

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№181, Мог.,2005	Каша манная с маслом	200/5	20-00	6,17	10,06	32,8	246,45
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	3-00	2,37	0,18	13,3	64,62
№45, Мог.,2005	Салат из белокачанной капусты	100	25-00	1,58	5,1	9,48	90,06
№338, Мог. 2005	Фрукты свежие (яблоко)	100	15-00	0,4	0,4	9,8	44,4
№376, Мог.,2005	Чай с сахаром	200	8-00	0	0	14,97	59,88
Итого по подменю:			<b>77-00</b>	15,26	16,34	108,91	644,01
<b>Обед</b>							
№69, Мог.2005	Винегрет с сельдью	125	35-00	5,49	10,2	6,28	138,86
№144, Пермь,2013	Суп картофельный с горохом	250	30-00	5,75	4,33	21,97	149,73
№125, Могильн.2005	Картофель отварной	200	30-00	4,24	4,46	33,83	192,45
№412, Пермь,2013	Котлета из птицы припущенная	100	40-00	15,34	12,1	9,04	206,47
№342, Мог.2005	Компот из свежих плодов	200	15-00	0,16	0,16	27,87	113,57
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	6-00	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>162-00</b>	40,46	32,21	154,31	1068,9
Итого за день:			<b>239-00</b>	55,72	48,55	263,22	<b>1712,9</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 2 (ВТОРНИК)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорийность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№173, Мог.,2005	<b>Каша из овсяных хлопьев</b>	200/5	<b>20-00</b>	3,56	10,02	13,81	159,66
№108, Пермь,2013	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	<b>3-00</b>	2,37	0,18	13,3	64,62
№15, Могильн.2005	<b>Сыр</b>	30	<b>15-00</b>	7,68	7,83		101,19
№61, Мог.,2005	<b>Салат из моркови с яблоками и курагой</b>	100	<b>25-00</b>	1,05	6,14	8,55	93,77
№384, Мог.,2005	<b>Какао со сгущенным молоком</b>	200	<b>20-00</b>	3,28	3	20,64	122,68
Итого по подменю:			<b>89-00</b>	22,68	27,77	84,86	680,52
<b>Обед</b>							
№24, Мог.2005	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	100	<b>35-00</b>	0,75	6,15	3,84	73,69
№82, Могильный,2005	<b>Борщ с капустой и карт. со сметаной</b>	250/20	<b>30-00</b>	2,57	9,19	14,06	149,04
№105, Могильный	<b>Фрикадельки мясные к супу</b>	20	<b>10-00</b>	0,52	0,3	0,19	5,62
№304, Мог. 2005	<b>Рис отварной</b>	200	<b>20-00</b>	5,36	4,99	44,91	246,03
№267,Мог.2005	<b>Шницель нат.рубл.из говядины</b>	100	<b>65-00</b>	4,51	9,57	11,21	148,95
№388, Мог.2005	<b>Напиток из плодов шиповника витам.</b>	200	<b>20-00</b>	0,68	0,28	27,62	115,73
№108, Пермь,2013	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	<b>Хлеб ржаной</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>192-00</b>	23,87	31,44	157,15	1006,9
Итого за день:			<b>281-00</b>	46,55	59,21	242,01	<b>1687,4</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 3 (СРЕДА)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорийность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№173, Мог.,2005	Каша пшеничная	200/5	20-00	8,48	10,35	45,22	307,94
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	3-00	2,37	0,18	13,3	64,62
№60, Пермь 2013	Салат из свеклы с яблоком	100	20-00	1,11	5,17	11,34	96,25
№219,Могильн.2005	Сырники из творога	50	25-00	9,24	7,69	6,9	133,77
№378, Мог.,2005	Чай с молоком	200	10-00	1,45	1,25	17,37	86,53
Итого по подменю:			<b>84-00</b>	27,39	25,24	122,69	827,71
<b>Обед</b>							
№39, Мог.2005	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	25-00	1,18	6,17	6,98	88,03
№124 Лапшина,2004	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250/20/20	30-00	3,44	9,73	17,82	172,66
№139, Могильн.2005	Капуста тушеная	200	30-00	5,13	8,29	21,72	181,91
№243, Пермь 2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	60-00	20,68	8,67	7,16	189,25
№274, ПГМА 2008	Кисель из концентрата витам.	200	15-00			12,24	48,94
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	6-00	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>172-00</b>	39,91	33,82	121,24	948,63
Итого за день:			<b>256-00</b>	67,3	59,06	243,93	<b>1776,3</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 4 (ЧЕТВЕРГ)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№173, Мог.,2005	Каша пшенная	200/5	20-00	8,73	11,4	44,17	314,19
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	3-00	2,37	0,18	13,3	64,62
№243, Могил.2005	Колбасные изделия отварные	100	35-00	15,85	20,15	2,46	254,5
