

Утверждаю:

и.о. директора ГАПОУ СО «БПТ»

 Л.А. Алимпиева

«28» марта 2022г



ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню для воспитанников

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

9-11 классы

Богданович

2022

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 9-11 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
Завтрак														
264	Каша пшеничная	250	9,25	9,35	55,6	303	0,18	1,6	0,07	1,0	170	252	48,5	2,4
100	Сыр твердый порциями	25	5,12	5,22	0,0	106,05	0,06	0,03	0,03	0,045	78	54	3,75	0,09
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	30,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	54,3	211,5	0,0	0,0	0,00	0,99	18	58,5	12,6	0,99
112	Банан	143	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0,0	0,4	8	28	42	0,6
589	Пряник	25	1,5	1,2	28,8	91,5	0,02	0,0	0,00	0,6	2,8	12,5	2,3	0,2
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
	Итого/ 25,0%	968	28,74	25,92	210,46	1064,85	0,29	15,75	0,07	3,44	460,99	523,71	123,05	7,79
Итого завтрак: 1064,85														
Обед														
10	Салат из моркови с изюмом	100	1,9	10,1	22,6	122	0,07	4,6	0,00	4,7	22	53	27	0,6
128	Борщ из свежей капусты с курой	250/46	10,2	13,5	10,95	205	0,05	12,3	0,00	2,4	34	53	26	1,2
291	Макароны отварные	250	9,4	1,1	48,4	241,5	0,1	0,62	0,1	1,37	97,5	143,75	26,3	1,37
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	37	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	4	1,5
108	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	211,5	0,1	0,0	0,00	0,99	18	58,5	12,6	0,99
109	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	31,71	113,1	0,12	0,0	0,0	0,91	22,8	102,7	30,6	0,85
112	Банан	286	3,0	10,5	42,0	192	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
	Итого/ 35,08%	1407	56,73	58,7	245,16	1492,1	0,6	39,32	0,14	11,87	255,3	700,95	240,5	10,91
Итого обед: 1492,1														
Полдник														
324	Зразы творожные с изюмом	200	25,7	26	50,4	566	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	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Итого/ 14,7%	400	32,1	33,6	61,4	626	0,09	0,8	0,26	0,9	407	465	51,6	1,6
Итого полдник: 626														
Ужин														

73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	0,09	10,2	0,0	3,1	20	86	34	1,3
429	Картофельное пюре	250	5,25	11	37,25	230	0,11	4,25	0,04	0,13	32,5	71,25	23,75	0,88
342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	19,4	18,7	5,8	194	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1,0
499	Какао с молоком сгущенным	200	2,2	2,2	22,4	118	0,02	0,2	0,01	0,0	62	71	23	1,0
109	Хлеб ржаной	85	5,61	1,02	28,39	147,9	0,16	0,0	0,0	1,19	29,8	143,3	40,0	3,3
	Итого/20,03%	835	35,56	39,82	115,74	851,9	0,51	17,85	0,08	9,72	207,3	660,55	169,75	7,48
Итого ужин: 851,9														
Второй ужин														
516	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	117,5	0,06	0,0	0,0	0,7	17,5	79,2	23,5	1,95
	Итого/5,1%	250	9,6	5,4	42,6	217,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3860	162,73	163,44	675,36		0,14	0,14	0,28	0,56	1,12	2,24	4,48	8,96
Итого второй ужин: 217,5														
Итого за день: 4252,35														

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)Витаминация напитка – аскорбиновая кислота

ГАПОУ СО «БПТ» К(К)ШИ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 9-11 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
Завтрак														
266	Каша «Геркулес» жидкая	250	8,95	11,75	46,0	285,5	0,21	1,92	0,07	0,7	196	257	69,5	1,55
93	Бутерброд с маслом сливочным	45	1,8	18,78	14,25	221,6	0,02	0,0	0,13	0,45	6,75	19,12	3,4	0,34
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4

