СОГЛАСОВАНО

Директор школы МБОУ „Гимназия № 47" _____ И.А. Бобчек
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора «Комбинат питания» Истомина Ольга Леонидовна
(подпись)

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана с 7 до 11 лет (ГПД 137).

1 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**645**	**22,78**	**21,42**	**86,13**	**649,55**	**23,02**	**0,11**	**106,17**	**230,9**	**251,25**	**43,42**	**2,74**
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
Крупа рис круглозерный*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	180,00	180												
Каша перловая с овощами и мясом			200	17,25	17,89	30,71	349,79	2,82	0,07	3,52	28,46	157,25	25,48	1,04
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	80,00	80												
Крупа перловая*	41,50	41,5												
Вода	103,00	103												
Лук репчатый (очищенный)*	20,30	20,3												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь (очищенная)*	15,88	15,88												
Соль*	0,53	0,53												
Масло сливочное*	8,80	8,8												
Чеснок сушеный*	0,08	0,08												
Компот из кураги			200	0,52	0,03	12,1	52,1				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Полдник			**290**	**13,32**	**16,3**	**41,12**	**364,16**	**1,5**	**0,04**	**13**	**129,96**	**106,5**	**22,8**	**1,67**
Сосиска в тесте (школа)			90	10,1	13,7	29,4	281				0,06			0,01
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Тесто дрожжевое (школа)	60,00	60												
Сосиски "Детские"*	51,00	50												
Мука в/с*	1,50	1,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Меланж*	1,50	1,5												
Чай с сахаром и молоком №5			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	2,00	2												
Молоко цельное*	40,00	40												
Сахар*	15,00	15												
Вода	155,00	155												
Итого:				**36,1**	**37,72**	**127,25**	**1 013,71**	**24,52**	**0,15**	**119,17**	**360,86**	**357,75**	**66,22**	**4,41**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**690**	**17,26**	**23,98**	**62,09**	**531,26**	**96,03**	**0,24**	**215,6**	**86,6**	**100,81**	**65,48**	**2,54**
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171														
Картофель (очищенный)*	72,00	72												
Морковь (очищенная)*	16,00	16												
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло сливочное*	8,00	8												
Вода	120,00	120												
Соль*	0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Наггетсы в соусе			90	9,12	16,09	6,33	204,45	0,3			1,17	2,3	1,04	0,03
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462														
Наггетсы "Детские"*	74,00	74												
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	1,35	1,35												
Морковь (очищенная)*	2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*	2,00	2												
Томатная паста*	2,00	2												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Вода	27,00	27												
Капуста тушеная			150	3,6	3,23	14,36	101,11	78,15	0,06	71,2	85,29	58,51	29,5	0,25
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста (очищенная)*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь (очищенная)*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6												

Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Чай с сахаром			200	0,2		7,04	28,96				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	1,00	1												
Вода	205,00	205												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Полдник			**250**	**1**	**0,28**	**16,65**	**78,25**	**23,14**	**0,06**	**4,16**	**31,34**	**26,85**	**12,35**	**0,72**
Рулет бисквитный со сгущеным молоком			50	0,5	0,28	6,55	35,85	13,34		4,16	8,34	11,25	6,25	0,42
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №416														
Рулет бисквитный со сгущеным молоком	50,00	50												
Сок фруктовый разливной			200	0,5		10,1	42,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Итого:				**18,26**	**24,26**	**78,74**	**609,51**	**119,17**	**0,3**	**219,76**	**117,94**	**127,66**	**77,83**	**3,26**

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**670**	**13,93**	**11,37**	**65,89**	**443,31**	**28,57**	**0,18**	**289,84**	**136,15**	**154,95**	**60,03**	**2,09**
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	16,00	16												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Бифштекс "Богатырь"			75	5,39	4,98	4,83	84,56	1,5	0,03		7,88	28,54	7,88	0,5
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	29,00	29												
Грудка куриная*	53,42	39												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Вода	5,40	5,4												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	11,72	7,5												
Масло растительное*	2,00	2												

