

Утверждаю  
 Директор ГБПОУ ИО  
 БПК им.Д.Банзарова  
 Верхозин А.Л.

ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (первая неделя)

№	наименование блюд		масса пропорци и	пищевые элементы			энергетичес кая ценность	№ рецептуры
	понеделник	завтрак		Б	Ж	У		
1	каша "Дружба"		150/15	7,03	9,16	40,07	265,16	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок		200			28,8	118	
6	Калачик		50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"		50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
							1355,94	
	<b>обед</b>							
1	салат "Морская капуста"		100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой		100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"		100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"		100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"		100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Рассольник"		250	3,19	12,77	22,88	212,93	Здобнов №197 с.83
8	Соус		50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные		150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная		150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной		150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная		150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре		150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу		200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Позы		75	9,46	18,93	15,27	270,68	Здобнов №1037 с.422
16	Голень		100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
17	Тефтели		60	9,16	10	5,95	152,34	Здобнов №618/619 с.281/282
18	Зраза		90	13,16	17,04	5,33	230,13	Здобнов №114 с.279
19	Рыба		100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №136 с.49
20	Яйцо отварное		40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
21	Блины со сгущ.молоком		80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
22	Кулебяка с конс.сардиной		100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
23	Сосиска в тесте		100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
24	Пирожок печеный с капустой		80	6,86	7,8	36,17	237,88	Здобнов №1053 с.431
25	Чебурек		105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
26	Беляш		100	13,61	17,65	36,31	299,09	Павлов №496 с.252
27	Пицца		105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
28	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
29	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
30	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
31	Сок		200			28,8	118	
							6732,36	

ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (первая неделя)

№	наименование блюд вторник завтрак	масса пропорци и	пищевые элементы			энергетичес кая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Пшеничная каша	150/15	8,81	8,59	39,42	256,39	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком	200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром	200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот	200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок	200			28,8	118	
6	Калачик	50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб	35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"	50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка с джемом	50	5,4	7,5	37,2	232,48	Ратушный №109 стр,266
						1370,43	
	<b>обед</b>						
1	салат "Морская капуста"	100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой	100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"	100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"	100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"	100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб	35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Борщ"	250	2,92	12,66	17,59	191,02	Здобнов №171 с.72
8	Соус	50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные	150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная	150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной	150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная	150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре	150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу	200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Вареники с картофелем	200	4,01	7,63	26,71	184,69	Здобнов №1039/1040 с.424
16	Позы	75	9,46	18,93	15,27	270,68	Здобнов №1037 с.422
17	Шпикачка	100	10	33		337	Здобнов №536/567 с.244/257
18	Голень	100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
19	Котлета	80	14,12	16,02	3,94	219,7	Здобнов №611 с.278
20	Рыба	100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №491 с.216
21	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
22	Чебурек	105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
23	Пирожок жареный с рисом яйцом	80	4,82	14,41	28,45	264,44	Здобнов №1093 с.445
20	Блины со сгущ.молоком	80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
24	Кулебяка с конс.сардиной	100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
25	Сосиска в тесте	100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
26	Пирожок печеный с картофелем	80	6,03	7,78	35,72	231,25	Здобнов №1053 с.431
27	булочка "Российская"	50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
28	булочка с джемом	50	5,4	7,5	37,2	232,48	Ратушный №109 стр,266
29	Пицца	105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
30	Чай с молоком	200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
31	Чай с сахаром	200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
32	Компот	200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
33	Сок	200			28,8	118	
						7444,02	

ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (первая неделя)