Итого ужин: 858,2														
Второй ужин														
517	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	17,38	35,25	0,018	0	0	0,21	5,9	23,76	7,05	0,58
	Итого/5%	215	11,14	6,52	34,38	209,25								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3755	148,0	165,0	643									
			8	8										
Итого второй ужин: 209,25														
Итого за день: 4194,5														

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: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 9-11 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
Завтрак														
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,7	11,8	54,7	354,5	0,23	1,8	0,07	0,2	180	241	53	1,5
91	Бутерброд с сыром	60	8,55	13,95	19,75	210,85	0,03	0,15	0,0	0,45	234,19	169,71	16,65	0,45
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
573	“Гребешок” из дрожжевого теста	60	6,0	3,9	59,4	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
108	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,0	0,0	0,72	13	42,25	9,1	0,72
	Итого 25,0%	635	32,39	32,87	181,73	1054,1								
Итого завтрак: 1054,1														
Обед														
18	Салат из свежих огурцов	130	1,04	13,13	2,18	132,6	0,026	9,1	0	5,98	39	40,3	16,9	0,78
142	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250/46	10,12	13,48	18,15	193	0,09	20,78	0,01	2,68	51,8	126,25	33,6	1,7
381	Биточки из говядины	120	21,36	21	17,16	343,2	0,11	0,0	0,48	0,6	46,8	222	31,2	3,36
291	Макароны отварные	250	9,43	1,13	68,4	241,5	0,095	0,025	0,0	1,33	9,5	59,5	13,5	1,3
512	Компот из плодов и ягод	200	0,3	0,0	42,0	81	0,0	0,8	0,00	0,0	10	6	3	0,6

	сушеных (курага 40 гр)													
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1
109	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	130,5	0,14	0,0	0,0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
442	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,69	57,65	0,008	0,035	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
	Зеленый горошек консервированный	40	1,4	1,5	12,4	60	0,02	1,3	0,0	0,9	9	11	9	0,02
	Итого/34,96%	1261	56,97	57,24	236,23	1474,45								

Итого обед: 1474,45

Полдник

564	Булочка домашняя	90	6,75	11,7	64,3	348,75	0,09	0	0,08	1	13,5	52,53	9	0,8
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0,0	240	180	28	0,2
112	яблоко	228	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,0	0,4	32	22	18	4,4
112	фрукт	228	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,0	0,4	32	22	18	4,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,24	14,76	70,5	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого/15,16%	756	14,76	15,94	127,86	626,3								

Итого полдник: 626,3

Ужин

72	Салат картофельный	150	2,85	8,1	20,1	165	0,13	18,3	0,0	3,45	21	84	31,5	1,5
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
202	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	6,3	14,5	22,5	281,66	0,18	6,8	0,12	0,5	78,3	156,7	43,3	1,3
518	Сок	200	1,0	0,2	26,6	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
108	Хлеб пшеничный	15	1,05	0,12	7,38	35,25	0,015	0,0	0,0	0,165	3	9,75	2,1	0,165
109	Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	25,05	130,5	0,14	0,0	0,0	1,05	26,3	118,5	35,3	2,9
	Итого/20,09%	825	29,1	31,7	108	847,41								

Итого ужин: 847,41

Второй ужин

516	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
-----	-----------------------	-----	-----	-----	-----	------------	------	-----	------	-----	-----	-----	----	-----

	“Ряженка”													
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	117,5	0,06	0,0	0,0	0,7	17,5	79,2	23,5	1,95
	Итого/5,18%	250	9,6	5,4	42,6	217,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3727	142,82	143,15	696,42									
Итого второй ужин: 217,5														
Итого за день: 4218,0														

