

Утверждаю:

и.о. директора ГАПОУ СО «БПТ»

 Л.А. Алимпиева

«28» марта 2022г



## ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню для воспитанников

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

5-8 классы

Богданович

2022

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 5-8 класс

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энер. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
264	Каша пшеничная	200	7,4	7,48	36,5	<b>243</b>	0,14	1,3	0,05	0,8	136	202	39	1,9
100	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,0	<b>89,12</b>	0,06	0,03	0,03	0,045	78	54	3,75	0,09
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	<b>60</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	<b>176,25</b>	0,8	0,0	0,00	0,82	15	48,75	10,5	0,82
589	Пряник	35	2,07	1,4	26,32	<b>128,1</b>	0,05	0,0	0,00	1,68	7,7	35	6,3	0,56
112	банан	286	3,0	21	42	<b>192</b>	0,08	20,0	40	1,2	16	56	84	1,2
	Итого/ 24,9%	836	27,21	41,98	184,68	<b>997,92</b>	1,11	21,6	40,13	4,8	393,3	525,89	174,2	5,78
<b>Итого завтрак: 997,92</b>														
<b>Обед</b>														
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	<b>122</b>	0,04	3,2	0,00	4,7	24	49	33	0,6
128	Борщ из свежей капусты с курой	250	10,2	13,5	10,95	<b>205</b>	0,05	10,3	0,00	2,4	34	53	26	1,2
291	Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	<b>193,2</b>	0,08	0,02	0,0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22,0	4,2	<b>297</b>	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
508	Компот из сухофруктов	200	16	0	30,0	<b>110</b>	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	4	1,5
108	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	<b>176,25</b>	0,8	0,0	0,00	0,82	15	48,75	0,5	0,82
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	<b>104,4</b>	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
112	банан	143	1,5	10,5	21	<b>96</b>	0,04	10	0	0,6	8	28	42	0,6
518	сок	200	1,4	0,0	26,6	<b>92</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Итого/ 34,9	1348	68,1	58,32	211,01	<b>1395,85</b>	1,2	25,32	0,04	11,12	165,6	558,15	175,5	11,6
<b>Итого обед: 1395,85</b>														
<b>Полдник</b>														
324	Зразы творожные с изюмом	200	25,7	26	50,4	<b>566</b>	0,15	0,8	0,12	1,3	222,67	356	45,3	2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	<b>60</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Итого/ 15,6	400	32,1	33,6	61,4	<b>626</b>	0,07	0,6	0,2	0,7	308	350	39	1,3
<b>Итого полдник: 626</b>														
<b>Ужин</b>														
73	Салат картофельный с кукурузой и	100	1,0	10,1	3,4	<b>162</b>	0,06	25,0	0,00	0,7	14	26	20	0,9

	морковь													
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	<b>184</b>	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	19,4	18,7	10,4	<b>194</b>	0,06	1,6	0,01	2,6	31	144	24	0,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	<b>60</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	<b>104,4</b>	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	<b>70,5</b>	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого/ <b>20,0%</b>	790	30,94	38,56	82,4	<b>799,78</b>	0,44	33,4	0,07	4,67	135	401,3	115,4	5,77
<b>Итого ужин: 799,78</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,8	5,0	8,0	<b>100,00</b>	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
590	печенье	25	1,87	2,45	18,6	<b>104,25</b>	0,02	0,0	0,025	0,87	7,25	22,5	5	0,52
	Итого/ <b>5,1</b>	225	7,67	7,45	26,6	<b>204,25</b>	0,1	1,4	0,065	0,87	247,25	202,5	33	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3599</b>	<b>166,02</b>	<b>179,91</b>	<b>566,09</b>									
<b>Итого второй ужин: 204,25</b>														
<b>Итого за день: 3998,92</b>														

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в..
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

**ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ**

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний.

