СОГЛАСОВАНО
Директор школы МБОУ Гимназия № 47 И.А. Бобчик
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора Истомина Ольга Леонидовна
(подпись)

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (ОВЗ, 5-11 класс).

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
Завтрак			**490**	**16,67**	**17,45**	**60,25**	**485,44**	**0,25**	**0,14**	**20,3**	**16,41**	**40,31**	**13,77**	**1,64**
Тефтели в соусе			120	12,12	14,99	7,25	210,26	0,25			1,01	2,01	0,97	0,03
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108												
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	1,35	1,35												
Морковь (очищенная)*	2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*	1,50	1,5												
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												
Укроп (сушеный)*	0,03	0,03												
Каша гречневая			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
Вода	120,00	120												
Чай с сахаром			200			9,98	39,92				0,2			0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	1,00	1												
Вода	205,00	205												
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												
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 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												
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												
Итого:				**39,45**	**38,87**	**146,38**	**1 134,99**	**23,27**	**0,25**	**126,47**	**247,31**	**291,56**	**57,19**	**4,38**

2 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
Завтрак			**485**	**19,78**	**10,57**	**54,73**	**393,17**	**9,07**	**0,38**	**158,22**	**349,79**	**388,55**	**68,25**	**2,9**
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	11,75	0,53
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"*	25,00	25												
Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			210	6,52	2,14	12,6	95,74	1,95	0,23	70,3	86	100,3	21,3	1,21
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	20,00	20												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												

Какао на цельном молоке (2/7/155)			200	5,13	2,5	10,2	83,82	2,02	0,06	35,2	186,14	139,5	21,7	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	155,00	155												
Сахар*	7,00	7												
Вода	60,00	60												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
Обед			**680**	**16,58**	**23,86**	**56,93**	**506,82**	**96,03**	**0,24**	**215,6**	**121,9**	**100,81**	**66,32**	**2,24**
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			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												

Итого:				36,36	34,43	111,66	899,99	105,1	0,62	373,82	471,69	489,36	134,57	5,14
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
Завтрак			**500**	**20,91**	**16,8**	**86,05**	**582,04**	**5,38**	**0,22**	**103,01**	**274,05**	**209,94**	**42,98**	**1,75**
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69												
Масло растительное*	4,00	4												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Сметана*	20,00	20												
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 с овощами			150	5,14	3,71	28,53	171,07	3,3	0,09	1,75	19,31	55,74	16,82	0,87
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	34,00	34												
Горошек зелёный*	12,31	8												
Томатная паста*	5,00	5												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	221,00	221												
Компот "Ягодка"			200	0,11	0,07	13,59	55,43		0,07	81,26	0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод "Вкус лета"*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
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												
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												
Итого:				**34,84**	**28,17**	**151,94**	**1 025,35**	**33,95**	**0,4**	**392,85**	**410,2**	**364,89**	**103,01**	**3,84**

4 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
Завтрак			**520**	**18,53**	**15,08**	**72,09**	**521,05**	**186,63**	**0,42**	**243,55**	**145,4**	**315,8**	**89,36**	**9,22**
Котлета рыбная "Любительская" (горбуша)			100	11,3	7,62	6,5	139,78	2,69	0,18	20,42	41,38	194,77	38,51	1,17
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
Горбуша*	104,00	68												
Морковь (очищенная)*	25,00	25												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Молоко цельное*	10,00	10												

Меланж*	7,00	7												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Соль*	0,20	0,2												
Масло растительное*	2,00	2												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			30	0,36	2,82	2,1	35,22	0,84	0,01	98,88	10,02	12,96	6,78	0,18
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78														
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5												
Томатная паста*	2,50	2,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	12,60	12,6												
Картофель отварной			150	3,13	4,24	25,17	151,37	30,8	0,19	1,75	16,6	90,82	35,42	1,4
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239														
Картофель (очищенный)*	154,00	154												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	1,00	1												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		12,4	53	152,3	0,02	122,5	38,1	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												
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												
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												
Итого:				**46,11**	**49,45**	**156,33**	**1 313,68**	**211,12**	**1,24**	**348,96**	**378,7**	**658,78**	**153,28**	**16,77**
5 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**
Завтрак			**512**	**25,7**	**23,77**	**138,71**	**871,57**	**0,78**	**0,18**	**155**	**196,94**	**393**	**30,46**	**4,73**
Омлет натуральный с маслом сливочным			205	16	18,2	19	303,8	0,78	0,14	155	161,2	362,8	27,6	4,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	160,00	160												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло сливочное*	5,00	5												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	0,80	0,8												
Чай с сахаром			200	0,5		7,1	30,4				0,14			0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	2,50	2,5												
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												
Пряник "Шоколадный"			47	6	5	72	357							
Пряник "Шоколадный"*	47,00	47												

