



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ИО КППК

Для документов

Л.М. Россова

Приказ № 170а

от «22» августа 2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для несовершеннолетних обучающихся, один из законных представителей принимает (принимал) участие в СВО, обучающихся из малоимущих и многодетных семей в возрасте от 16 лет и старше

на 2024-2025 уч.г.

(Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004, 2017. – 639 с.)

Меню

День 1. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Обед	124, 411	Щи с мясом, сметана	1/270/10	133,140	2,810	9,100	10,000	7,500	0,110	0,200	40,000	2,500	13,000	154,000	21,000	6,400	110,000	0,040	0,010	0,050
	332, 516	Макароны отварные	1/180	219,570	5,640	9,810	27,180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,000	58,000	18,000	0,900	44,000	0,010	0,003	0,000
	439	Сердце в соусе	1/120	167,680	8,770	12,000	6,150	0,000	0,100	0,300	10,000	1,000	14,000	6,000	5,000	0,200	45,000	0,010	0,008	0,800
	638	Компот из с/фруктов	1/200	128,000	0,600	0,000	31,400	6,000	0,000	0,010	100,000	0,000	26,000	19,800	10,000	0,300	56,000	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:			820	725,860	20,260	31,340	90,690	13,700	0,270	0,530	150,000	3,500	96,000	287,800	70,000	8,900	321,000	0,060	0,022	1,360

Меню

День 2. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
Обед	139	Суп картофель с бобовыми с мясом	1/270	193,310	9,150	6,630	24,260	10,150	0,049	0,050	88,000	0,100	102,000	90,000	12,220	0,700	31,000	0,010	0,000	0,000
	534	Капуста тушеная	1/180	169,560	4,500	8,280	19,260	12,000	0,020	0,000	96,000	0,100	81,300	71,000	19,000	0,600	15,000	0,000	0,000	0,500
	437	Гуляш	1/100	166,900	10,900	9,700	9,000	0,000	0,030	0,100	15,000	0,100	34,000	57,000	21,000	1,000	62,000	0,001	0,001	0,000
	631	Компот из свежих яблок	1/200	144,000	0,200	0,000	35,800	4,950	0,000	0,001	58,500	0,000	25,200	39,600	12,400	0,006	37,000	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,140	2,370	0,300	14,490	0,100	0,020	0,050	0,000	0,000	63,000	64,500	21,000	0,300	70,000	0,000	0,002	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:			820	821,380	29,560	25,340	118,770	27,400	0,179	0,221	257,500	0,300	335,500	372,100	101,620	3,706	281,000	0,011	0,004	1,010

Меню

День 3. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Обед	132	Рассольник ленинградский с мясом, сметана	1/270/10	191,700	7,510	9,900	18,140	16,400	0,040	0,180	147,000	2,120	82,000	4,000	10,000	0,600	41,000	0,001	0,000	0,470
	518	Картофель отварной	1/180	227,800	3,880	8,200	34,620	3,300	0,120	0,000	0,000	0,000	14,400	25,000	36,000	0,540	205,000	0,001	0,000	0,000
	371,59	Рыба, припущенная с соусом томатным	1/120	130,860	11,590	4,260	11,540	0,000	0,030	0,020	52,000	1,000	50,000	92,000	10,000	1,700	55,000	0,000	0,000	0,000
	705	Напиток из шиповника	1/200	96,000	0,400	0,000	23,600	0,100	0,000	0,000	85,000	0,200	4,560	3,500	0,000	0,700	37,000	0,000	0,000	0,003
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,140	2,370	0,300	14,490	0,100	0,020	0,050	0,000	0,000	63,000	64,500	21,000	0,300	30,000	0,000	0,002	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:			950	793,970	28,190	23,090	118,350	20,100	0,270	0,270	284,000	3,320	243,960	239,000	93,000	4,940	434,000	0,002	0,003	0,983