**Возрастная категория:** 5-8 класс

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энер. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
266	Каша «Геркулес» жидкая	220	7,87	10,34	31,68	<b>251,24</b>	0,18	1,21	0,0	0,55	172, 48	226,6	61,16	1,32
93	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,6	16,7	10,0	<b>197</b>	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	<b>81</b>	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	<b>199,75</b>	0,094	0,0	0,0	0,94	17	51	11,9	0,94
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	<b>83,4</b>	0,016	0,0	0,02	0,7	5,8	18	4	0,42

518	сок	200	1,4	0,0	16,6	<b>92,0</b>	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого/ 24,8%	765	20,33	30,98	158,88	<b>911,0</b>								
<b>Итого завтрак: 911,0</b>														
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с сыром	120	3,36	14,52	8,52	<b>177,6</b>	0,024	6,6	0,012	5,4	106,8	98,4	22,8	1,44
100	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,0	<b>89,12</b>	0,06	0,03	0,03	0,045	78	54	3,75	0,09
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	<b>166,25</b>	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
423	Капуста тушеная	220	18,14	7,92	8,58	<b>138,6</b>	0,09	37,4	0,07	1,5	134,2	121	52,8	2,2
381	Котлета из говядины	120	21,36	21,0	17,16	<b>343,2</b>	0,11	0,05	0,6	46,2	222	220	31,2	3,36
512	Компот из плодов и ягод сушеных (яблоки 45 гр)	200	0,9	0,0	60,3	<b>81</b>	0,00	0,8	0,00	0,0	10	6	3	0,6
108	Хлеб пшеничный	95	7,22	0,76	46,74	<b>223,25</b>	0,1	0,0	0,00	1,05	19	61,75	13,3	1,01
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	<b>104,4</b>	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
438	Соус молочный на картофельном крахмале	50	1,45	3,4	2,3	<b>45,8</b>	0,018	0,33	0,02	0,25	59,7	44,9	6,9	0,05
	Итого/ 35,17%	1115	69,46	55,55	190,0	<b>1281,12</b>								
<b>Итого обед: 1281,12</b>														
<b>Полдник</b>														
559	Булочка веснушка	100	4,2	8,3	57	<b>226</b>	0,06	0,0	0,05	0,7	8	32	6	0,5
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	<b>186</b>	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
112	Яблоко	114	0,8	0,4	0,4	<b>47</b>	0,03	10	0,0	0,2	16	11	9	2,2
112	Апельсин	286	1,8	0,4	16,2	<b>86</b>	0,08	120	0,0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого/ 14,9%	660	11,8	13,5	109,3	<b>545</b>	0,23	131,7	0,08	1,3	255	239	80	4,6
<b>Итого полдник: 545</b>														
<b>Ужин</b>														
22	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,2	3,5	<b>110</b>	0,04	16,5	0,00	5,0	13	24	18	0,8
173	Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	<b>190</b>	0,2	27,8	0,06	0,2	22	106	40	1,6
404	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	<b>242,86</b>	0,06	4,7	0,03	0,6	35,7	158,6	22,8	1,6
442	Соус сметанный	25	0,38	2,66	0,8	<b>28,8</b>	0,004	0,02	0,015	0,05	10,6	12,35	1,2	0,03
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	<b>60</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	<b>104,4</b>	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого/ 20,4%	685	32,81	38,07	75,31	<b>736,06</b>								
<b>Итого ужин: 736,06</b>														

<b>Второй ужин</b>														
517	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	10,0	6,4	17,0	<b>174,0</b>	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
	Итог/ 4,8%	200	10	6,4	17,0	<b>174,0</b>	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3425</b>	<b>139,96</b>	<b>144,5</b>	<b>550,49</b>									
<b>Итого второй ужин: 174,0</b>														
<b>Итого за день: 3639,55</b>														

