

5 p.m.

документ
038

~~УТВЕРЖДАЮ~~

Директор ГБПОУ ИО ИТТриС

Ломакина Т.Н

1 сертификат 2025г.
присвоен от 01.07.2025г ~ 69д

Перспективное меню

Государственное бюджетное профессиональное образовательное

Учреждение Иркутской области

Иркутский техникум транспорта и строительства

2025- 2026 g.s.

Меню составлено с использованием сборника рецептур блюд

И кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Хлебпродинформ» Москва 2004 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996 год

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Издательство «ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет Минздрава России .Пермь 2021 г.

№	Прием пищи наименование блюда	пищевые вещества (г)			иическая ценност ь	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				номер рецептур блюд	
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день															
1 завтрак	Каша рисовая с м/слив	1/ 200/10	6,5	12,80	47,53	228,0	0,06	1,17	18		127,99	0,57	30,12	0,48	302/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Сыр	1/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004
	Какао на сгущенном молоке	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
2 завтрак	Яйц отварное	1/40	15,1	4,60	0,3	63,0	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01	267/2021
	Хлеб пшеничный 1 с	1/30	0,58	0,00	3,72	20,4	0,013			0,32	3,45	13,05	4,95	14	Пр
	Масло сливочное	1/10	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,00	15	58,0		0,27			13,6	22,13	9	1,12	ПР
	итого:		24,24	41,39	110,8	756,7	0,156	1,51	84	1,13	163,82	104,5	65,7	4,23	
Обед	Салат "Капуста с морковью и краб палочками	1/100	12,0	7,1	3,9	127,0	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	июл.21
	Суп картофельный с горохом и курой	1/250/20	7,4	8,1	6,8	198,6	0,18	6,99		2,92	49,77	165,3	45,9	2,19	139/2004
	Котлета из говядины	1/75	19,9	21,6	24,0	258,7	0,107	0,6	59,73	27,8	57,51	251,7	74,37	3,73	451/2004
	Макаронные изделия отварные	1/180	5,3	9,1	24,2	242,0	0,08			2,6	16	46	10	1	332/2004
	Компот из кураги	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	694/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	итого:		57,0	45,5	110,9	1168,2	0,509	14,81	59,73	36,79	176,7	596,5	189,85	11,99	
Ужин	Нарезка из сехих огурцов	1/50	8,0	6,0	35,7	68,0	0,013		0,27		13,33	125	20	0,4	16/2021
	Картофель отварной с маслом слив	1/180/7	3,42	5,17	33,82	146,82	0,18	25,42		0,24	17,57	95,66	35,18	43,6	203/2004
	Котлета из горбуши	1/100	23,2	11,5	2,6	292,0	0,01	3,1	0	2,7	23	28	13	0,6	388/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Чай с сахаром	1/ 200/15	0,2	0	15	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Блины на молоке с повидлом	1/ 150/30	7,2	18,80	77	258,0	0,04	0,04	9		7,8	21,4	8,7	0,54	728/2004
Полдник	итого:		49,8	29,9	194,4	977,7	0,335	28,83	9	3,92	93,93	369,5	112,46	48,89	
	Слойка Свердловская	1/75	4	1,4	23,9	124	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42	ПР
	Сок	1/200	0,1	0,02	2,32	9,7	0	0,4	0	0	1,4	1,4	0,8	0,28	накладная
	итого:		8,1	4,0	30,1	429,0	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42	
	Всего:		112,5	120,79	466,7	3518,7	0,899	77,44	203,87	10,9	524,89	845,9	341,7	19,28	

Единый сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России . Пермь 2021 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