Рагу овощное			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	71,00	71												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Капуста (очищенная)*	41,00	41												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Томатная паста*	3,50	3,5												
Масло растительное*	2,20	2,2												
Мука в/с*	1,80	1,8												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,30	20,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Компот из вишни			200	0,08	0,05	7,7	31,57				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
Вишня (замороженная)*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	190,00	190												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Полдник			**300**	**6,87**	**12,9**	**51,9**	**318**	**0,09**	**0,01**	**168,32**	**10,84**	**14,47**	**1,48**	**0,15**
Котлета в тесте (школа)			100	6,53	12,9	42,75	279	0,09	0,01	0,02	10,7	14,47	1,48	0,13
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №747														
Тесто дрожжевое (школа)	58,00	58												
Мука в/с*	2,00	2												
Шницель натуральный	55,00	55												
Масло растительное*	1,25	1,25												
Меланж*	0,90	0,9												
Напиток из плодов шиповника			200	0,34		9,15	39			168,3	0,14			0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Итого:			**20,8**	**24,27**	**117,79**	**761,31**	**28,66**	**0,19**	**458,16**	**146,99**	**169,42**	**61,51**	**2,24**	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**685**	**27,58**	**34,37**	**84,24**	**792,63**	**24,49**	**0,82**	**105,41**	**233,3**	**342,98**	**63,92**	**7,55**
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2	0,68
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста (очищенная)*	25,00	25												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Горошек зелёный*	9,23	6												

Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	160,00	160												
Мясо тушеное, с овощами			90	8,99	8,18	7,69	155,68	2,33	0,04	1,75	13,98	101,26	17,52	1,42
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Говядина*	44,00	44												
Масло растительное*	2,00	2												
Масло сливочное*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Томатная паста*	7,00	7												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Пюре из бобовых			150	10,2	18,62	24,65	306,98		0,66	3,5	67,82	119	30,2	5,17
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)			200	2,52	1,87	13,24	77,71	0,91	0,03	0,01	84,14	63	9,8	0,06
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	70,00	70												
Сахар*	7,00	7												
Вода	130,00	130												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Полдник			**335**	**17,44**	**16,84**	**59,86**	**390,96**	**10,15**	**0,09**	**77,2**	**425,5**	**320,8**	**44,5**	**2,51**
Шаньга "Ароматная"			135	10,9	11,64	35,36	220	7,55	0,01	51,2	185,5	140,8	16,5	1,99
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №340														
Мука в/с*	56,00	56												
Мука в/с*	2,00	2												
Сахар*	8,00	8												
Масло растительное*	13,00	13												
Соль*	0,50	0,5												
Дрожжи*	1,30	1,3												
Масло сливочное*	6,00	6												
Масло растительное*	0,25	0,25												
Картофель (очищенный)*	52,00	52												
Лук репчатый (очищенный)*	6,50	6,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	27,00	27												

Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/195)			200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,6	0,08	26	240	180	28	0,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	195,00	195												
Сахар*	15,00	15												
Вода	25,00	25												
Итого:				**45,02**	**51,21**	**144,1**	**1 183,59**	**34,64**	**0,91**	**182,61**	**658,8**	**663,78**	**108,42**	**10,06**
5 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**670**	**24,18**	**17,37**	**86,3**	**598,28**	**42,09**	**0,39**	**109,41**	**106,68**	**366,26**	**100,21**	**3,57**
Рассольник ленинградский			200	3,24	3,28	13,68	97,2	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Картофель (очищенный)*	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,84	12												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	150,00	150												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным			205	17,14	13,52	24,89	289,83	28,67	0,26	10,9	51,04	275,74	76,27	2,11
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Минтай*	127,59	74												
Лук репчатый (очищенный)*	13,00	13												
Масло сливочное*	5,00	5												
Картофель (очищенный)*	135,00	135												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	5,47	3,5												
Соль*	0,20	0,2												
Сыр*	8,08	8												
Масло растительное*	3,00	3												
Масло сливочное*	5,00	5												
Чай с сахаром			205	0,6		7,12	30,88				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	3,00	3												
Вода	205,00	205												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Полдник			**268**	**4,96**	**4,94**	**65,09**	**325,65**		**0,2**	**0,04**	**110,4**	**23,6**	**382**	**29,66**
Блинчик с яблоком(ГПД)			68	3,66	4,86	32,34	185,4		0,2	0,04	110	23,6	382	29,6
Лечебное питание детей в стационарах №5.2														