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 5-8 класс

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен- ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	<b>283,6</b>	0,19	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	1,2
91	Бутерброд с сыром	40	5,7	9,25	8,4	<b>140,6</b>	0,022	0,11	0,068	0,34	157	113	11,4	0,34
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	<b>79</b>	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
573	“Гребешок” из дрожжевого теста	60	6,0	3,9	49,4	<b>257</b>	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	<b>47</b>	0,02	0,0	0,0	0,2	4,0	14,4	2,8	0,2
112	Яблоко	228	0,8	0,8	19,6	<b>94</b>	0,06	20,0	0,0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого/ <b>24,9%</b>	748	25,02	26,27	138,94	<b>901,2</b>	0,402	22,97	0,168	2	478,6	484,4	99,2	7,14
<b>Итого завтрак: 901,2</b>														
<b>Обед</b>														
18	Салат из свежих огурцов	150	1,2	15,15	3,15	<b>153</b>	0,03	10,5	0,00	6,9	45	46,5	19,5	0,9
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,12	13,67	8,08	<b>83</b>	0,06	18,47	0,00	2,37	34	47,25	22,2	0,9
381	Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	<b>286</b>	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
291	Макароны отварные	200	7,54	1,0	38,72	<b>193,2</b>	0,07	0,02	0,0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,0
512	Компот из плодов и ягод сушеных( курага 40 гр)	200	0,6	0,0	42,0	<b>81</b>	0,0	0,8	0,00	0,0	10	6	3	0,6
	Зеленый горошек консервированный	40	1,4	1,5	2,4	<b>60</b>	0,02	1,3	0	0,9	9	11	9	0,02
108	Хлеб пшеничный	105	7,98	0,84	51,66	<b>246,75</b>	0,12	0,0	0,00	1,15	21	68,25	0,7	1,15
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	<b>104,4</b>	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
442	Соус Сметанный	50	0,77	5,5	1,69	<b>57,65</b>	0,008	0,035	0,03	0,10	21,2	24,7	2,4	0,05
	Итого/ <b>34,96%</b>	1155	51,4	55,88	182,04	<b>1265,0</b>	0,508	31,125	0,07	13,82	207,8	531,1	121,8	9,76
<b>Итого обед: 1265,0</b>														
<b>Полдник</b>														
564	Булочка домашняя	90	6,75	11,7	64,3	<b>348,75</b>	0,09	0,0	0,08	1,0	13,5	52,53	9	0,8
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	<b>106</b>	0,08	2,6	0,04	0,0	240	180	28	0,2
112	яблоко	228	0,8	0,8	19,6	<b>94</b>	0,04	15,0	0,07	0,09	24	16,5	13,5	3,3

	Итого/15,16%	518	13,35	17,5	93,5	<b>548,75</b>	0,21	17,6	0,19	1,09	277,5	249,03	50,5	4,3
<b>Итого полдник: 548,75</b>														
<b>Ужин</b>														
72	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	<b>110</b>	0,09	12,2	0,00	2,3	14	56	21	0,8
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	<b>143</b>	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
202	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,07	11,6	21	<b>225,3</b>	0,15	5,5	0,09	0,4	62,7	125,3	34,7	1,06
518	сок	200	1,4	0,0	26,6	<b>92</b>	0,02	4,0	0,00	0,2	14	14	8	2,8
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	<b>104,4</b>	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	<b>47</b>	0,02	0,0	0,0	0,2	4,0	14,4	2,8	0,2
	Итого/ 19,9%	720	27,15	25,0 8	98	<b>721,7</b>	0,48	26,4	0,1	8,14	150,7	507,5	133,7	8
<b>Итого ужин: 721,7</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5,0	8,0	<b>100,0</b>	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	27,22	<b>82,25</b>	0,035	0,0	0,0	0,35	6,001	19,51	4,23	0,35
	Итого/ 5,0%	235	8,46	5,28	35,22	<b>182,25</b>	0,115	1,4	0,04	0,35	246,00 1	199,51	32,23	0,55
	<b>ИТОГО ВЕСЬ ДЕНЬ</b>	<b>3376</b>	<b>125,05</b>	<b>130,01</b>	<b>557,7</b>									
<b>Итого второй ужин: 182,25</b>														
<b>Итого за день: 3618,9</b>														

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 5-8 класс

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энер. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
263	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	6,42	11,66	44,22	<b>307,4</b>	0,106	1,38	0,08	0,62	145,2	151	29,8	1,14
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	<b>197</b>	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	<b>81</b>	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
108	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	<b>164,5</b>	0,077	0,0	0,00	0,7	14	50,4	9,8	0,77
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	<b>34,8</b>	0,037	0,0	0,0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
518	Сок	200	1,4	0,0	26,6	<b>92,0</b>	0,01	2	0,0	0,0	7	0	0	1,4
112	фрукт	114	0,04	0,04	9,3	<b>47</b>	0,02	60	8,0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого/ <b>25,1%</b>	844	16,2	29,2	196,2 4	<b>914,8</b>	0,27	63,3 8	8,2	2,2	224,2	276	66	4,99
<b>Итого завтрак: 914,8</b>														
<b>Обед</b>														
353	Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	<b>236</b>	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
159	Суп - пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,7	<b>176,25</b>	0,14	9,6	0,05	0,25	117,75	144,75	38	1,1
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	<b>184</b>	0,18	6,8	0,06	0,2	5,2	114	38	1,4
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22,0	4,2	<b>297</b>	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,9	0,0	60,3	<b>81</b>	0,00	0,8	0,00	0,0	10	6	3	0,6