№	наименование блюд		масса пропорци и	пищевые элементы			энергетическая ценность	№ рецептуры
	среда	завтрак		Б	Ж	У		
1	каша "Рисовая"		150/15	5,79	7,46	35,73	227,55	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок		200			28,8	118	
6	Калачик		50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"		50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
							1318,33	
	<b>обед</b>							
1	салат "Морская капуста"		100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой		100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"		100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"		100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"		100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Гороховый"		250	2,92	12,66	17,59	191,02	Здобнов №206 с.87
8	Соус		50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные		150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная		150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной		150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная		150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре		150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу		200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Пельмени		200	27,68	24,51	90,16	694,86	Здобнов №225/1028 с.94/420
16	Шпикачка		100	10	33		337	Здобнов №536/567 с.244/257
17	Голень		100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
18	Зраза		90	13,16	17,04	5,33	230,13	Здобнов №114 с.279
19	Рыба		100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №491 с.216
20	Яйцо отварное		40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
21	Чебурек		105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
22	Беляш		100	13,61	17,65	36,31	299,09	Павлов №496 с.252
23	Блины со сгущ молоком		80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
24	Кулебяка с конс.сардиной		100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
25	Сосиска в тесте		100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
26	Пирожок печеный с капустой		80	6,86	7,8	36,17	237,88	Здобнов №1053 с.431
27	булочка "Российская"		50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
28	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
29	Пицца		105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
30	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
31	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
32	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
33	Сок		200			28,8	118	
							7711,96	

**ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова**  
**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
 (первая неделя)

-X-

№	наименование блюд	масса пропорци и	пищевые элементы			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>Четверг</b>	<b>завтрак</b>					
1	каша "Дружба"	150/15	7,03	9,16	40,07	265,16	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком	200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром	200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот	200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок	200			28,8	118	
6	Калачик	50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб	35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"	50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка с джемом	50	5,4	7,5	37,2	232,48	Ратушный №109 стр,266
						1379,20	
	<b>обед</b>						
1	салат "Морская капуста"	100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой	100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"	100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"	100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"	100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб	35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Рыбный"	250	7,59	18,02	23,41	279,06	Здобнов №212 с.90
8	Соус	50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные	150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная	150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной	150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная	150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре	150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу	200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Позы	75	9,46	18,93	15,27	270,68	Здобнов №1037 с.422
16	Шпикачка	100	10	33		337	Здобнов №536/567 с.244/257
17	Голень	100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
18	Тефтели	60	9,16	10	5,95	152,34	Здобнов №619 с.282
19	Котлета	80	14,12	16,02	3,94	219,7	Здобнов №611 с.278
20	Рыба	100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №491 с.216
21	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
22	Блины со сгущ.молоком	80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
23	Чебурек	105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
24	Пирожок жареный с капустой	80	4,52	17,21	24,85	260,97	Здобнов №1053 с.431
25	Кулебяка с конс.сардиной	100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
26	Сосиска в тесте	100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
27	Пирожок печеный с картофелем	80	6,03	7,78	35,72	231,25	Здобнов №1053 с.431
28	булочка "Российская"	50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
29	булочка "Дорожная"	50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
30	Пицца	105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
31	Чай с молоком	200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
32	Чай с сахаром	200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
33	Компот	200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
34	Сок	200			28,8	118	
						7472,98	

ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (первая неделя)

№	наименование блюд		масса пропорци и	пищевые элементы			энергетическая ценность	№ рецептуры
	Пятница	завтрак		Б	Ж	У		
1	Пшеничная каша		150/15	8,81	8,59	39,42	256,39	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок		200			28,8	118	
6	Калачик		50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"		50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
							1347,17	
	<b>обед</b>							
1	салат "Морская капуста"		100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой		100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"		100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"		100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"		100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Лапша"		250	11,02	13,86	59,72	279,06	Здобнов №218/1066 с.92/437
8	Соус		50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные		150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная		150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной		150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная		150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре		150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу		200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Вареники с картофелем		200	4,01	7,63	26,71	184,69	Здобнов №1039/1040 с.424
16	Шпикачка		100	10	33		337	Здобнов №536/567 с.244/257
17	Голень		100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
18	Котлета		80	14,12	16,02	3,94	219,7	Здобнов №611 с.278
19	Зраза		90	13,16	17,04	5,33	230,13	Здобнов №114 с.279
20	Рыба		100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №491 с.216
21	Яйцо отварное		40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
22	Чебурек		105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
23	Беляш		100	13,61	17,65	36,31	299,09	Павлов №496 с.252
24	Блины со сгущ.молоком		80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
25	Кулебяка с конс.сардиной		100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
26	Сосиска в тесте		100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
27	Пирожок печеный с капустой		80	6,86	7,8	36,17	237,88	Здобнов №1053 с.431
28	булочка с джемом		50	5,4	7,5	37,2	232,48	Ратушный №109 стр,266
29	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
30	Пицца		105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
31	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
32	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
33	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
34	Сок		200			28,8	118	
							7558,56	