	2 день														
1 завтрак	Каша манная с м/с	1/ 200/10	5,2	8,5	20,9	156	0,04		1,38	15	22,5	6,25	0,25	302/2004	
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4		40	0,1	2,4	3			96/2004	
	Колбаса молочная	2/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5		97/2004	
	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12	
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05		0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР	
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042		0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
2 завтрак	Запеканка морковная с творогом	1/150	12,1	9,60	26,1	270,6	1,32	0,13	0,25	0,34	7,25	39,24	8,1	1,01	217/2004
	Повидло	1/30	1,5	0,00	5,27	11,7	0,75	0,1	0,02		1,25	40,4	7,9	0,27	накладная
	Чай с сахаром	1/ 200/15	0,5	0,00	15	58,0		0,027			13,6	22,13	9	1,12	ПР
	итого:		34,97	16,60	55,1	429,7	2,296	0,383	389,3	3,523	247,7	454,6	80,373	6,217	
Обед	Салат из свёклы с сыром	1/100	7,1	14,2	7,7	178,0	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	50/2004
	Суп картофельный с сайрой	1/250	6,5	7,2	24,5	138,0	0,18	6,996		2,94	49,776	165,3	45,9	2,196	131/2004
	Курица, тушенная в соусе	1/ 75/50	15,2	10,3	2,4	273,0	0,06	0,2	44	0,66	62,66	166	25,34	14,66	44/1996,488/2004
	Ragu из овощей	1/200	5,6	6,0	27,1	221,0	0,04	1	15		119,2	0,24	25,2	0,15	539/2004
	Компот из смородины замороженой	1/200	0,3	0,15	11,3	48,0	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41	490/2021
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05		0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР	
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042		0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
	итого:		42,5	39,0	103,2	1012,9	0,402	37,22	98	7,14	429,52	538,5	155,59	20,566	
ужин	Помидор свежий нарезка	1/50	1,1	0,2	3,7	19,0	0,031	10	0,1	0,45	1	42	14	0,6	накладная
	Биточки припущеные	1/75	11,2	15,8	7,8	147,0	0,04	0,04	9		7,8	21,4	8,7	0,54	451/2004
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив	1/180/7	10,1	12,9	53,9	427,5	641,65				29,2	463,8	186,67	6,68	297/2004
	Чай с сахаром	1/ 200/15	0,2	0,0	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05		0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР	
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042		0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
Полдник	итого:		29,3	32,40	106,9	787,4	641,78	0,31	9	0,98	69,23	584,6	230,95	10,97	
	Йогурт	1/100	2,42	61,2	32,34	136,4	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	накл.
	итого:		2,4	61,20	32,3	136,4	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	
	Всего:		123,27	130,3	509,4	3329,7	1,664	79,45	396,3	12,5	578,36	1690	366,44	43,177	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблод и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е,А,Вагнера" Минздрава России . Пермь 2021 г

		3 день													
1 Завтрак	Каша пшенная с маслом слив	1/ 200/10	6,70	7,60	26,7	214,0	0,16			1,6	28	112	42	1,4	302/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	16,50	0,1	149,3			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Сыр	2/15	3,90	4,80	9,9	98,0	0,7	0	0	0,32	12	47	7	0,57	56/2021
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	5,80	5,00	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,2	965/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 60	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
2 завтрак															
	Сырники со сгущенным молоком	1/100/20	15,80	5,30	17,9	182,0	145	21	41	0,05	0,2	0,8	208	0,65	286/2021
	Кисель из свежих ягод	1/200	0,1	0,10	11	45,0	0	0,5	0	0,1	4,4	4,7	0,7	0,06	479/2021
итого:		41,44	37,42	105,4	951,2	146,03	2,6	40,02	2,68	305,63	420,1	308,85	4,44		
обед	Салат "Винигрет"	1/100	0,9	7,1	3,9	65,0	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	58/2004
	Щи из св. капусты с курой	1/250/20	4,6	7,08	14,6	182,8	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	124/2004
	Горбуша припущеная	1/100	11,83	4,36	4,49	160,0	0,11	1,8	0,01		40	240	55	0,8	303/2004
	Рис припущеный	1/180	5,2	8,3	21,75	177,1	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	520/2004
	Компот из шиповника	1/200			13,8	128,0									648/2004
	Хлеб пшеничный	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	итого:	42,3	46,18	79,08	1097,8	1,972	36,36	56,34	7,15	225,47	681,4	191,22	6,62		
ужин	Салат из свежей капусты с горошком	1/100	0,6	7,1	3	79,0	0,05			0,1	13		5	0,1	57/2004
	Гуляш из говядины	1/ 50/75	28,47	10,87	5,73	190,7	0,06	0,2	44	0,66	62,66	166	25,34	14,66	437/2004
	Макаронные изделия отварные	1/180	5,3	9,1	24,2	242,0	0,08			2,6	16	46	10	1	332/2004
	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,0	58,0	0,27				13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	итого:	42,34	18,57	78,17	724,6	0,282	0,47	44	4,24	123,89	311,4	75,92	19,51		
Полдник															
	Пончик Берлинский		0,52	0	6,08	27,1	0,04	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3	накл.
	итого:	0,52	18,70	6,08	27,1	0,04	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3		
	Всего:	119,96	120,87	431,1	3585,0	2,5	101,4	240,38	14,62	540,45	1162	323,88	31,85		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России . Пермь 2021 г