	( яблоко 45гр)													
108	Хлеб Пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	<b>176,25</b>	0,8	0,0	0,0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	<b>104,4</b>	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого/ <b>34,9%</b>	1005	49,8 1	58,87	176,7 4	<b>1272,0</b>	1,33	21,6	0,17	3,31	233,95	784,3	170,7	10,36
<b>Итого обед: 1272,0</b>														
<b>Полдник</b>														
300	Яйцо вареное	100	12,75	11,5	0,75	<b>157,5</b>	0,75	0	0,25	0,5	55	192,5	12,5	2,5
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	35,0	<b>144</b>	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
112	фрукт	228	0,08	0,08	18,6	<b>94</b>	0,04	120	16,0	0,4	68	46	26	0,6
590	Печенье	40	3,0	3,92	29,8	<b>166,8</b>	0,03	0,0	0,00	1,4	11,6	36	8	0,84
	Итого/ <b>15,4%</b>	568	19,43	18,8	84,15	<b>562,3</b>	0,86	121, 3	16,2 74	2,3	258,6	384,5	73,5	4,74
<b>Итого полдник: 562,3</b>														
<b>Ужин</b>														
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	<b>131</b>	0,02	5,5	0,00	4,5	37	41	21	1,4
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	<b>126</b>	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2,0
100	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,0	<b>89,12</b>	0,06	0,03	0,03	0,04 5	78	54	3,75	0,09
401	Печень тушенная в соусе	100/50	26,6	15,4	11	<b>288</b>	0,38	20	11,6	1,6	50	454	26	9,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	<b>60</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	<b>47</b>	0,02	0,0	0,0	0,2	4,0	14,4	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3 6	<b>69,6</b>	0,07	0,0	0,0	0,56	14,0	63,2	18,8	1,56
	Итого/ <b>20%</b>	710	44	39,9	69,4	<b>742,6</b>	0,61	60,8	11,67	8,26	354	775,6	131,6	15,16
<b>Итого ужин: 742,6</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,8	5,0	8	<b>100,0</b>	0,08	1,4	0,04	0,5	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	<b>82,25</b>	0,035	0,0	0,0	0,35	6,001	19,51	4,23	0,35
	Итого/ <b>5,0%</b>	235	8,46	5,28	25,22	<b>182,2 5</b>	0,115	1,4	0,04	0,85	246,0 01	199,51	32,23	0,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3362</b>	<b>134, 46</b>	<b>146,7 9</b>	<b>551,7 5</b>									
<b>Итого второй ужин: 182,25</b>														
<b>Итого за день: 3644,75</b>														

Используемые документы:

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

**ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ**

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний.

**Возрастная категория:** 5-8 класс

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энер. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														

255	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	<b>271,2</b>	0,12	1,42	0,08	0,76	167	256	37,2	0,9
111	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	<b>51,45</b>	0,02	0,1	0,07	0,3	156,6	113,1 4	11,4	0,3
100	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,0	<b>89,12</b>	0,06	0,03	0,03	0,04 5	78	54	3,75	0,09
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	<b>186</b>	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
559	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	44,2	<b>189</b>	0,06	0,0	0,03	0,7	10	38	7	0,6
108	Хлеб Пшеничный	40	1,9	0,2	22,3	<b>94,0</b>	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
112	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого/25,1%	669	25,24	28,2	184,3 2	<b>910,2</b>	0,33	13,22	0,2	2,4	501	580	107,8	5,74

**Итого завтрак: 910,2**

**Обед**

61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	12,1	<b>122</b>	0,07	4,6	0,00	4,7	22	53	27	0,6
154	Суп крестьянский с курой	250/46	10,5	13,6	21,85	<b>222,5</b>	0,09	12,05	0,01 5	2,79	40,45	143	30,7	1,53
414	Рис отварной	200	4,92	8,1	55,08	<b>272,8</b>	0,036	0,0	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7
336	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	<b>129</b>	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,5
508	Компот из сухофруктов ( 40 гр)	200	16	0,0	30,0	<b>110</b>	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
112	Апельсин	286	0,9	0,2	8,1	<b>86</b>	0,03	10,0	0,0	0,2	37	34	16	0,6
108	Хлеб пшеничный	65	3,08	0,32	31,0	<b>152,76</b>	0,07	0,0	0,0	0,71	13,0	42,25	9,1	0,71
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	29,04	<b>104,4</b>	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	<b>92,0</b>	0,02	4	0,0	0,0	14	0	0	2,8
	Итого/35,47%	1507	55,66	40,44	195,4 7	<b>1286,12</b>								