Меню

День 4. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Обед	138	Суп с рыбными консервами	1/275	178,410	2,780	8,250	23,260	15,030	0,048	0,500	112,000	2,590	43,000	90,400	12,000	2,300	62,000	0,013	0,000	0,030
	332, 516	Макароны отварные с маслом	1/180	219,530	5,630	9,810	27,180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	47,000	25,570	0,700	36,000	0,004	0,007	0,400
	439	Печень по-строгановски	1/120	171,280	11,860	11,680	4,680	2,500	0,130	0,430	0,000	0,800	61,100	154,200	25,000	2,500	22,000	0,016	0,004	0,000
	638	Компот из изюма	1/200	91,200	0,400	0,000	22,400	16,300	0,000	0,000	58,500	0,000	25,200	40,000	12,400	0,600	24,000	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,900	3,950	0,500	24,150	0,100	0,020	0,050	0,000	0,000	63,000	64,500	21,000	0,300	70,000	0,000	0,002	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:			965	854,790	27,060	30,670	117,630	34,130	0,258	1,000	170,500	3,390	222,300	446,100	111,970	7,500	280,000	0,033	0,014	0,940

Меню

День 5. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
Обед	110, 411	Борщ с мясом, сметана	1/270/10	125,120	5,970	6,880	9,830	19,000	0,500	0,120	215,000	2,800	99,000	76,000	13,000	1,300	11,000	0,013	0,000	0,006
	520	Картофельное пюре	1/180	169,560	4,500	8,280	19,260	2,000	0,100	0,000	38,000	0,600	89,500	46,670	13,780	1,000	32,000	0,000	0,005	0,000
	391	Шницель рыбный с маслом	1/100/10	129,860	9,590	7,260	6,540	0,000	0,030	0,220	52,000	1,100	20,000	52,000	16,000	0,680	51,000	0,030	0,002	0,560
	639	Компот из кураги	1/200	89,600	1,200	0,000	21,200	14,950	0,000	0,200	58,500	0,000	50,200	40,000	21,400	0,600	74,000	0,000	0,000	0,500
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,900	3,950	0,500	24,150	0,100	0,020	0,050	0,000	0,000	63,000	64,500	21,000	0,300	70,000	0,000	0,002	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:			960	708,510	27,650	23,350	96,940	36,250	0,710	0,610	363,500	4,500	351,700	329,170	101,180	4,980	304,000	0,043	0,010	1,576

Меню

День 6. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
124, 411	Щи с мясом, сметана	1/270/10	133,140	2,810	9,100	10,000	7,500	0,250	0,200	40,000	2,500	13,000	121,000	21,000	6,400	110,000	0,040	0,010	0,050	
332, 516	Макароны отварные	1/180	219,570	5,640	9,810	27,180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	13,000	58,000	18,000	0,900	44,000	0,010	0,003	0,000	
499, 582	Котлеты из птицы рубленые, с белым соусом	1/120	204,380	10,270	14,100	9,100	0,000	0,100	0,300	0,000	1,000	7,000	10,000	11,000	0,100	40,000	0,005	0,007	0,720	
638	Компот из с/фруктов	1/200	128,000	0,600	0,000	31,400	6,000	0,000	0,010	61,000	0,000	26,000	19,800	10,000	0,300	56,000	0,000	0,000	0,000	
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510	
Итого за Обед:		920	762,560	21,760	33,440	93,640	13,700	0,410	0,530	101,000	3,500	89,000	258,800	76,000	8,800	316,000	0,055	0,021	1,280	

Меню

День 7. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
139	Суп картофель с бобовымис мясом	1/270	193,310	9,150	6,630	24,260	10,140	0,049	0,050	88,000	0,100	102,000	90,000	12,220	0,700	31,000	0,010	0,000	0,000
534	Капуста тушеная	1/180	169,560	4,500	8,280	19,260	12,000	0,020	0,000	96,000	0,100	81,300	71,000	9,000	0,600	85,100	0,000	0,000	0,500
423	Бефстроганов	1/100	170,300	5,700	10,700	12,800	0,000	0,000	0,100	10,000	0,000	45,000	50,000	17,000	0,500	32,000	0,000	0,002	0,000
631	Компот из свежих яблок	1/200	144,000	0,200	0,000	35,800	4,950	0,000	0,001	58,500	0,000	25,200	39,600	12,400	0,006	37,000	0,000	0,000	0,000
ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,900	3,950	0,500	24,150	0,100	0,020	0,050	0,000	0,000	63,000	64,500	21,000	0,300	70,000	0,000	0,002	0,000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:		940	871,540	25,940	26,540	132,230	27,390	0,149	0,221	252,500	0,200	346,500	365,100	87,620	3,206	321,100	0,010	0,005	1,010