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: 9-11 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
Завтрак														
263	Каша манная молочная жидкая с изюмом	250	8,02	14,57	65,25	384,25	0,132	1,73	0,1	0,8	190,5	188,75	37,25	1,43
93	Бутерброд с маслом	50	1,62	20,8	22,5	246,25	0,025	0	0,15	0,5	7,5	21,25	3,75	0,37
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	25,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
590	Печенье	30	2,25	2,95	22,3	125,1	0,025	0	0	1,5	8,7	27	6	0,65
108	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,48	39,52	141	0,06	0,0	0,0	0,66	12	39	8,4	0,66
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
	Итого/25,49%	790	18,59	40,3	175,6	1069,6								
Итого завтрак: 1069,6														
Обед														
353/ 466	Сельдь с луком/ заправка	120	14,4	30,45	10,7	354	0,045	4,65	0,03	0,75	72	241,5	34,5	1,35
159	Суп – пюре из картофеля	300	5,82	7,74	29,7	211,5	0,2	11,5	0,06	0,3	141,3	173,7	45,6	1,32
423	Капуста тушеная	250	9,25	9	19,75	157,5	0,1	42,5	0,075	1,75	152,5	137,5	60	2,5

			8	1																
																	Итого второй ужин: 217,5			
																	Итого за день: 4192,65			

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: 9-11 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
Завтрак														
255	Каша ячневая вязкая	250	8,0	14,2	44,7	339	0,15	1,77	0,1	0,9	208	313	46	1,1
100	Сыр твердый порциями	20	4,01	4,14	0	93,12	0,09	0,04	0,04	0,0 5	81	56	4,01	1,01
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
559	Булочка "Веснушка"	70	5,48	4,3	49,9	220,5	0,07	0	0,035	0,8	11	39	8	0,7
108	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	41,98	152,75	0,07	0,0	0,0	0,7 2	13	42,25	9,1	0,72
	Итого/25,2%	635	30,52	35,02	188,84	1073,95								
Итого завтрак: 1073,95														
Обед														
61	Салат из моркови с зеленым горошком	150	2,85	20,2	20,2	183	0,1	6,9	0	7	33	79,5	40,5	0,9
154	Суп крестьянский с курой	250/46	10,5	13,6	17,55	222,5	0,085	12,05	0,015	2,7 9	40,45	143	30,7	1,53
414	Рис отварной	220	5,41	8,91	49,59	300	0,039	0	0,07	0,4 2	7,5	106,3	32,8	0,97
336	Рыба, припущенная в молоке	125	16,75	9	3,88	161,3	0,09	1,5	0,03	4,9	57,5	181,3	27,5	0,63
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	43,2	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
112	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60,0	0,0	0,2	34	23	13	0,3
108	Хлеб пшеничный	105	7,98	0,84	51,66	246,75	0,12	0,0	0,0	1,1	21	68	16	1,3
109	Хлеб ржаной	100	6,15	1,2	33,4	174	0,1	0,0	0,0	1,4	35	158	47	3,9
112	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого/34,94%	1453	51,44	54,3 5	237,3 8	1487,55								
Итого обед: 1487,55														
Полдник														
313	Запеканка из творога	200	32	33,5	31,4	566	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	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Итого/14,7%	400	32,1	33,5	46,4	626								
Итого полдник: 626														
Ужин														
17	Салат из свежих огурцов	150	1,05	15,1 5	3,0	153	0,04	7,5	0,0	6,7 5	27	49,5	19,5	0,75
364	Азу	250	20,38	21,8 5	26,0	382	0,27	14,4	0,07	1,0	48	302	82	5,5

493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	15	1,05	0,12	17,38	35,25	0,015	0,0	0,0	0,1 7	3	9,75	2,1	0,17
112	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60,0	0,0	0,2	34	23	13	0,3
109	Хлеб ржаной	50	3,075	0,6	16,7	87	0,05	0,0	0,0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
	Итого/20,1%	1008	27,555	38,1 2	86,38	859,25								
Итого ужин: 859,25														
Второй ужин														
516	Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	117,5	0,06	0,0	0,0	0,7	17,5	79,2	23,5	1,95
	Итого/5,1%	250	9,6	5,4	42,6	217,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3746	151,21	166,3 5	601,6									
Итого второй ужин: 217,5														
Итого за день: 4257,25														