**Итого обед:1286,12**

**Полдник**

313	Запеканка из творога	190	32	33,5	31,4	<b>537,7</b>	0,09	0,8	0,26	0,9	396	462	50,6	1,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	<b>60</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
112	яблоко	114	0,8	0,4	0,4	<b>47</b>	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого/16,48%	390	32,1	33,5	46,4	<b>597,7</b>								

**Итого полдник: 597,7**

**Ужин**

17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2,0	<b>102</b>	0,03	5,0	0,00	4,5	18	33	13	0,5
364	Азу	250	20,3 8	21,85	31,0	<b>382</b>	0,27	14,4	0,07	1,0	48	302	82	5,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	30,0	<b>60</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб Пшеничный	40	3,04	0,32	29,68	<b>94,0</b>	0,044	0,0	0,0	0,4	8,0	28,8	5,6	0,44

109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	29,04	<b>104,4</b>	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого/ <b>20,5%</b>	650	28,18	32,99	121,72	<b>742,4</b>								
<b>Итого ужин: 742,4</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	Кисломолочный продукт «Ряженка»	200	5,8	5	8	<b>100</b>	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	<b>82,25</b>	0,035	0,0	0,0	0,35	6,001	19,51	4,23	0,35
	Итого/ <b>5,03%</b>	235	8,46	5,28	25,22	<b>182,25</b>	0,115	1,4	0,04	0,35	246,001	199,51	32,23	0,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3431</b>	<b>149,66</b>	<b>140,41</b>	<b>573,13</b>									
<b>Итого второй ужин: 182,25</b>														
<b>Итого за день: 3625,45</b>														

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 5-8 класс

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции .	Пищевые вещества			Энер. Цен- ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,72	<b>182,5</b>	0,095	1,15	0,05	0,32	205,5	171	26,25	0,4
100	Сыр твердый порциями	20	4,1	4,5	0,0	<b>58,6</b>	0,06	0,03	0,03	0,045	78	54	3,75	0,09
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	<b>7,5</b>	0	0	0,06	0,01	0,1	0,19	0,0	0,02
503	Кисель	200	1,4	0,0	29,0	<b>122</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1
108	Хлеб Пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	<b>176,25</b>	0,8	0,0	0,0	0,82	15	48,75	10,5	0,82
109	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	29,04	<b>69,6</b>	0,08	0,0	0,0	0,8	18	0,18	26,2	2,0
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	<b>92,0</b>	0,02	4	0,0	0,0	14	0	0	2,8
	Итого/ 24,9%	825	26,33	22	140,54	<b>854,35</b>	1,035	5,25	0,16	2,44	440,5	358,93	76,95	6,62
<b>Итого завтрак:854,35</b>														
<b>Обед</b>														
22	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,2	3,5	<b>110</b>	0,04	16,5	0,00	5,0	13	24	18	0,8
128	Борщ с капустой и картофелем/кура	250/46	1,82/8,37	5,0/8,5	10,65/0,3	<b>95/110</b>	0,047/0,03	10,3/2,3	0,00/0,01	2,4/0,3	34,5/17,8	53/79	26,2/11,4	1,2/0,8
202	Картофель,	200	5,07	11,6	18	<b>225,33</b>	0,15	5,5	0,09	0,4	62,7	125,3	34,7	1,06