		4 день												
1 завтрак	Сосиска отварная	1/50	5,5	14,4	19,3	208,0								накл.
	Макаронные изделия отварные	1/180	5,3	9,1	24,2	242,0	0,08			2,6	16	46	10	1 332/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	16,50	0,1	149,3			40	0,1	2,4	3		96/2004
	Какао на цельном молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	140,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13 693/2004
	Сыр	2/15	7,10	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5		97/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12 ПР
	Хлеб пшеничный	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5 ПР
2 завтрак	Омлет запеченный с маслом сливочным	1/100/5	24,4	36,80	4,2	434,0	0,11	0,346	424,4	9	150,5	332	25,3	3,65 340/2004
	Бутерброд с маслом сливочным	1/20/15 1	4,2	11,50	10	146,0	0,02	0	60	0,4	7	18	3	0,25 69/2021
	Кисель из брусники св мор	1/200	0	0,00	7,5	30,0	0	0	0	0	1,7	2,9	0	0,01 484/2021
	итого:		31,9	42,9	75,9	945,6	0,176	0,34	66	3,73	51,83	149,9	45,58	4,75
обед	Нарезка из свежих овощей	1/100	3,4	10,1	6,8	164	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02 71/2004
	Суп Лапша с курой	1/300	10	8,2	12,2	135,6	0,06	1,17	18		127,99	0,57	30,12	0,48 128/2021
	Печень тушеная по Строгановски	1/75/87	16,73	14,53	22,38	380,0	0,053				19,4		13,33	14,73 367/2021
	Пюре картофельное	1/180	5,64	14,64	57,04	249,6	0,08	1,4	23,28		181,53	0,68	36,14	43,95 302/2004
	Компот из сухофруктов	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13 694/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5 ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12 ПР
	итого:		44,8	30,6	143,7	1107,1	0,285	2,84	41,28	0,98	361,15	100,7	115,17	62,91
ужин	Салат из моркови с изюмом	1/100	8	2,9	7,86	87,4	0,07	12			59,1	267	31,8	0,93 34/2004
	Бифштекс	1/70	16,53	11,33	1,07	392,09	0,11	0,03	47,1		41,17	249,7	37,23	1,73 411/1996
	Капуста тушеная	1/200	8,06	12,2	18,5	228	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45 534/2004
	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13 685/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12 ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5 ПР
	итого:		32,56	51,4	64,81	832,99	0,262	32,7	47,1	2,63	187,1	438,4	115,71	8,93
пополн	Яблоко	1/150	0,42	0	26,16	118,0	0,02	5,27			4,21	16,95	22,11	0,32 накл.
	итого:		0,42	6	26,16	426,0	0,02	5,27			4,21	16,95	22,11	0,32
	Всего:		127,16	130,9	489,6	3485	1,124	63,49	145,22	9,43	504,75	1157	505,12	26,91

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е,А,Вагнера" Минздрава России . Пермь 2021г