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: 9-11 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
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,5	7,9	38,5	219	0,11	1,4	0,06	0,39	246,6	205	31	0,5
100	Сыр сычужный твердый порциями	25	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	38,6	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
503	Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	59,2	235	0,11	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
112	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого/24,87%	1063	30,76	23,52	169,84	1038,75								
Итого завтрак: 1038,75														
Обед														
22	Салат из свежих помидоров	150	1,5	15,15	5,25	165	0,07	63,9	0,0	7,65	34,5	33	22,5	1,2
128	Борщ из свежей капусты с курой	300/46	2,19	5,06	22,78	224	0,057	12,36	0,0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
202	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	6,3	14,5	22,5	281,66	0,18	6,8	0,12	0,5	78,3	156,7	43,3	1,3
381	Котлета из говядины	120	21,3	21	17,1	343,2	0,1	0,0	0,05	0,6	46,8	222	31	3,3
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	43,2	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	117,5	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32,5	7	0,55
109	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,1	156,6	0,2	0,0	0,0	1,3	31,5	142,2	42,3	3,5

112	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого/35,2%	1349	42,43	57,39	183,63	1469,5								
Итого обед: 1469,5														
Полдник														
573	“Гребешок” из дрожжевого теста	90	9	5,85	84,1	385,5	0,11	0,15	0,045	1,35	22,5	78	15	1,35
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
112	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого/ 14,7%	433	14,9	10,45	123,9	614,5								
Итого полдник: 614,5														
Ужин														
73	Салат из картофеля с кукурузой	150	4,65	10,35	32,85	243	0,14	15,3	0,0	4,7	30	129	51	1,95
406	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,5	0,012	6,43	39,3	158,3	36,9	1,5
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	117,5	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого/20,3%	650	27,6	29,68	127,5 7	847,88								
Итого ужин: 847,88														
Второй ужин														
516	Кисломолочный продукт “Снежок”	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	117,5	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого/5,2%	250	9,6	5,4	42,6	217,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3745	125,29	126,44	647,5 4									
Итого второй ужин: 217,5														
Итого за день: 4175,38														

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: 9-11 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
Завтрак														
264	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,3	45,6	303,75	0,18	1,7	0,07	1,0	170	252	48	2,4
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
497	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3

				6										
Итого ужин: 794,53														
Второй ужин														
516	Кисломолочный продукт «Кефир»	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	29,7	94,0	0,04	0	0	0,4	3,8	16	3,3	0,8
	Итого/4,81%	240	8,84	5,32	37,7	194,0								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3786	146,8	149,3	638,05									
Итого второй ужин: 194,0														
Итого за день: 4029,58														

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: 9-11 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
Завтрак														
261	Каша боярская (пшенная с изюмом)	250	11,5	35,2	49,8	562	0,2	1,9	0,26	0,6	207,5	280	63	2,1
100	Сыр твердый порциями	25	3,84	3,92	0,0	99,12	0,06	0,03	0,03	0,045	78	54	3,75	0,09
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	46,9	176,25	0,083	0,0	0,0	0,83	15	45	10,5	0,83
112	Банан	114	1,2	0,4	16,75	96	0,03	7,95	0,0	0,3	6,4	22,3	33,5	0,48
	Итого/25,16%	699	30,5	51,6	156,15	1105,5								
Итого завтрак: 1105,5														
Обед														
353	Сельдь с луком	120	14,4	30,45	5,7	354	0,45	4,65	0,03	0,75	72	241,5	34,5	1,35
159	Суп – пюре из картофеля	300	5,82	7,74	39,7	211,5	0,2	11,5	0,06	0,3	141,3	173,7	45,6	1,32
399	Оладьи из печени по-кунцевски	140	24,26	28	38	310,8	0,35	10,03	10	1,6	30,8	373,3	29,4	7,2
442	Соус сметанный	40	0,6	4,3	1,4	46,12	0,007	0,03	0,02	0,08	17	19,8	1,9	0,04
291	Макароны отварные	250	9,43	1,13	58,4	241,6	0,095	0,025	0,0	1,33	9,5	59,5	13,5	1,3
512	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,0	20,1	81	0,00	0,8	0,00	0,0	10	6	3	0,6
108	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,083	0,0	0,0	0,83	15	45	10,5	0,83
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	33,38	121,8	12,82	0,0	0,0	0,98	24,5	111,6	32,9	2,8
	Итого/35,11%	1225	65,13	73,06	233,58	1542,82								
Итого обед: 1542,82														
Полдник														
576	Ватрушка “Лакомка”	90	12,12	28,3	39,52	421,2	0,047	0,12	0,19	0,9	86	138	18	0,9
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
112	Банан	143	2,4	0,8	33,5	96	0,06	15,9	0,0	0,6	12,8	44,6	67	0,96
112	яблоко	114	0,4	0,4	19,8	47	0,03	10	0,0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого/14,93%	547	15,92	29,7	93,2	656,2								
Итого полдник: 656,2														
Ужин														