	запеченный в сметанном соусе													
381	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	<b>286</b>	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
508	Компот из сухофруктов (40гр)	200	0,5	0,0	55,0	<b>110</b>	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	<b>117,5</b>	0,055	0,0	0,0	0,5	10	36	7	0,55
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,36	12	<b>104,4</b>	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
112	Апельсин	143	0,9	0,2	9,6	<b>43</b>	0,02	600	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого/35%	1149	43,22	53,76	143,5	<b>1201,23</b>	0,552	635,1	8,14	10,14	260	639,1	171,5	11,35
<b>Итого обед: 1201,23</b>														
<b>Полдник</b>														
573	“Гребешок” из дрожжевого теста	60	6,0	3,9	59,4	<b>257</b>	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	<b>186</b>	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
112	Апельсин	286	1,8	0,4	16,2	<b>86</b>	0,08	120	0,0	0,4	68	46	26	0,6
	Итого/15,4%	546	12,8	8,7	107,3	<b>529,0</b>	0,21	121,8	0,06	1,3	246	248	75	2,8
<b>Итого полдник:529</b>														
<b>Ужин</b>														
73	Салат из картофеля с кукурузой	100	3,1	6,9	31,9	<b>162</b>	0,09	10,2	0,00	3,1	20	86	34	1,3
406	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	<b>359</b>	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	30	<b>60</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3,0	1,0	0,3
109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	<b>34,8</b>	0,04	0,0	0,0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	<b>58,75</b>	0,027	0,0	0,0	0,27	5	18	3,5	0,27
	Итого/19,7%	555	22,4	23,24	118,78	<b>674,55</b>	0,187	11,5	0,01	9,05	76	271,6	78,9	3,95
<b>Итого ужин:674,55</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	<b>100</b>	0,08	1,4	0,04	0,8	240	180	28	0,2

	“Снежок”													
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	<b>70,5</b>	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого/5%	230	8,08	5,24	19,76	<b>170,5</b>	0,11	1,4	0,04	1,13	246	199,5	32,2	0,53
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3305</b>	<b>113,08</b>	<b>112,73</b>	<b>529,88</b>									
<b>Итого второй ужин: 170,5</b>														
<b>Итого за день: 3429,63</b>														

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

**ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ**

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний.

**Возрастная категория:** 5-8 класс

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энерг. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	<b>243</b>	0,14	1,34	0,058	0,8	136,2	201,8	38,8	1,9
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10,0	<b>197</b>	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	<b>186</b>	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
108	Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	<b>117,5</b>	0,05	0,0	0,0	0,5	10,0	36,0	7,0	0,55
518	Сок	200	1,4	0,0	26,6	<b>92</b>	0,02	4,0	0,00	0,2	14	14	8	2,8
589	Пряник	20	2,95	2,35	37,5	<b>76,8</b>	0,03	0	0	1	4,5	12	4	0,3
109	Хлеб ржаной	10	0,6	0,06	1,6	<b>17,4</b>	0,02	0,0	0,0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39
	Итого/25,07%	720	22,75	31,39	168,5	<b>946,49</b>								
<b>Итого завтрак: 946,49</b>														
<b>Обед</b>														

17	Салат из свежих огурцов	130	0,9	13,13	26	<b>132,6</b>	0,04	6,5	0,0	5,85	23,4	42,9	16,9	0,65
	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,9	8	<b>33,8</b>	0,01	0,6	0	0,4	4	5	4	0,3
149/169	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,23	6,55	14,91	<b>147,6</b>	0,128	11,2	0,005	1,4	19,67	111,6	34,1	1,8
342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	14,5 5	7,8	4,35	<b>194</b>	0,12	3,2	0,03	5,2	63	289	49	1
429	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	<b>211,6</b>	0,21	7,82	0,069	0,23	59,8	131,1	43,7	1,61
512	Компот из плодов и ягод сушеных( яблоко 45 гр)	200	0,3	0,0	20,1	<b>81</b>	0,00	0,8	0,00	0,0	10	6	3	0,6
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	52,27	<b>235,0</b>	0,1	0,0	0,0	1,5	20,0	65,0	3,4	1,5
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,36	10	<b>104,4</b>	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
112	яблоко	456	0,16	0,16	39,2	<b>188</b>	0,08	240	32,0	0,8	136	92	52	1,2
	Итого/35,17%	1671	40,4 3	39,82	199,9	<b>1328,0</b>								
<b>Итого обед:1328,0</b>														
<b>Полдник</b>														
324	Зразы творожные с изюмом	200	25,7	26	50,4	<b>509,4</b>	0,15	0,8	0,12	1,3	222,6 7	356	45,3	2
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	30	<b>60</b>	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3,0	1,0	0,3
	Итого/15,8%	400	28,9	30,24	82,9	<b>569,4</b>								
<b>Итого полдник: 569,4</b>														
<b>Ужин</b>														
59	Салат из свеклы с чесноком	120	1,8	12,12	10,2	<b>157,2</b>	0,02	6,6	0,0	5,4	44,4	49,2	25,2	1,68
369	Жаркое по-домашнему	250	29,5	26,36	18,86	<b>430,88</b>	0,18	8,6	0,045	0,9	39,77	302,2	63,63	3,86
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	<b>186</b>	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
109	Хлеб ржаной	50	3,0	0,3	18,0	<b>87,0</b>	0,1	0,0	0,0	0,7	17,5	79,0	23,5	1,95
	Итого/20,2%	620	39,3	43,18	78,76	<b>755,88</b>								
<b>Итого ужин: 755,88</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	Кисломолочный продукт “Кефир”	200	5,8	5,0	8,0	<b>100,0</b>	0,08	1,4	0,04	0,8	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	<b>94</b>	0,04	0	0	0,2	4	14,4	2,8	0,2
	Итого/5,14%	240	8,84	5,32	27,68	<b>194,0</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>557,7 4</b>									
<b>Итого второй ужин: 194</b>														
<b>Итого за день: 3776,02</b>														