		5 день														
1 Завтрак	Каша Геркулесовая с маслом сливочным	1/ 200/10	4,46	8,66	19,9	196	0,224	2,08	32	0,864	221,6	315,4	79,5	2,104	302/2004	
	Масло сливочное	1/10	1,37	16,5	0,1	149,3			40	0,1	2,4	3			96/2004	
	Сыр	1/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004	
	Хлеб Ржаной	1/60														
	Хлеб 1 с	1/60	2,85	6,02	25,85	85,1	0,02				5		1	0,3	780/2004	
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004	
2 Завтрак	Творог со сметаной и сахаром	1/75/25/15	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
	Чай с сахаром	1/200/15														
	Печенье	1/30	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР	
	итого:		20,6	45,90	94,22	694,7	0,34	2,42	98	1,994	262,43	419,3	116,08	6,154		
Обед	Салат картоф. с огурцами	1/100	3	12,4	13,6	205,5									32/2004	
	Борщ из св. капусты	1/270	8,7	6,12	12,36	111,6	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	110/2004	
	Тефтели из говядины	1/60/50	23,96	20,58	11,1	317,09	0,27	6,3	110,38	1,5	150,4	509,9	108,77	13,5	461/2004	
	Гречка отварная с маслом сливочным	1/180/7	3,42	5,17	33,82	146,82	0,18	25,42		0,24	17,57	95,66	35,18	43,6	203/2004	
	Напиток облипиховый	1/200			13,8	128,0									648/2004	
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР	
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
	итого:		43,85	32,01	87,52	858,4	0,602	44,08	110,38	5,6	227,94	746,5	199,24	60,13		
Ужин	Минтай запеченный тушеный в молоке	1/100	11,83	4,36	4,49	160,0	0,11	1,8	0,01		40	240	55	0,8	319/2004	
	Картофель отварной	1/180	4,56	18,52	31,32	255,0	369,45	7,2	63,65	0,3	73,85	254,1	51,26	75,46	136/2004	
	Икра морковная	1/100	6,7	5,40	9,4	102,0									накл.	
	Кисель из смородины	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	693/2004	
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР	
полдник	итого:		35,56	26,31	97,25	858,9	369,65	9,27	63,66	1,28	146,08	593,5	141,84	80,01		
	Кофеты шоколадные	1/75	4,95	8,3	36,63	155,0	0,013				76,17	88,75	9,5	0,45	накл.	
	Ромовая баба	1/100	5,6	4,0	19,0	136,0		0,8	0,02		118		16	0,1	ПР	
	итого:		10,6	20,5	92,3	291,0	0,013	0,8	0,02		194,17	88,75	25,5	0,55		
	всего:		116,70	124,72	473,2	3428,7	2,45	26,79	251,57	7,73	768,43	2034	415,62	24,238		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е,А,Вагнера" Минздрава России . Пермь2021 г.

		6 день													
1 Завтрак	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1/200/10	24,4	36,8	4,2	434	0,11	0,346	424,4	0,94	150,54	332	25,3	3,65	340/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Какао на сгущенном молоке	1/200	4,70	5,00	31,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	694/2004
	Сыр	2/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
2 Завтрак	Омлет запеченный с маслм слив	1/105/5	24,4	36,80	4,2	434,0	0,11	0,346	424	0,94	150,54	332	25,3	3,65	229/2021
	Бутерброд с вареной колбасой	1/30/30	3,9	0,10	11	45,2	0	0,5	0	0,1	4,4	4,7	0,7	0,06	57/2021
	Кисель из брусники	1/200													479/2021
	итого:		70,44	54,50	92,7	1441,9	0,316	0,686	490,4	3,11	341,31	772,6	86,88	11,11	
Обед	Салат "Витаминный" из капусты и свеж овощей 1/100		7,6	4,9	3,5	70,0	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	24/2004
	Рассольник ленинградский с мясом	1/270	3,54	5,4	24,12	162	0,12	9		2,88	46,2	250,5	38,1	1,2	132/2004
	Бифштекс	1/100	16,53	11,33	1,07	392,09	0,11	0,03	47,1		41,17	249,7	37,23	1,73	411/1996
	Каша гречневая рассыпчатая с масл слив	1/180/7	10,1	12,9	53,9	427,5	641,65			29,2	463,8	186,67	6,68		297/2004
	Напиток из смородины	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	694/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	итого:		50,27	35,75	134,6	1393,5	641,99	33,73	47,1	6,17	191,8	1092	313,58	13,88	
Ужин	Салат "Морковь с яблоком!"	1/100	3,7	0,3	5,3	53,3	0,08	0,34	44,8		43,14	188,8	55,78	2,8	накл.
	Жаркое по домашнему	1/50/250	17,2	12,2	18,7	358,5	0,2	29		0,2	24	108	44	1,6	436/2004
	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	итого:		28,8	24,1	69,3	624,7	0,372	29,61	44,8	1,18	99,37	396,2	135,36	8,15	
Полдник	Сдоба Свердловская	1/75	3,8	16,6	10,45	197	0,6	0,6		2	9,9	35	13,7	0,65	ПР
	Апельсин	1/150	0,9	0	8,4	50	0,04	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3	накл.
	итого:		4,7	13,2	18,85	247	0,64	60,6	0,05	2,2	43,9	58	26,7	0,95	
	всего:		114,76	127,55	470,9	3482,7	0,962	125,3	392,15	12,75	544,1	1193	386,06	22,527	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е.А,Вагнера" Минздрава России .Пермь 2021г