Меню

День 8. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
131	Рассольник домашний с мясом, сметана	1/270/10	191,100	8,600	10,300	16,000	16,400	0,040	0,180	55,000	2,120	82,000	4,000	4,000	0,600	41,000	0,001	0,000	0,470
519	Картофель в молоке	1/180	184,980	3,490	7,380	26,150	3,000	0,530	0,000	0,000	0,000	44,000	8,000	5,000	0,540	152,000	0,001	0,000	0,000
373	Рыба, припущенная в молоке	1/120	130,860	11,590	4,260	11,540	0,000	0,030	0,020	52,000	1,000	50,000	92,000	15,000	1,700	55,000	0,000	0,003	0,000
705	Напиток из шиповника	1/200	96,000	0,400	0,000	23,600	0,100	0,000	0,000	85,000	0,200	4,560	3,500	0,000	0,700	37,000	0,000	0,000	0,000
ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,900	3,950	0,500	24,150	0,100	0,020	0,050	0,000	0,000	63,000	64,500	21,000	0,300	30,000	0,000	0,002	0,000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:		970	797,310	30,470	22,870	117,400	23,700	0,270	0,270	324,000	3,320	252,960	247,000	121,600	5,340	458,000	0,002	0,016	0,983

Меню

День 9. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
138	Суп с рыбными консервами	1/275	178,410	2,780	8,250	23,260	16,440	0,048	0,500	112,000	2,590	50,000	90,400	12,000	2,300	62,000	0,013	0,000	0,030
332, 516	Макароны отварные с маслом	1/180	219,570	5,640	9,810	27,180	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,500	47,000	25,570	0,700	36,000	0,004	0,007	0,400
439	Печень в соусе сметанном	1/120	171,280	11,860	11,680	4,680	2,500	0,130	0,430	0,000	0,800	61,100	154,200	25,000	2,500	22,000	0,016	0,004	0,000
638	Компот из изюма	1/200	91,200	0,400	0,000	22,400	16,300	0,000	0,000	58,500	0,000	25,200	40,000	12,400	0,600	24,000	0,000	0,000	0,000
ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,900	3,950	0,500	24,150	0,100	0,020	0,050	0,000	0,000	63,000	64,500	21,000	0,300	70,000	0,000	0,002	0,000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:		965	854,830	27,070	30,670	117,630	35,540	0,258	1,000	170,500	3,390	249,800	446,100	111,970	7,500	280,000	0,033	0,014	0,940

Меню

День 10. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
110, 411	Свекольник с мясом, сметана	1/270/10	127,080	6,070	6,400	11,300	12,920	0,400	0,200	215,000	2,200	79,000	80,000	10,000	1,500	9,000	0,011	0,000	0,000
520	Картофельное пюре	1/180	169,560	4,500	8,280	19,260	2,000	0,100	0,000	30,000	0,600	89,500	46,670	13,780	1,000	32,000	0,000	0,002	0,000
391	Шницель рыбный с маслом	1/100/10	129,860	9,590	7,260	6,540	0,000	0,030	0,220	52,000	1,100	20,000	52,000	16,000	0,680	51,000	0,030	0,032	0,560
639	Компот из кураги	1/200	89,600	1,200	0,000	21,200	14,950	0,000	0,200	58,500	0,000	50,200	40,000	21,400	0,600	74,000	0,000	0,000	0,500
ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,900	3,950	0,500	24,150	0,100	0,020	0,050	0,000	0,000	63,000	64,500	21,000	0,300	70,000	0,000	0,002	0,000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,470	2,440	0,430	15,960	0,200	0,060	0,020	0,000	0,000	30,000	50,000	16,000	1,100	66,000	0,000	0,001	0,510
Итого за Обед:		960	710,470	27,750	22,870	98,410	30,170	0,610	0,690	355,500	3,900	331,700	333,170	98,180	5,180	302,000	0,041	0,037	1,570