10,1	36,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0	
		ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ							
		Курица	115	104,52	17,6	15	0	205,3	
		Крупа рисовая	15	14,85	1	0,1	10,7	48	
		Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		Мука пшеничная	2	2	0,2	0	1,4	6,5	
		Масло подсолнечная	3	3	0	2,9	0	26,2	
		КАША РИСОВАЯ		90	2,7	3,6	28,4	149,9	
		КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4		
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0		
2008	433	**ЧАЙ С САХАРОМ**		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Фрукты		70	0,6	0	5,7	30,1	
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			**45,7**	**41,7**	**180,7**	**2102,9**	**6,5**

День 8

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамин С. мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008		**Гуляш из говядины**		80	14,4	14,3	4,2	205,6	
		Говядина б/к	90	75,96	13,7	11,8	160,6	160,6	
		Лук	20	16,8	0,2	0	6,7	6,7	
		Мука пшеничная высш.сорт	2	2	0	1,9	17,5	17,5	
		Масло растительное	2	2	0,2	0	6,5	6,5	
		Макароны отв.		120	4,9	4,6	27,2	193,8	
		Макаронные изделия высш.сорт	45	45	4,9	0,6	157,5	157,5	
		КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		50	3,4	4,4	33,5	187,7	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	45	45	4,8	0,6	30,6	145,8	
		МОЛОКО	50	50	8,7	4,4	1,5	82,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6	
		Яичный порошок	5,7	5,7	0,45	0,48	0,01	6,3	
		САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4	
		Конфета		20	1,92	6,7	9,7	105,0	
		КОМПОТ ИЗ ЯГОД		200	0,1	0,1	15,7	66,1	
		КРАСНАЯ СМОРОДИНА	30	29,4	0,1	0,1	1,1	8,0	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0	
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**68,2**	**69,4**	**277,4**	**1974,2**	

День 9

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамини С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	84	**РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ**		250	6,4	6,8	21,1	176,9	
		ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	25	18,75	3,4	2,9	0	39,7	
		КАРТОФЕЛЬ	114	79,8	1,6	0,3	12,6	59,6	
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	
		ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	10	5	0	0	0,1	0,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3	
		МОРКОВЬ	25	19,38	0,3	0	1,3	6,6	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11	11	0,3	1,6	0,4	22,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	6	6	0	0	0	0,0	
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	5	4	0,1	0	0,3	1,9	
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ		85,5	14,5	14,2	0	185,8	
		РЫБА ГОРБУША	170	85,5	14,5	14,2	0	185,8	
		КАША РИСОВАЯ		90	2,7	3,6	28,4	149,9	
		КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4	38,0	
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0	
		Фрукты		70	0,6	0	5,7	30,1	30,0
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
2008	501	**КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ**		200	0,1		22,9	93,8	50.0
		СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ	20	19,6	0,1	0	0,7	5,3	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0	
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,6	30,4	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛАТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**77,6**	**72,9**	**252,3**	**2 055.4**	

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Обед (время приема 12.00-13.00)							
2008	272	**КОТЛЕТЫ**		80	12,3	13,2	2,5	177,9	
		ГОВЯДИНА Б/К	75	63,3	11,4	9,8	0	139,9	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,7	6,7	
		МОРКОВЬ	15	11,63	0,2	0	0,8	17,5	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5%	20	20	0,6	0,5	1	6,3	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	331	**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**		120	4,9	4,6	27,7	193,8	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТА	45	45	4,9	0,6	27,7	157,5	
		Пирожки с брусникой		50	1,4	1,6	38,6	177,0	0
		КЕФИР		150	4,1	1,5	5,9	57	
2008	433	**КАКАО С МОЛОКОМ**		200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		МОЛОКО НАТУРАЛЬНОЕ ПАСТЕР. 2,5%	180	180	5	4,4	8,3	94,3	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		Хлеб ржаной		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**68,2**	**69,4**	**277,4**	**1974,2**	