		10 день												
1 Завтрак	Каша Геркулесова с маслом слив 1/ 200/10	5,2	8,5	20,9	156	0,04			1,38	15	22,5	6,25	0,25	302/2004
	Масло сливочное 1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Колбаса молочная 1/30													
	Чай с молоком и сахаром 1/150/50/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Хлеб Дарницкий 1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
2 Завтрак														
	Творог со сметаной и сахаром 1/75/50/15	12	9,00	9,3	163,0	135	23	50	0,03	0,5	0,9	200	0,4	292/2021
	Сок 1/200	0,5	0,10	10,1	43,0	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4	накл.
итого:		27,04	62,7	93,64	710,3	142,13	27,27	90	2,5	52,13	125,9	248,83	5,8	
Обед	Салат " Помидоры свежие с луком" 1/100	7,1	11,2	7,7	328,0	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	50/2004
	Суп с макаронными изделиями и курицей 1/270	1,17	2,25	20,5	81,9	0,09	12,75		2,91	51,9	225,9	33	0,99	138/2004
	Бедро куриное запеченное 1/100	9,5	11	0	171				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2	накл.
	Капуста тушеная 1/200	8,06	12,2	18,5	278	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,9	3,45	534/2004
	Напиток облипиховый 1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	694/2004
	Хлеб пшеничный 1 сорт 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	Хлеб ржаной 1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	итого:	35,63	28,05	91,04	872,8	0,242	45,42	39	6,14	217,03	513,2	122,08	9,39	
ужин	Салат "Икра морковная" 1/100	5,3	7,1	3,2	160	0,05	15,65		3,04	16,37	30,02	16,18	0,7	20/2004
	Плов из говядины 1/50/200	22,4	13,1	42,7	361	0,12	2,56			28,45	400,3	78,58	5,3	443/2004
	Чай с сахаром 1/ 200/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Хлеб пшеничный 1 с 1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	Хлеб ржаной 1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	итого:	35,67	41,54	91,14	733,9	0,262	18,48		4,02	77,05	529,7	130,34	9,75	
полдник	Яблоко 1/100	0,4	0	12	56,4	0,025	13	0,31		15,2	4,8	6,87	0,043	накл.
	Ромовая Баба 1/100	1	0	39,8	326,0									ПР
итого:		1,4	61,84	51,8	382,4	0,025	13	0,31		15,2	4,8	6,87	0,043	
всего:		124,62	132,29	465,2	3470,8	0,687	69,23	131,45	28,68	444,37	1221	297,71	21,27	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е,А,Вагнера" Минздрава России. Пермь 2021г