№338, Мог. 2005	Фрукты свежие (банан)	100	15-00	0,15	0,05	2,2	9,85
№379, Мог.,2005	Кофейный напиток с молоком	200	20-00	0,54	2,25	12,48	72,33
Итого по подменю:			<b>99-00</b>	32,38	34,63	103,17	854,09
<b>Обед</b>							
№2, ПГМА, 2008	Салат "Витаминный"	100	25-00	1,14	10,14	10,7	138,58
№209,Могильн.2005	Яйцо вареное	40	10-00	6,5	5,2	0,4	74,4
№113,Могильн.2005	Суп-лапша домашняя	250	30-00	9,96	11,79	15,05	206,17
№259,Могильн.2005	Жаркое по-домашнему	300	75-00	6,12	5,11	29,29	187,67
№349,Могильн.2005	Компот из сухофруктов	200	15-00	0,6		22,86	93,84
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	6-00	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>167-00</b>	33,8	33,2	133,62	968,5
Итого за день:			<b>266-00</b>	66,18	67,83	236,79	<b>1822,6</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 5 (ПЯТНИЦА)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№174, Мог.,2005	Каша рисовая	200/5	20-00	6,24	10,81	38,33	275,52
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	3-00	2,37	0,18	13,3	64,62
№40, Мог.,2005	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	100	25-00	1,94	6,3	10,57	106,66
№377, Мог.,2005	Чай с лимоном	200/7	11-00	0,06	0,01	15,18	61,04
Итого по подменю:			<b>65-00</b>	15,35	17,9	105,94	646,44
<b>Обед</b>							
№50, Мог.2005	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	25-00	5,09	9	7,28	130,41
№72, ПГМА, 2008	Суп картофельный с рыбными консервами	250	30-00	4,87	3,08	3,37	60,63
№290, Мог.2005	Птица, тушеная в соусе	100	50-00	27,27	29,41	3,05	385,92
№143, Могил.2005	Рагу из овощей	200	30-00	3,78	18,67	19,48	261,05
№345, Мог.2005	Компот из смородины	200	20-00			23,95	95,81
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	6-00	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>167-00</b>	50,49	61,12	112,45	1201,7
Итого за день:			<b>232-00</b>	65,84	79,02	218,39	<b>1848,1</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорийность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№260, Пермь,2013	Каша "Дружба"	200/5	30-00	5,41	10,6	26,68	223,72
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	3-00	2,37	0,18	13,3	64,62
№67, Могил.2005	Винегрет овощной	100	25-00	1,22	10,16	7,2	125,15
№338, Мог. 2005	Фрукты свежие (яблоко)	100	15-00	0,4	0,4	9,8	44,4
№384, Мог.,2005	Какао со сгущенным молоком	200	20-00	3,28	3	20,64	122,68
Итого по подменю:			<b>99-00</b>	17,42	24,94	106,18	719,17
<b>Обед</b>							
№68, Лапшина,2004	Салат "Столичный"	100	35-00	6,65	5,06	5,96	95,91
№124, Лапшина 2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	30-00	2,49	9,22	10,22	133,73
№105, Могильный	Фрикадельки мясные к супу	20	10-00	0,52	0,3	0,19	5,62
№304, Мог. 2005	Рис отварной	200	20-00	5,36	4,99	44,91	246,03
№249, Мог.,2011д	Рыба, запеченная в омлете	160	60-00	23,74	7,18	6,82	186,85
№342, Мог.2005	Компот из свежих плодов	200	15-00	0,16	0,16	27,87	113,57
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	6-00	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>182-00</b>	48,4	27,87	151,29	1049,6
Итого за день:			<b>281-00</b>	65,82	52,81	257,47	<b>1768,7</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 7 (ВТОРНИК)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№210, Могил.2005	<b>Омлет натуральный</b>	200/10	<b>50-00</b>	2,34	9,17	3,04	104,02
№108, Пермь,2013	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	<b>3-00</b>	2,37	0,18	13,3	64,62
№241, Могильн.2005	<b>Мясо отварное (св) с соусом</b>	100/30	<b>80-00</b>	2,98	9,36	2,82	107,52
№45, Мог.,2005	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	100	<b>25-00</b>	1,58	5,1	9,48	90,06
№378, Мог.,2005	<b>Чай с молоком</b>	200	<b>10-00</b>	1,45	1,25	17,37	86,53
Итого по подменю:			<b>174-00</b>	15,46	25,66	74,57	591,35
<b>Обед</b>							
№34,Могил.2010	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	100	<b>25-00</b>	2,01	4,13	7,81	76,48
№144, Пермь,2013	<b>Суп картофельный с горохом</b>	250	<b>30-00</b>	5,75	4,33	21,97	149,73
№125, Могильн.2005	<b>Картофель отварной</b>	200	<b>30-00</b>	4,24	4,47	33,84	192,45
№268, Могил.2005	<b>Котлета мясная</b>	100	<b>55-00</b>	4,73	7,05	17,47	152,27
№388, Мог.2005	<b>Напиток из плодов шиповника витам.</b>	200	<b>20-00</b>	0,68	0,28	27,62	115,73