61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	15,9	122	0,07	4,6	0,0	4,7	22	53	27	0,6
404	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,86	0,06	4,7	0,03	0,6	35,7	158,6	22,8	1,6
423	Капуста тушеная	250	9,25	9	19,75	157,5	0,1	42,5	0,075	1,75	155	135	60	1,5
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	117,5	0,06	0,0	0,0	0,7	17,5	79,2	23,5	1,95
109	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	36,72	139,2	0,15	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
	Итого/19,84%	780	45,33	38,06	123,47	871,81								
Итого ужин: 871,81														
Второй ужин														
516	Кисломолочный продукт «Кефир»	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	34,6	117,5	0,06	0,0	0,0	0,7	17,5	79,2	23,5	1,95
	Итого/5,0%	250	9,6	5,4	42,6	217,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3501	166,48	197,82	649									
Итого второй ужин: 217,5														
Итого за день: 4393,83														

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: 9-11 класс

№ Рец .	Прием пищи, наименовани е блюда.	Масса порции.	Пищевые вещества			Энер. Цен- ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
262	Каша манная молочная жидкая	250	7,7	9,3	58,6	269,25	0,09	1,7	0,06	0,6	166	151	25	0,5
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	119	0,0	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	186	0,06	1,7	0,03	0,0	163	150	39	1,3
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	44,44	164,5	0,06	0,0	0,0	0,06	14	42	9,8	0,06
589	Пряник	30	1,77	1,41	32,5	109,8	0,08	0,0	0,00	2,4	11	50	9	0,8

518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
	Итого/25,31%	790	22,39	32,57	187,2	1018,5								
Итого завтрак: 925,3														
Обед														
22	Салат из свежих помидор	150	1,5	15,3	5,25	165	0,06	24,75	0	7,25	21,5	36	27	1,2
142	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	300/46	10,47	14,47	19,7	209,6	0,75	24,47	0,01	3,15	58,6	135,7	38,04	1,32
429	Картофельное пюре	250	5,25	11	37,25	230	0,22	8,5	0,07	0,2	65	142,5	47,5	1,75
342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	19,4	10,4	15,8	194	0,13	3,2	0,03	5,3	63	289	49	1,0
512	Компот из плодов и ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0,0	60,3	81	0,00	0,8	0,00	0,0	10	6	3	0,6
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	59,2	235	0,11	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1
109	Хлеб ржаной	100	6,15	1,2	43,4	174	0,1	0,0	0,0	1,4	35	158	47	3,9
112	Апельсин	429	2,7	0,6	24,3	129	0,12	180	0,0	0,6	102	69	39	0,9
	Итого/35,23%	1775	53,37	53,77	265,2	1417,6								
Итого обед:														
Полдник														
313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,8	566	0,09	0,8	0,26	0,9	396	462	56,6	1,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
	Итого/15,56%	400	32,1	33,6	46,8	626								
Итого полдник:														
Ужин														
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	19,3	136	0,04	25,6	0,0	4,5	56	43	21	0,8
	Кукуруза консервир	30	0,38	0,8	3,7	20,2	0,01	1,2	0,0	0,38	2,5	10,7	4,2	0,16