		7 день														
1 завтрак	Каша манная с м/с	1/200/10	5,2	8,5	20,9	156	0,04			1,38	15	22,5	6,25	0,25	302/2004	
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004	
	Колбаса молочная	1/30	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5			97/2004	
	Какао на цельном молоке	1/200	5,9	5	32,5	290,0	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	693/2004	
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
	Хлеб пшеничный	1 с	1/90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05		0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР	
2 завтрак																
	Сырники с молоком сгущенным	1/100/20	15,8	5,30	17,9	182,0	145	21	41	0,05	0,2	0,8	208	0,65	286/2021	
	Кисель из сородины	1/200														
	итого:		24,14	53,50	94,87	787,7	0,166	1,54	66	2,51	195,9	236,3	59,43	4,27		
Обед	Салат "Морковь с яблоком"	1/100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51	43/2004	
	Суп картофельный с фрикадельками	1/250/25	2,66	3,12	19,1	287	0,108	9,9	1,632		32,04	67,17	27,33	1,05	153/2004	
	Печень, тушеная в соусе	1/75/87	29,3	12,1	5,7	302,6	0,38	25,4	10,48	2	60	478	34	10	439/2004	
	Рис припущеный	1/180	5,64	14,64	57,04	249,6	0,08	1,4	23,28		181,53	0,68	36,14	43,95	302/2004	
	Напиток из брусники	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	694/2004	
	Хлеб пшеничный	1 с	1/90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
	итого:		51,48	28,3	142,9	1268,5	0,69	69,42	35,392	2,98	343,17	672,9	148,21	59,26		
Ужин	Салат " Свекла с сыром "	1/100	1,5	7,1	8,9	85	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32	24/2004	
	Курица запеченая	1/100	14,02	11,4	0,4	161,2	0,04	0,1	33	0,54	60	106	22,35	11,56	451/2004	
	Макаронные изделия отварные	1/180	5,3	9,1	24,2	242,0	0,08			2,6	16	46	10	1	332/2004	
	Чай с молоком и сахаром	1/50/50/15	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0	0,08		33	67,5	10,5	0,4	685/2004	
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР	
	Хлеб пшеничный	1 с	1/90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05		0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР	
	итого:		20,3	22,8	358,8	297,7	0,322	7,15	39	7,15	208,82	436,8	113,05	27,45		
	Всего:		118,89	127,8	433,8	3577,28	2,63	65,55	173,31	16,66	731,95	1490	333,27	41,81		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е,А,Вагнера" Минздрава России .Пермь 2021 г

		8 день													
1 Завтрак	Каша "Дружба" с маслом слив	1/ 200/10	4,7	12,20	47,53	208,0	0,06	1,17	18		127,99	0,57	30,12	0,48	302/2004
	Масло сливочное	1/20	1,37	10,80	8,1	135,4			40	0,1	2,4	3			96/2004
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
2 завтрак	Запеканка морковная с творогом	1/150	12,1	9,60	26,1	270,6	1,32	0,13	0,25	0,34	7,25	39,24	8,1	1,01	217/2004
	Повидло	1/30	1,5	0,00	5,27	11,7	0,75	0,1	0,02		1,25	40,4	7,9	0,27	накладная
	Какао на сгущенном молоке	1/200	4,7	5,00	21,8	187,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	итого:		14,04	53,90	100,9	556,3	0,152	1,44	58	1,08	162,62	103	65,7	4,23	
Обед	Салат "Морковь с изюмом"	1/100	1,4	3,6	7,2	198	0,05			0,1	13		5	0,1	71/2004
	Суп-лапша домашняя с курой	1/250/20	3,36	4	16,68	144	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	148/2004
	Рыба тушеная в сметанном соусе	1/150	28,7	10,3	0,6	315	0,11	1,8	0,01		40	240	55	0,8	87/1996,488/2004
	Пюре картофельное	1/180	3,42	5,17	33,82	146,82	0,18	25,42		0,24	17,57	95,66	35,18	43,6	203/2004
	Напиток из шиповника	1/200	0,50	0,09	0,4	124,0	0,03	0,07		0,1	4,85	44	30	0,76	639/2004
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	итого:		43,75	22,3	81,74	884,72	0,472	39,65	0,01	4,2	122,39	520,6	175,47	48,19	
ужин	Котлеты мясо-картофельные	1/145	24,6	18,9	41,6	337	0,12	0,88	120	1,76	262,4	379,6	45,8	1,88	454/2004
	Овощи отварные	1/100	0,35	2,75	3,7	36,5	0,3	25		2,6	20	21		0,7	накл.
	Чай с сахаром	1/ 200/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	685/2004
	Хлеб ржаной	1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042			0,33	8,28	38,16	9	1,12	ПР
	Хлеб пшеничный 1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05			0,65	10,35	39,15	14,85	0,5	ПР
	итого:		32,92	34,85	90,54	586,4	0,512	26,15	120	5,34	314,63	500	81,38	6,33	
Полдник	Пончик Берлинский	1/75	0,33	0,00	8,73	43,5	0,01	4		0,15	7,66	7,86	6,4	0,92	накл.
	Итого:		0,33	16,50	8,73	43,5	0,01	4		0,15	7,66	7,86	6,4	0,92	
	Всего:		119,74	127,55	475,6	3434,3	2,6	52,08	299,21	14,69	774,98	1295	397,62	19,54	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.