№108, Пермь,2013	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	<b>Хлеб ржаной</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>172-00</b>	26,89	21,22	164,03	954,5
Итого за день:			<b>346-00</b>	42,35	46,88	238,6	<b>1545,9</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 8 (СРЕДА)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№313, Пермь 2013	<b>Запеканка из творога</b>	150	<b>50-00</b>	25,83	17,95	23,09	357,18
№108, Пермь, 2013	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь, 2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	<b>3-00</b>	2,37	0,18	13,3	64,62
№2, ПГМА, 2008	<b>Салат "Витаминный"</b>	100	<b>25-00</b>	1,14	10,14	10,7	138,58
№15, Могильн. 2005	<b>Сыр</b>	30	<b>15-00</b>	7,68	7,83		101,19
№379, Мог., 2005	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	<b>20-00</b>	0,54	2,25	12,48	72,33
Итого по подменю:			<b>119-00</b>	42,3	38,95	88,13	872,5
<b>Обед</b>							
№36, Могильн. 2005	<b>Салат картофельный с сельдью</b>	100/5	<b>35-00</b>	5,05	4,39	12,22	108,56
№82, Могильн., 2005	<b>Борщ с капустой и карт. со сметаной</b>	250/20	<b>30-00</b>	2,57	9,19	14,06	149,08
№291, Могил. 2005	<b>Плов из птицы</b>	250	<b>55-00</b>	20,31	24,22	44,92	478,66
№274, ПГМА 2008	<b>Кисель из концентрата витам.</b>	200	<b>15-00</b>			12,24	48,94
№108, Пермь, 2013	<b>Хлеб пшеничный</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь, 2013	<b>Хлеб ржаной</b>	60	<b>6-00</b>	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>147-00</b>	37,41	38,76	138,76	1053,1
Итого за день:			<b>266-00</b>	79,71	77,71	226,89	<b>1925,6</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 9 (ЧЕТВЕРГ)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№173, Мог.,2005	Каша пшеничная	200/5	20-00	8,48	10,35	45,22	307,94
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	3-00	2,37	0,18	13,3	64,62
№24, Мог.2005	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	35-00	0,75	6,15	3,84	73,69
№338, Мог. 2005	Фрукты свежие (банан)	100	15-00	0,15	0,05	2,2	9,85
№377, Мог.,2005	Чай с лимоном	200/7	11-00	0,06	0,01	15,18	61,04
Итого по подменю:			<b>90-00</b>	16,55	17,34	108,3	655,74
<b>Обед</b>							
№68, Лапшина,2004	Салат "Столичный"	100	35-00	6,65	5,06	5,96	95,91
№124 Лапшина,2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/20/2 0	30-00	3,44	9,73	17,82	172,66
№291, Пермь,2013	Макаронные изделия отварные	200	20-00	6,87	7,2	48,4	285,92
№161, ПГМА, 2008	Котлета рыбная	100/5	40-00	15,25	6,41	9,31	156,14
№349,Могильн.2005	Компот из сухофруктов	200	15-00	0,6		22,86	93,84
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	6-00	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>152-00</b>	42,29	29,36	159,67	1072,3
Итого за день:			<b>242-00</b>	58,84	46,7	267,97	<b>1728,1</b>

\_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ

**День 10 (ПЯТНИЦА)**

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход г, мл	Цена, руб.	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
№173, Мог.,2005	Каша пшенная	200/5	20-00	8,73	11,4	44,17	314,19
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	60	6-00	4,74	0,6	28,56	138,6
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	30	3-00	2,37	0,18	13,3	64,62
№39, Мог.2005	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	25-00	1,18	6,17	6,98	88,03
№241/330, Мог.2005	Говядина отварная с соусом сметанным	100/30	100-00	3,62	3,21	2,7	54,24
№378, Мог.,2005	Какао со сгущенным молоком	200	20-00	3,28	3	20,64	122,68
Итого по подменю:			<b>174-00</b>	23,92	24,56	116,35	782,36
<b>Обед</b>							
№27, Могил.2005	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	35-00	0,99	6,19	4,97	79,47
№72, ПГМА, 2008	Суп картофельный с рыбными консервами	250	30-00	4,87	3,08	3,37	60,63
№139, Могильн.2005	Капуста тушеная	200	30-00	5,13	8,29	21,71	181,92
№250, Могильн.2005	Печень по-строгановски	100/100	50-00	29,93	22,81	16,99	392,92
№345, Мог.2005	Компот из смородины	200	20-00			23,95	95,81
№108, Пермь,2013	Хлеб пшеничный	30	3-00	2,37	0,3	14,28	69,3
№109, Пермь,2013	Хлеб ржаной	60	6-00	4,74	0,36	26,76	129,24
Итого по подменю:			<b>174-00</b>	48,03	41,03	112,03	1009,3
Итого за день:			<b>348-00</b>	71,95	65,59	228,38	<b>1791,7</b>