

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

М.И.Зуева

"26" июня 2024 г.

МЕНЮ
дополнительного питания
для студентов ГПОУ ЯО Ярославского градостроительного колледжа
на " 26 " июня 2024 г.

Наименование	Вес, г/Объем, мл	Калорийность	Цена
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА			
Салат овощной "На здоровье" с пекинской капустой 1/100 салат, масло растительное, огурцы свежие, перец, помидоры, сахар, соль	1/100	205.52 Белки - 1.06, Жиры - 20.12, Углеводы - 5.05	28.00
ПЕРВЫЕ БЛЮДА			
Борщ из св. капусты с курой, картофелем и сметаной № 110-1994г. кура, свекла, капуста свежая, картофель, лук, морковь, сметана, масло растительное, томат, сахар, соль, лимонная кислота, лавровый лист	20/250/10	211.33 Белки - 9.40, Жиры - 13.63, Углеводы - 12.78	35.00
Борщ из св. капусты с говядиной, картофелем и сметаной № 110-1994г. д.п. 20\250\10 свекла, говядина б\к, капуста свежая, картофель, лук, морковь, сметана, масло растительное, томат, сахар, соль, лимонная кислота, лавровый лист	20/250/10	163.43 Белки - 7.85, Жиры - 9.03, Углеводы - 12.70	44.00
Рассольник ленинградский с говядиной рец.129/3 1994г. картофель, говядина б\к, огурцы соленые, морковь, лук, масло растительное, перловая, соль, лавровый лист	20/250	165.35 Белки - 8.10, Жиры - 7.25, Углеводы - 16.92	42.00
Борщ холодный с ветчиной № 191-1994 свекла, огурцы свежие, ветчина, майонез, яйцо, уксус, сахар, соль	250.00	218.32 Белки - 7.55, Жиры - 17.02, Углеводы - 8.73	43.00
ВТОРЫЕ БЛЮДА			
Каша молочная пшеничная со сл. маслом стр. 149, таблица № 4 - 1994г. молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль	200/10	86.04 Белки - 0.08, Жиры - 7.25, Углеводы - 5.12	18.00
Котлета рубленая из птицы со сл. маслом 75/5 № 460 - 1994г. филе кури, сухари панировочные, масло растительное, масло сливочное, соль, мука, яйцо, сахар, дрожжи	75/5	140.98 Белки - 12.12, Жиры - 10.25, Углеводы - 0.08	44.00
Котлета по-домашнему 1/ 81 № 661-1983г. говядина б\к, свинина б\к, масло растительное, сухари панировочные, лук, масло сливочное, соль, яйцо, мука, сахар, дрожжи	81/5	145.68 Белки - 10.92, Жиры - 11.25, Углеводы - 0.20	56.00
Кабачки жареные в яйце 1/130 кабачки, яйцо, масло растительное, мука, соль	1/130	199.98 Белки - 9.06, Жиры - 13.40, Углеводы - 10.78	103.00
Оладьи из печени с маслом 101\5 № 425-1994г. д.л. печень говяжья, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное	101/5	312.98 Белки - 19.10, Жиры - 20.60, Углеводы - 12.79	63.00
Рыба тушеная с овощами (горбуша) № 309 - 1994г. 50\50 д.п. филе горбуши мор., морковь, лук, масло растительное, томат, сахар, соль, лимонная кислота, лавровый лист	50/50	155.74 Белки - 13.35, Жиры - 11.11, Углеводы - 4.66	43.00
ГАРНИРЫ			
Соус красный основной 1/50 № 528 с6 1994 г морковь, мука, томат, масло сливочное, лук, масло растительное, сахар, соль	1/50	33.92 Белки - 0.45, Жиры - 2.13, Углеводы - 3.25	3.00
Рис отварной № 465 - 1994г. рис пропаренный, масло сливочное, соль	1/150	224.43 Белки - 3.84, Жиры - 5.43, Углеводы - 40.05	13.00
Каша гречневая рассыпчатая № 74 - 2010г. греча, масло сливочное, соль	1/150	247.59 Белки - 8.73, Жиры - 6.09, Углеводы - 39.46	10.00
Макаронные изделия отварные № 273, 469\3 - 1994г. макароны, масло сливочное, соль	1/150	211.97 Белки - 5.82, Жиры - 4.49, Углеводы - 37.08	7.00
Картофель отварной № 470 - 1994г.	1/150	149.97	11.00

Наименование	Вес, г/Объем, мл	Калорийность	Цена
картофель, масло сливочное, соль		Белки - 3.04, Жиры - 4.41, Углеводы - 24.53	
Пюре "Розовое" 1\180 № 79 - 2010 г. д.л. картофель, морковь, молоко, масло сливочное, соль	180.00	133.09	18.00
НАПИТКИ			
Лимон порционный лимоны	1/7	1.16	3.00
		Белки - 0.06, Жиры - 0.01, Углеводы - 0.21	
Чай с сахаром № 627\3, 628\3 - 1994г. сахар, чай	1/200	60.80	3.00
		Белки - 0.20, Углеводы - 15.00	
Чай с сахаром и лимоном № 627, № 629 - 1994 г. 200\15\7 сахар, лимоны, чай	1/200	61.92	5.00
		Белки - 0.26, Углеводы - 15.22	
Компот из вишни 1/200 ТТК к. вишня, сахар	1/200	92.22	15.00
		Белки - 0.20, Жиры - 0.06, Углеводы - 22.72	
Компот из изюма 1\200 № 91-2010 г. д.п. изюм, сахар, лимонная кислота	1/200	135.22	13.00
		Белки - 0.46, Жиры - 0.10, Углеводы - 33.12	
ВЫПЕЧКА			
Хлеб ржаной порционный хлеб ржаной	1/30	51.24	3.00
		Белки - 1.98, Жиры - 0.36, Углеводы - 10.02	
Хлеб пшеничный порционный хлеб пшеничный	30.00	70.32	4.00
		Белки - 2.28, Жиры - 0.24, Углеводы - 14.76	
Булочка фигурная с маком 1/100 мука, сахар, мак, яйцо, масло растительное, масло сливочное, дрожжи, соль, ванилин	1/100	389.38	17.00
		Белки - 8.72, Жиры - 7.66, Углеводы - 71.39	
Ватрушка с повидлом 1\75 № 108 д.п. мука, повидло, яйцо, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль	1/75	247.83	12.00
		Белки - 5.47, Жиры - 3.96, Углеводы - 47.58	
Сметанник 1\75 мука, сахар, сметана, масло сливочное, масло растительное, сода	1/75	328.28	15.00
		Белки - 4.54, Жиры - 12.20, Углеводы - 50.07	
Сочень с творогом ТТК 1\110 творог, сахар, мука, сметана, масло сливочное, яйцо, сода, масло растительное, лимонная кислота, ванилин	1/110	434.94	34.00
		Белки - 13.90, Жиры - 16.02, Углеводы - 58.80	
Пирожок с капустой и яйцом 1/100г №685,687,724-с61994 капуста свежая, мука, яйцо, масло растительное, масло сливочное, сахар, дрожжи, соль	1/100	257.51	17.00
		Белки - 7.14, Жиры - 9.59, Углеводы - 35.66	

Заведующий столовой: _____

Котова С.Ю.

Бухгалтер: _____

Махрачева И.А.