369	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,4	18,9	430,68	0,18	8,6	0,05	0,9	39,8	302,27	63,6	3,9
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	29,68	94,0	0,04	0	0	0,4	3,8	16	3,3	0,8
109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	21,69	60,9	6,41	0,0	0,0	0,49	12,25	55,8	16,45	1,4
	Итого/20,45%	655	38,88	39,34	109,2	822,78								
Итого ужин:														
Второй ужин														
516	Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	0,04	0,0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	29,68	94,0	0,04	0	0	0,4	3,8	16	3,3	0,8
	Итого/4,8%	240	8,84	5,32	37,68	194								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3860	155,58	164,6	646,08									
Итого второй ужин:														
Итого за день: 4023,88														

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: вторая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 9-11 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
Завтрак														
255	Каша ячневая вязкая	250	8,0	14,2	44,7	339	0,15	177	0,1	0,9	208	313	46	1,1
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	39,4	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0	78,6	0,006	0,14	0,046	0,1	180	118	10	0,18
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	25,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	46,9	176,25	0,083	0,0	0,0	0,83	15	45	10,5	0,83

109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,11	0,0	0,0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
590	Печенье	20	1,5	1,96	24,88	94,2	0,02	0,0	0,0	0,7	5,8	18	4	1,05
	Итого/25,0%	665	29,41	31,58	191,47	999,85								
Итого завтрак: 999,85														
Обед														
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7,35	13,95	11,1	191,1	0,03	8,55	0,0	3,45	49,5	57	28,5	1,95
150	Суп картофельный с рыбой	300	11,82	5,79	28,18	172,2	0,2	14,6	0,05	0,42	51,9	222,3	68,4	1,89
423	Капуста тушеная	250	9,25	9	19,75	157,5	0,1	42,5	0,075	1,75	152,5	137,5	60	2,5
381	Котлета из говядины	120	21,4	21	17,2	343,2	0,1	0,0	0,05	0,6	46,8	222	31,2	3,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	43,2	110	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	125	9,5	1,0	61,5	293,75	0,14	0,0	0,0	1,37	25	83	17,5	1,37
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	33,38	121,8	12,82	0,0	0,0	0,98	24,5	111,6	32,9	2,8
	Итого/34,93%	1265	60,88	56,51	219,19	1389,05								
Итого обед 1389,05														
Полдник														
579	Коржик	90	6,15	10,9	68,95	358,49	0,07	0,0	0,09	0,9	22,5	55,5	9	0,7
518	Сок	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
112	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3
112	Яблоко	228	0,8	0,8	22,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого/14,7%	661	8,85	12,1	100	587,49								
Итого полдник: 587,49														
Ужин														
61	Салат из моркови с зеленым горошком	150	2,85	15,15	8,85	183	0,1	6,9	0,0	6,6	33	79,5	40,5	0,9
294	Макароны отварные с овощами	250	5,0	13,0	48,37	290	0,1	2,9	0,1	1,4	17,5	75	32,5	1,5
389	Тефтели из говядины	120	16,6	15,2	12,4	244,8	0,07	3	0,02	0,6	22,8	183,6	25,2	2,6
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	17,38	35,25	0,018	0	0	0,21	5,9	23,76	7,05	0,58
	Итого/20,84%	735	27,09	44,77	102,9	834,05								
Итого ужин: 834,05														
Второй ужин														
516	Кисломолочный продукт «Йогурт»	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	19,84	47	0,028	0,0	0,0	0,27	5	16,6	3,5	0,27
	Итого/5,5%	220	11,52	6,56	36,84	221								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3546	137,75	151,52	650,4									
Итого второй ужин: 221														
Итого за день: 4002,34														

Используемые документы:

- 1) Постановление от 27 октября 2020 г.№32. 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