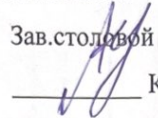



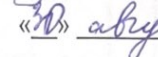
Согласовано:

Зав.столовой

  
Коротких А.С.

Мед.сестра

  
Рожина М.И.

  
«10» августа 2024г

Утверждаю:

Директор ГАПОУ РС (Я)

«Якутский педагогический  
колледж им.С.Ф.Гоголева»

  
Николаева И.И.

  
«10» августа 2024г



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ 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 - 2024

## ДЕНЬ 1

		Наименование блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>								
2008	502	<b>Тефтели</b>	80	19,6	17,9	20,7	360,4	3,7
		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
2008	323	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ</b>	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 НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0	0
2008	433	<b>Сок натуральный</b>	200	5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		<b>Фрукты</b>	50	1,4	1,6	38,6	177,0	0
		Печенье с конфетой	100					
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,0</b>	<b>66,4</b>	<b>256,7</b>	<b>1 918,8</b>	<b>113,0</b>

**ДЕНЬ 2**

		Наименование блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	75	<b>Суп домашний</b>	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		<b>Голень куриный</b>	80	18,9	20,1	14,8	286,8	0,5	
		<b>Рис</b>	90	2,8	5,9	20,7	147,6		
		Рис	42	41,36	2,8	0,3	20,6	96,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0	
		<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0,1	15,7	66,1		
		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	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0	
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,6</b>	<b>72,9</b>	<b>252,3</b>	<b>2 055.4</b>	<b>25,9</b>	

**ДЕНЬ 3**

		Наименование блюда	Химический состав				Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>								
2008	272	<b>КОТЛЕТЫ</b>	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 РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
2008	323	<b>КАША РИСОВАЯ</b>	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
		<b>БУЛОЧКИ С ДЖЕМОМ</b>	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 НЕСОЛЕННОЕ	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
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		<b>Нарезка из огурцов и помидоров</b>	100					
2008	501	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	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
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,2</b>	<b>69,4</b>	<b>277,4</b>	<b>1974,2</b>	<b>50,4</b>

**ДЕНЬ 4**

		Наименование блюда	Химический состав				Энергетическая ценность, ккал		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	506	<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ</b>	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	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОСИСКОЙ</b>	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	<b>Морс</b>	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		Брусника	1	1	0,2	0,2	0,1	2,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ</b>	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>75,8</b>	<b>82,3</b>	<b>264,6</b>	<b>2102,9</b>	<b>18,6</b>

**ДЕНЬ 5**

		Наименование блюда	Выход Брутто, г Нетто, г		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008	75	Гуляш из говядины		80	18,9	20,1	14,8	286,8	0,5
		Макарон отварные		90	3,6	5,0	16,5	125,1	
		Макарон	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	
		<b>Фрукты</b>		100	0,6	0	5,7	30,1	
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0	0
		Морс		200	0,7	13,2	0,1	60	
		Вафли		50	4,1	1,5	5,9	57	
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,42</b>	<b>82,2</b>	<b>154,5</b>	<b>1623,3</b>	<b>14,5</b>

## День 6

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>							
2008		<b>Колбаса вареная</b>		50	13,2	11,4	0	156,6	
		<b>Гречка отварная</b>		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	
		<b>Сок натуральный</b>		200	0,7	13,2	0,1	60	
		<b>Хлеб ржаной</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		<b>Фрукты</b>		100	0,8	1,8	3,9	34,8	
		<b>ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ</b>		30	7,5	9,8	74,4	417	
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>32,5</b>	<b>46,6</b>	<b>132,6</b>	<b>1020,6</b>	

## День 7

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		<b>Обед ( время приема 12.00-13.00)</b>							
2008		<b>БОРЦ</b>	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 РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0	
		<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСО ПТИЦЫ</b>							
		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	
		<b>КАША РИСОВАЯ</b>	90		2,7	3,6	28,4	149,9	
		КРУПА РИСОВАЯ	40	39,6	2,7	0,4	28,4		
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0		
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0	0	0		
2008	433	<b>Чай с сахаром</b>	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	
		<b>Хлеб ржаной</b>	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>45,7</b>	<b>41,7</b>	<b>180,7</b>	<b>2102,9</b>	<b>6,5</b>



## День 8

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С. мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		<b>Обед ( время приема 12.00-13.00)</b>							
2008		<b>Гуляш из говядины</b>		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	
		<b>Макароны отварные</b>		120	4,9	4,6	27,2	193,8	
		Макаронные изделия	45	45	4,9	0,6	157,5	157,5	
		<b>КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ</b>		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 НЕСОЛЕННОЕ	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	
		<b>Конфеты</b>		20	1,92	6,7	9,7	105,0	
		<b>КОМПОТ ИЗ ЯГОД</b>		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	
		<b>Хлеб ржаной</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,2</b>	<b>69,4</b>	<b>277,4</b>	<b>1974,2</b>	

## День 9

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	89	<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>		250	6,4	6,8	21,1	176,9	7,3
		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 РИСОВАЯ	8	7,92	0,6	0,1	5,7	25,6	
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	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 РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5	
		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	
		<b>Рыба запеченная</b>		85,5	14,5	14,2	0	185,5	
		Рыба горбуша	170	85,5	14,5	14,2	0	185,5	
		<b>Каша рисовая</b>		90	2,7	3,6	28,4	149,9	
		Крупа рисовая	40	39,6	2,7	0,4	28,4	38,0	
		Вода питьевая	50	50	0	0	0	0	
		<b>Хлеб ржаной</b>		50	3,3	0,4	21,2	102,0	
2008	501	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	0,1	0	22,9	93,8	50
		Смесь сухофруктов	20	19,6	0,1	0	0,793,8	5,3	
		САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0	
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>77,6</b>	<b>72,9</b>	<b>252,3</b>	<b>2 055,4</b>	

## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
			Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед (время приема 12.00-13.00)</b>									
2008	272	<b>КОТЛЕТЫ</b>	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 РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2	
2008	331	<b>Макароны отварные</b>	120		4,9	4,6	27,7	193,8	
		Макаронные изделия	45	45	4,9	0,6	27,7	157,5	
		<b>Пирожки с брусникой</b>	50		1,4	1,6	38,6	177,0	0
		<b>Фрукты</b>	150		4,1	1,5	5,9	57	
2008	433	<b>Морс</b>	200		5,2	4,6	18,1	135,8	0,9
		Брусника	30	29,4	0,2	0,2	0,1	2,8	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	0	0	0	0	0	
		САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7	
		<b>Хлеб ржаной</b>	50		3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>68,2</b>	<b>69,4</b>	<b>277,4</b>	<b>1974,2</b>	