Блинчики с яблоком (пром. производства)*	68,00	68												
Масло растительное*	1,00	1												
Масло сливочное*	3,00	3												
Компот из кураги			200	1,3	0,08	32,75	140,25				0,4			0,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	25,00	25												
Сахар*	20,00	20												
Вода	175,00	175												
Итого:				**29,14**	**22,31**	**151,39**	**923,93**	**42,09**	**0,59**	**109,45**	**217,08**	**389,86**	**482,21**	**33,23**
6 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**Витамины**			**Минералы, мг**			
								С, мг	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед			**690**	**17,27**	**16,12**	**57,95**	**445,93**	**15,88**	**0,25**	**159,41**	**250,17**	**190,33**	**44,91**	**2,8**
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	169,8	86,36	26,2	1,47
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168														
Морковь (очищенная)*	24,00	24												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	18,00	18												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	70,00	70												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	120,00	120												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	8,8	7,75	5,58	125,66	1,52	0,01	5	9,05	11,79	2,55	0,13
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	49,00	49												
Масло растительное*	2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Сметана*	5,00	5												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	30,00	30												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Макароны отварные			150	1,25	2,36	15,36	87,68		0,09	44,1	11,18	47,18	8,4	0,85
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Какао на цельном молоке (50/7/2)			200	1,98	1,55	9,55	61,65	0,65	0,02	0,01	60,14	45	7	0,05
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	50,00	50												
Сахар*	7,00	7												
Вода	150,00	150												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												

Полдник			400	10,02	9,08	68,9	400,7	35,44	0,11	3,79	20,75	57,09	16,26	1,31
Вареники с картофелем, со сметаной			160	7,05	6,6	38,4	244,5	3,9	0,01	1,26	0,75	0,09	1,26	0,01
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Вареники с картофелем (пром. производства)*	128,00	128												
Сметана*	10,00	10												
Соль*	1,00	1												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Пряник"Подмосковный"			40	2,77	2,28	18,3	104,8		0,08		11	50	9	0,8
Пряник "Подмосковный"*	40,00	40												
Итого:				**27,29**	**25,2**	**126,85**	**846,63**	**51,32**	**0,36**	**163,2**	**270,92**	**247,42**	**61,17**	**4,11**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**665**	**28**	**28,17**	**76,66**	**722,03**	**10,19**	**0,25**	**122,1**	**204,63**	**414**	**64,22**	**4,62**
Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)			200	5,04	4,85	21,65	150,41	9,28	0,09	120	10,48	63,9	35,6	0,55
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147														
Грудка куриная*	20,54	15												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4												
Соль*	0,50	0,5												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	180,00	180												
Омлет натуральный, со сливочным маслом			205	19,04	22,67	4,29	297,35	0,91	0,12	2,1	158,35	319,9	25,76	3,38
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342														
Меланж*	133,00	133												
Молоко цельное*	70,00	70												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	5,00	5												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,72	0,08	10,11	93,9				0,2			0,03
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												

Полдник			268	5,12	4,94	61,62	312,88		0,2	0,04	110,3	23,6	382	29,65
Блинчик с яблоком(ГПД)			68	3,66	4,86	32,34	185,4		0,2	0,04	110	23,6	382	29,6
Лечебное питание детей в стационарах №5.2														
Блинчики с яблоком (пром. производства)*	68,00	68												
Масло растительное*	1,00	1												
Масло сливочное*	3,00	3												
Компот из кураги			200	1,46	0,08	29,28	127,48				0,3			0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	28,00	28												
Сахар*	15,00	15												
Вода	180,00	180												
Итого:				33,12	33,11	138,28	1 034,91	10,19	0,45	122,14	314,93	437,6	446,22	34,27