ГБПОУ ИО БПК им. Д. Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (вторая неделя)

№	наименование блюд		масса пропорци и	пищевые элементы			энергетичес кая ценность	№ рецептуры
	понедельник	завтрак		Б	Ж	У		
1	каша "Дружба"		150/15	7,03	9,16	40,07	265,16	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок		200			28,8	118	
6	Калачик		50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"		50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
							1355,94	
	<b>обед</b>							
1	салат "Морская капуста"		100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой		100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"		100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"		100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"		100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Рассольник"		250	3,19	12,77	22,88	212,93	Здобнов №197 с.83
8	Соус		50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные		150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная		150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной		150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная		150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре		150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу		200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Позы		75	9,46	18,93	15,27	270,68	Здобнов №1037 с.422
16	Голень		100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
17	Тефтели		60	9,16	10	5,95	152,34	Здобнов №618/619 с.281/282
18	Зраза		90	13,16	17,04	5,33	230,13	Здобнов №114 с.279
19	Рыба		100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №136 с.49
20	Яйцо отварное		40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
21	Блины со сгущ.молоком		80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
22	Кулебяка с конс.сардиной		100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
23	Сосиска в тесте		100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
24	Пирожок печеный с капустой		80	6,86	7,8	36,17	237,88	Здобнов №1053 с.431
25	Чебурек		105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
26	Беляш		100	13,61	17,65	36,31	299,09	Павлов №496 с.252
27	Пицца		105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
28	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
29	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
30	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
31	Сок		200			28,8	118	
							6732,36	

ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (вторая неделя)

№	наименование блюд	масса пропорции	пищевые элементы			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>вторник завтрак</b>							
1	Пшеничная каша	150/15	8,81	8,59	39,42	256,39	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком	200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром	200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот	200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок	200			28,8	118	
6	Калачик	50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб	35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"	50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка с джемом	50	5,4	7,5	37,2	232,48	Ратушный №109 стр,266
						1370,43	
<b>обед</b>							
1	салат "Морская капуста"	100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой	100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"	100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"	100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"	100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб	35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Борщ"	250	2,92	12,66	17,59	191,02	Здобнов №171 с.72
8	Соус	50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные	150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная	150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной	150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная	150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре	150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу	200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Вареники с картофелем	200	4,01	7,63	26,71	184,69	Здобнов №1039/1040 с.424
16	Позы	75	9,46	18,93	15,27	270,68	Здобнов №1037 с.422
17	Шпикачка	100	10	33		337	Здобнов №536/567 с.244/257
18	Голень	100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
19	Котлета	80	14,12	16,02	3,94	219,7	Здобнов №611 с.278
20	Рыба	100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №491 с.216
21	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
22	Чебурек	105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
23	Пирожок жареный с рисом яйцом	80	4,82	14,41	28,45	264,44	Здобнов №1093 с.445
20	Блины со сгущ.молоком	80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
24	Кулебяка с конс.сардиной	100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
25	Сосиска в тесте	100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
26	Пирожок печеный с картофелем	80	6,03	7,78	35,72	231,25	Здобнов №1053 с.431
27	булочка "Российская"	50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
28	булочка с джемом	50	5,4	7,5	37,2	232,48	Ратушный №109 стр,266
29	Пицца	105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
30	Чай с молоком	200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
31	Чай с сахаром	200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
32	Компот	200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
33	Сок	200			28,8	118	
						7444,02	

ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (вторая неделя)

№	наименование блюд		масса пропорци и	пищевые элементы			энергетическая ценность	№ рецептуры
	среда	завтрак		Б	Ж	У		
1	каша "Рисовая"		150/15	5,79	7,46	35,73	227,55	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок		200			28,8	118	
6	Калачик		50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"		50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
							1318,33	
	<b>обед</b>							
1	салат "Морская капуста"		100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой		100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"		100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"		100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"		100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Гороховый"		250	2,92	12,66	17,59	191,02	Здобнов №206 с.87
8	Соус		50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные		150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная		150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной		150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная		150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре		150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу		200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Пельмени		200	27,68	24,51	90,16	694,86	Здобнов №225/1028 с.94/420
16	Шпикачка		100	10	33		337	Здобнов №536/567 с.244/257
17	Голень		100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
18	Зраза		90	13,16	17,04	5,33	230,13	Здобнов №114 с.279
19	Рыба		100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №491 с.216
20	Яйцо отварное		40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
21	Чебурек		105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
22	Беляш		100	13,61	17,65	36,31	299,09	Павлов №496 с.252
23	Блины со сгущ.молоком		80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
24	Кулебяка с конс.сардиной		100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
25	Сосиска в тесте		100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
26	Пирожок печеный с капустой		80	6,86	7,8	36,17	237,88	Здобнов №1053 с.431
27	булочка "Российская"		50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
28	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
29	Пицца		105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
30	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
31	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
32	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
33	Сок		200			28,8	118	
							7711,96	



ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (вторая неделя)

№	наименование блюд	масса пропорци и	пищевые элементы			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>Четверг</b>						
	<b>завтрак</b>						
1	каша "Дружба"	150/15	7,03	9,16	40,07	265,16	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком	200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром	200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот	200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок	200			28,8	118	
6	Калачик	50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб	35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептур
8	булочка "Российская"	50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка с джемом	50	5,4	7,5	37,2	232,48	Ратушный №109 стр,266
						1379,20	
	<b>обед</b>						
1	салат "Морская капуста"	100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой	100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"	100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"	100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"	100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб	35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептур
7	суп "Рыбный"	250	7,59	18,02	23,41	279,06	Здобнов №212 с.90
8	Соус	50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные	150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная	150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной	150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная	150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре	150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу	200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Позы	75	9,46	18,93	15,27	270,68	Здобнов №1037 с.422
16	Шпикачка	100	10	33		337	Здобнов №536/567 с.244/257
17	Голень	100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
18	Тефтели	60	9,16	10	5,95	152,34	Здобнов №619 с.282
19	Котлета	80	14,12	16,02	3,94	219,7	Здобнов №611 с.278
20	Рыба	100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №491 с.216
21	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
22	Блины со сгущ молоком	80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
23	Чебурек	105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
24	Пирожок жареный с капустой	80	4,52	17,21	24,85	260,97	Здобнов №1053 с.431
25	Кулебяка с конс.сардиной	100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
26	Сосиска в тесте	100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
27	Пирожок печеный с картофелем	80	6,03	7,78	35,72	231,25	Здобнов №1053 с.431
28	булочка "Российская"	50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
29	булочка "Дорожная"	50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
30	Пицца	105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
31	Чай с молоком	200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
32	Чай с сахаром	200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
33	Компот	200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
34	Сок	200			28,8	118	
						7472,98	

ГБПОУ ИО БПК им.Д.Банзарова  
 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
 (вторая неделя)