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

**ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ**

**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний.

**Возрастная категория:** 5-8 класс



<b>Итого ужин: 676,26</b>														
<b>Второй ужин</b>														
516	Кисломолочный продукт "Кефир"	200	5,8	5,0	8,0	<b>100</b>	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	21,76	<b>70,5</b>	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого/5,08%	230	8,08	5,24	29,76	<b>170,5</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3061</b>	<b>119,96</b>	<b>127,31</b>	<b>555,18</b>									
<b>Итого второй ужин: 170,5</b>														
<b>Итого за день: 3356,17</b>														

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

**ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ**

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний.

**Возрастная категория:** 5-8 кл

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энер. Цен-ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	32,86	<b>215,4</b>	0,08	1,4	0,05	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	<b>149,6</b>	0	0	0,06	0,01	0,1	0,19	0,0	0,02
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	<b>186</b>	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
108	Хлеб Пшеничный	60	4,56	0,48	29,82	<b>141</b>	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
589	Пряник	30	1,77	1,41	29,5	<b>109,8</b>	0,02	0,0	0,00	0,7	3,3	15	2,7	0,2
518	Сок	200	1,4	0,0	26,6	<b>92</b>	0,02	4,0	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Итого/24,94%	730	20,53	30,45	169,94	<b>941,2</b>								
<b>Итого завтрак: 941,2</b>														

Обед														
22	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,2	3,5	<b>110</b>	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
142	Щи из свежей капусты с картофелем /кура	250/46	10,12	13,47	8,14	<b>193</b>	0,09	20,8	0,01	24,7	51,8	126,5	16,6	1,7
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	<b>184</b>	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	19,4	10,4	5,8	<b>194</b>	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1,0
512	Компот из плодов и ягод сушеных ( яблоко 45 гр)	200	0,3	0,0	20,1	<b>81</b>	0,00	0,8	0,00	0,0	10	6	3	0,6
108	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	45,28	<b>211,5</b>	0,09	0	0	0,99	18	58,5	12,6	0,99
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,36	19	<b>104,4</b>	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
112	Апельсин	429	2,7	0,6	24,8	<b>129</b>	0,12	180	0	0,6	102	69	39	0,9
589	Пряник	30	1,77	1,41	32,5	<b>109,8</b>	0,02	0,0	0,00	0,7	3,3	15	2,7	0,2
	Итого/ <b>34,88%</b>	1605	50,29	45,96	180,92	<b>1316,7</b>								
<b>Итого обед:1316,7</b>														
Полдник														
313	Запеканка из творога	180	28,8	30,24	27,9	<b>509,4</b>	0,08	0,72	23,4	0,81	356,4	451,8	45,5 4	1,17
493	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	30,0	<b>54</b>	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Итого/ <b>14,93%</b>	360	28,9	30,24	57,9	<b>563,4</b>								
<b>Итого полдник: 563,4</b>														
Ужин														
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	<b>136</b>	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
369	Жаркое по-домашнему	220	18,9	18,4	49,2	<b>379</b>	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	<b>81</b>	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,36	19	<b>104,4</b>	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	17,3	<b>58,75</b>	0,02	0	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	Итого/ <b>20,11%</b>	605	28,36	30,36	110,7	<b>759,15</b>								
<b>Итого ужин: 759,15</b>														
Второй ужин														
516	Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5,0	8,0	<b>100</b>	0,08	1,4	0,04	0,0	24 0	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	26,1	<b>94</b>	0,04	0	0	0,2	4	14,4	2,8	0,2
	Итого/ <b>5,14%</b>	240	8,84	5,32	34,1	<b>194</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3540</b>	<b>136,92</b>	<b>142,33</b>	<b>553,56</b>									
<b>Итого второй ужин: 194</b>														
<b>Итого за день: 3774,45</b>														

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) 3)Соль йодированная
- 4) 4)Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) 5)Витаминизация напитка – аскорбиновая кислота

**ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ**

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний.