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			660	22,28	14,35	97,45	627,36	8,23	0,24	202,84	145,47	150,07	64,56	1,42
Суп картофельный с бобовыми, с гренками			220	2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	0,3
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139														
Крупа горох*	12,00	12												
Картофель (очищенный)*	36,00	36												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Гренки	20,00	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	160,00	160												
Плов с мясом			200	15,75	10,05	42,42	319,58	1,95	0,02		7,77	15,25	7,38	0,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	75,00	75												
Крупа рис пропаренный*	50,00	50												
Масло растительное*	2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Компот из кураги			200	1,14		20,9	88,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Вода	175,00	175												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Полдник			**285**	**4,78**	**7,75**	**23,38**	**183,3**	**1,6**	**0,01**	**1,4**	**16,61**	**15,46**	**4,9**	**0,25**
Пицца "Весенняя" ГПД			85	4,6	7,64	6,63	112,05	1,6	0,01	1,4	7,71	15,46	4,9	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №12.2														
Тесто дрожжевое сдобное (школа)	52,00	52												
Мука на подпыл	1,70	1,7												
Мука в/с*	1,70	1,7												
Грудка куриная*	38,46	25												
Масса пассерованных овощей	11,00	11												
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Томатная паста*	5,00	5												
Сыр*	13,13	13												
Масса п/ф	97,00	97												
Для смазывания листа	0,80	0,8												
Масло растительное*	0,80	0,8												
Для смазки изделия	1,20	1,2												
Меланж*	1,50	1,5												
Компот "Вкус лета"			200	0,18	0,11	16,75	71,25				8,9			0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Смесь ягод "Вкус лета"*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
Вода	180,00	180												
Итого:				**27,06**	**22,1**	**120,83**	**810,66**	**9,83**	**0,25**	**204,24**	**162,08**	**165,53**	**69,46**	**1,67**

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**650**	**24,99**	**15,88**	**68,22**	**512,67**	**41,72**	**0,38**	**177,36**	**130,88**	**315,02**	**78,76**	**2,63**
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	12,00	12												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Фасоль консервированная*	13,33	8												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Рыба запеченая			75	18,45	7,76	2,76	155	0,79	0,18	26,4	17,6	176,04	26,4	0,53
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234														
Горбуша*	135,38	88												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,50	0,5												

Картофельное пюре			150	3,33	4,74	22,06	144,2	25,91	0,16	1,75	42,8	97,34	32,8	1,18
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520														
Картофель (очищенный)*	128,00	128												
Молоко цельное*	24,00	24												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,31	0,05	14,9	57,9				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Изюм*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	202,00	202												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Полдник			**300**	**9,31**	**9,35**	**30,27**	**214,27**	**2,19**	**0,08**	**19,54**	**242,32**	**191,08**	**26,56**	**0,73**
Кекс "Столичный" 100ГР			100	4,4	5,4	14	94	0,24	0,02	0,04	28,52	38,58	3,96	0,36
Лечебное питание детей в стационарах №12.2														
Кекс Столичный 100гр*	100,00	100												
Молочный напиток "Моккачино"			200	4,91	3,95	16,27	120,27	1,95	0,06	19,5	213,8	152,5	22,6	0,37
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	3,00	3												
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	10,00	10												
Вода	65,00	65												
Итого:				**34,3**	**25,23**	**98,49**	**726,94**	**43,91**	**0,46**	**196,9**	**373,2**	**506,1**	**105,32**	**3,36**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**665**	**20,81**	**21,45**	**48,97**	**472,17**	**25,92**	**0,37**	**101,82**	**89,6**	**256,74**	**149,36**	**5,73**
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	2,5	4,7	17,2	121,1	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Картофель (очищенный)*	24,00	24												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,00	2												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	150,00	150												
Гречетто с мясом			230	16,35	16,54	5,36	235,7	1,2	0,25		16,19	178,28	117,98	3,92
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	84,00	84												
Крупа гречневая*	56,60	56,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												

Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	155,00	155												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Чай с сахаром			200	0,8		7,16	31,84		0,03	0,09	4,95	8,5	4,4	0,82
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	4,00	4												
Вода	205,00	205												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Полдник			**320**	**14,71**	**17,36**	**48,52**	**398,98**	**9,91**	**0,07**	**0,03**	**37,08**	**34,64**	**8,05**	**0,47**
Хачапури (ватрушка с сыром)			120	14,21	17,36	38,42	356,58	0,11	0,01	0,03	14,08	19,04	1,95	0,17
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 2020г №12.2														
Тесто п\ф	112,00	112												
Мука в/с*	65,80	65,8												
Дрожжи*	2,00	2												
Молоко цельное*	17,10	17,1												
Вода	17,10	17,1												
Сахар*	2,00	2												
Масло растительное*	6,60	6,6												
Соль*	1,40	1,4												
Для смазки изделия	6,60	6,6												
Масло сливочное*	6,60	6,6												
Начинка	21,00	21												
Сыр*	21,72	21,5												
Сок фруктовый разливной			200	0,5		10,1	42,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Итого:				**35,52**	**38,81**	**97,49**	**871,15**	**35,83**	**0,44**	**101,85**	**126,68**	**291,38**	**157,41**	**6,2**

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.