Единый сборник технологических нормативов , рецептурблюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е,А,Вагнера" Минздрава России . Пермь 2021 г

		9 день												
1 завтрак	Каша пшененная с м/с	1/200/10	5,6	9,8	21,6	228,0	0,16		1,6	28	112	42	1,4	302/2004
	Масло сливочное	1/20	0,1	7,2	0,13	65,72			40	0,1	2,4	3		96/2004
	Сыр	2/15	3,9	3,20	3,13	51,4	0,004	0,07	26	0,05	1,2	1,5		97/2004
	Какао на цельном молке	1/ 200	5,90	5,00	32,5	290,0	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,4	693/2004
	Хлеб пшеничный	1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05		0,65	10,35	39,15	14,85	0,5
	Хлеб ржаной		1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042		0,33	8,28	38,16	9	1,12
2 завтрак														
	Омлет запеченный с маслом сливочным	1/105/5	24,4	36,80	4,2	434,0	0,11	0,346	424	0,94	150,54	332	25,3	3,65
	Бутерброд с маслом сливочным	1/30/20	4,2	11,50	10	146,0	0,02	0	60	0,4	7	18	3	0,25
	Кофеинный напиток	1/200	2,8	2,50	13,6	88,0	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
итого:			17,67	34,5	66	562,02	0,126	1,54	66	1,13	180,9	213,8	53,18	4,02
Обед	Нарезка из свежих овощей	1/100	8,4	17,1	15,2	160	0,05	15,65		3,04	16,37	30,02	16,18	0,7
	Суп Картофельный с крупой и колб изд	1/250/20	2,64	5,28	14,82	119	0,12	9		2,88	46,2	250,5	38,1	1,2
	Шницель из свинины	1/100	13,2	31,6	1,2	360				1,2	19,2	98,6	10,6	1,2
	Рагу из овощей	1/200	5,6	6,0	27,1	221,0	0,04	1	15		119,2	0,24	25,2	0,15
	Компот из кураги	1/200	0,20	0,00	15,8	142,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	1 с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05		0,65	10,35	39,15	14,85	0,5
	Хлеб ржаной		1/60	1,74	0,00	11,16	61,3	0,042		0,33	8,28	38,16	9	1,12
	итого:		37,81	60,08	104,4	1156,9	0,302	0	15	8,1	233,2	478,8	125,66	7
ужин	Салат Мясной	1/100	1,4	7,1	8,9	79	0,03	6,05		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
	Азу из говядины	1/325	33,3	28,2	18,7	427,4	0,82	56,28		3,24	72,78	569,9	113,64	8,92
	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	1с	1/ 90	6,03	0,10	19,08	93,6	0,05		0,65	10,35	39,15	14,85	0,5
	Хлеб ржаной		1/60	1,74	0	11,16	61,3	0,042		0,33	8,28	38,16	9	1,12
	итого:		41,27	43,60	63,94	640,3	0,912	56,55	0	4,22	105,01	669,3	149,22	12,67
Полдник														
	Яблоко свежее	1/150	0,6	4,00	23,2	135,0	0,04	9		0,04	14	4,2	3,9	0,5
	итого:		0,6	4,6	23,2	135,0	0,04	9	0	0,04	14	4,2	3,9	0,5
Всего:			113,98	123,68	444,9	3301,28	1,499	104,9	132,02	16,8	747,2	1552	433,51	27,45

Единый сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий. "ФГБОУ ВО Пермский ГосМедУниверситет им. академика Е.А.Вагнера" Минздрава России .Пермь 2021 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания при общеобраз-х школах под редакцией В.Т Лапшиной Москва,2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общ.питания "Хлебпродинформ" Москва 1997 г.