№	наименование блюд		масса пропорци и	пищевые элементы			энергетическая ценность	№ рецептуры
	Пятница	завтрак		Б	Ж	У		
1	Пшеничная каша		150/15	8,81	8,59	39,42	256,39	Здобнов №8 с.162
2	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
3	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
4	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
5	Сок		200			28,8	118	
6	Калачик		50	3,78	14,05	16,47	208,09	с интернета
7	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
8	булочка "Российская"		50	4,94	4,71	30,94	183,45	Ратушный №115 стр,271
9	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
							1347,17	
	<b>обед</b>							
1	салат "Морская капуста"		100	3,79	12,76	1,59	136,05	Здобнов №78 с.30
2	Маринад с консервой		100	5,85	15,33	10,32	202,3	Здобнов №95/825 с.36/359
3	салат "Мимоза"		100	5,64	29,59	9,33	326,93	Здобнов №95/825 с.36/359
4	салат "Зимний"		100	5,65	15,84	10,8	209,91	Здобнов №97 с.37
5	салат "Рис с краб.пал.яйцом"		100	6,02	13,41	9,32	181,74	Здобнов №95/825 с.36/359
6	Хлеб		35	2,84	0,55	17,54	87,32	сборник рецептов
7	суп "Лапша"		250	11,02	13,86	59,72	279,06	Здобнов №218/1066 с.92/437
8	Соус		50	0,51	1,01	2,79	22,37	Здобнов №760 с.336
9	Рожки отварные		150	5,46	4,67	37,29	216,22	Здобнов №413/688 с.179/317
10	Капуста тушеная		150	4,37	21,35	14,51	264,54	Здобнов №708 с.322
11	Рис отварной		150	4,41	4,32	42,21	225,3	Здобнов №682 с.316
12	Гречка отварная		150	7,98	6,18	40,36	244,9	Здобнов №8 с.162
13	Картофельное пюре		150	6,14	5,34	48,01	252,31	Здобнов №299/694 с.126/319
14	Овощное рагу		200	2,29	13,38	12,81	144,04	Здобнов №716 с.324
15	Вареники с картофелем		200	4,01	7,63	26,71	184,69	Здобнов №1039/1040 с.424
16	Шпикачка		100	10	33		337	Здобнов №536/567 с.244/257
17	Голень		100	19,3	17,9	0,57	240,49	Здобнов №651 с.300
18	Котлета		80	14,12	16,02	3,94	219,7	Здобнов №611 с.278
19	Зраза		90	13,16	17,04	5,33	230,13	Здобнов №114 с.279
20	Рыба		100	17,45	15,85	4,72	231,32	Здобнов №491 с.216
21	Яйцо отварное		40	5,08	4,6	0,28	62,8	Здобнов №424 стр.184
22	Чебурек		105	14,46	21,83	32,01	379,12	Здобнов №1057 с.433
23	Беляш		100	13,61	17,65	36,31	299,09	Павлов №496 с.252
24	Блины со сгущ.молоком		80	17,1	22,01	54,91	480,02	Здобнов №1043/1044 с.426
25	Кулебяка с конс.сардиной		100	15,03	14,72	41,68	256,87	Здобнов №1060/1063 с.435
26	Сосиска в тесте		100	13,42	17,33	37,28	357,74	Здобнов №1064 с.436
27	Пирожок печеный с капустой		80	6,86	7,8	36,17	237,88	Здобнов №1053 с.431
28	булочка с джемом		50	5,4	7,5	37,2	232,48	Ратушный №109 стр,266
29	булочка "Дорожная"		50	4,95	8,65	29,03	209,22	Ратушный №110 стр,267
30	Пицца		105	12,76	29,27	22,85	404,32	сборник "Лучшие рецепты"
31	Чай с молоком		200/30	0,84	0,96	1,41	17,40	Здобнов №945 стр.398
32	Чай с сахаром		200/20			14,97	59,7	Здобнов №942 стр.397
33	Компот		200	4,4	10,8	22,76	207,6	Здобнов №868 стр.372
34	Сок		200			28,8	118	
							7558,56	