**Возрастная категория:** 5-8 класс

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энер.	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------	---------------	----------------------

Рец.	наименование блюда.	порции.	Б	Ж	У	Цен-ть (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
255	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	45,76	<b>271,2</b>	0,12	1,42	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	<b>7,5</b>	0	0	0,06	0,01	0,1	0,19	0,0	0,02
100	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,0	<b>89,12</b>	0,06	0,03	0,03	0,045	78	54	3,75	0,09
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	<b>81</b>	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
108	Хлеб Пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	<b>176,25</b>	0,8	0,0	0,0	0,82	15	48,75	0,5	0,82
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,36	19	<b>104,4</b>	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
112	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>	0,03	10	0,0	0,2	16	11	9	02,2
	Итого/25,3%	689	22,66	21,66	158,32	<b>817,85</b>								
<b>Итого завтрак: 817,85</b>														
<b>Обед</b>														
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	9,3	8,4	<b>133</b>	0,03	10,1	0,02	2,3	165	142	24	1,4
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,8	15,15	<b>143,5</b>	0,18	12,12	0,04	0,35	43,25	185,25	57	1,57
423	Капуста тушенная	200	7,4	7,2	17,8	<b>126</b>	0,08	34,0	0,06	1,4	122	110	48	2,0
381	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	<b>286</b>	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
508	Компот из сухофруктов (40 гр)	200	0,5	0,0	43,2	<b>110</b>	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб Пшеничный	75	5,7	0,6	56,9	<b>176,25</b>	0,8	0,0	0,0	0,82	15	48,75	0,5	0,82
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,36	10	<b>104,4</b>	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
112	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>	0,03	10	0,0	0,1	16	11	9	2,2
	Итого/35,3%	1149	48,65	46,99	176	<b>1139,75</b>								
<b>Итого обед: 1139,75</b>														
<b>Полдник</b>														
579	Коржик	60	4,1	7,3	39,3	<b>239</b>	0,05	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	<b>92</b>	0,02	4,0	0,00	0,0	14	0	0	2,8
112	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	<b>43</b>	0,02	60,0	8,0	0,2	34	23	13	0,3
590	Печенье	25	1,8	2,4	28,6	<b>104,25</b>	0,02	0,0	0,002	0,87	7,25	22,5	5,0	0,5
	Итого/14,8%	428	7,8	10,1	76,2	<b>478,25</b>								
<b>Итого полдник: 478,25</b>														
<b>Ужин</b>														
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	15,9	<b>122</b>	0,07	4,6	0	4,7	22	53	27	0,6
294	Макаронные отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	<b>236</b>	0,08	2,3	0,09	1,1	14	60	2,6	1,2
389	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	2,7	8,7	<b>204,0</b>	0,06	2,5	0,02	0,5	19,0	153,0	21,0	2,2
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	25,9	<b>79,0</b>	0,04	1,3	0,02	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	Итого/20,2%	600	22,9	25,9	81,2	<b>641</b>								
<b>Итого ужин: 641,0</b>														

<b>Второй ужин</b>														
517	Кисломолочный продукт	200	10,0	6,4	17,0	<b>100</b>	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	22,3	<b>58,75</b>	0,027	0,0	0,0	0,27	5	18	3,5	0,27
	Итого/ 4,9%	225	11,9	6,6	39,3	<b>158,75</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3091</b>	<b>113,91</b>	<b>111,25</b>	<b>531,02</b>									
											<b>Итого второй ужин: 158,75</b>			
											<b>Итого за день: 3233,6</b>			

**Используемые документы:**

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г. N32. Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013 г.в.
- 3) Соль йодированная
- 4) Хлеб витаминизированный «Валитек- 8»
- 5) Витаминизация напитка – аскорбиновая кислот