Обед			645	23,47	17,2	71,53	557,67	42,09	0,37	109,41	110,38	349,06	101,75	3,13
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			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 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												
Итого:				49,17	40,97	210,24	1 429,24	42,87	0,55	264,41	307,32	742,06	132,21	7,86

6 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
Завтрак			**515**	**9,88**	**4,32**	**112,99**	**540,03**	**9,6**	**0,06**	**18,3**	**78,37**	**49,89**	**18,44**	**1,07**
Плов из куриной грудки			250	4,58	3,68	51,82	258,11	3	0,02		11,37	22,14	9,78	0,29
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Грудка куриная*	131,50	96												
Крупа рис пропаренный*	61,20	61,2												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Томатная паста*	3,00	3												

Соль*	1,00	1												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			35	2,66	0,28	17,01	91,48		0,04		7	22,75	4,9	0,38
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
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												
Обед			**685**	**21,45**	**19,91**	**80,19**	**596,63**	**5,88**	**0,2**	**60,3**	**319,94**	**235,3**	**52,1**	**2,2**
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	73	14,4	0,4
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*	0,80	0,8												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69												
Масло растительное*	4,00	4												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Сметана*	20,00	20												
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												
Каша гречневая			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
Вода	120,00	120												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,08	0,06	8,35	34,3				0,14			0,02
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	15,00	15												
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												

Итого:				31,33	24,23	193,18	1 136,66	15,48	0,26	78,6	398,31	285,19	70,54	3,27
7 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
Завтрак			455	14,2	15,64	54,58	388,19	2,22	0,07	78,11	151,92	129,67	20,58	1,05
Жаркое с мясом			200	10,21	15	21,81	201,11	2,22	0,05	78,11	147,78	116,67	17,78	0,81
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	65,00	65												
Картофель (очищенный)*	112,00	112												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	16,00	16												
Масло растительное*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло сливочное*	4,00	4												
Соль*	0,60	0,6												
Вода	16,00	16												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,08	0,06	8,35	34,3				0,14			0,02
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
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			35	2,38	0,42	14,7	83,5							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
Обед			680	16,59	16	52,79	421,49	15,88	0,25	159,41	285,47	190,33	45,75	2,5
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			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												
Итого:				**30,79**	**31,64**	**107,37**	**809,68**	**18,1**	**0,32**	**237,52**	**437,39**	**320**	**66,33**	**3,55**

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
Завтрак			**500**	**20,81**	**20,67**	**81,22**	**616,99**	**7,85**	**0,24**	**136,27**	**355,94**	**429,2**	**74,05**	**1,36**
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	11,75	0,53
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"*	25,00	25												
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			210	6,7	10,8	26,6	230,4	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Крупа рис круглозерный*	40,00	40												
Сахар*	5,00	5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	20,00	20												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/150)			200	4,92	3,87	14	110,51	1,95	0,06	0,03	180,14	135	21	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	7,00	7												
Вода	60,00	60												
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												
Обед			**625**	**26,04**	**27,76**	**64,94**	**613,76**	**16,79**	**0,21**	**140,4**	**264,13**	**388,8**	**65,96**	**4,03**
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	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
Сухофрукты*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
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												
Итого:				**46,85**	**48,43**	**146,16**	**1 230,75**	**24,64**	**0,45**	**276,67**	**620,07**	**818**	**140,01**	**5,39**

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			**660**	**21,66**	**14,38**	**88,65**	**591,3**	**7,35**	**0,22**	**125,84**	**77,41**	**117,95**	**41,46**	**0,74**
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	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												
Завтрак			**490**	**16,17**	**8,32**	**74,23**	**443,77**	**13,5**	**0,2**	**167,42**	**71,5**	**225,68**	**33,7**	**2,8**
Чахохбили			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	103,00	75												
Лук репчатый (очищенный)*	45,00	45												
Томатная паста*	12,00	12												
Мука в/с*	3,00	3												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,30	0,3												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,50	0,5												
Вода	20,00	20												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Макароны отварные			150	6,62	4,35	37,88	221,9		0,09	2,1	11,42	47,48	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*	6,00	6												
Соль*	0,60	0,6												
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												
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												
Итого:				**37,83**	**22,7**	**162,88**	**1 035,07**	**20,85**	**0,42**	**293,26**	**148,91**	**343,63**	**75,16**	**3,54**

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			**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												
Завтрак			**480**	**20,36**	**17,1**	**73,46**	**609,41**	**131,69**	**1,02**	**157,22**	**69,53**	**170,61**	**31,06**	**3,71**
Котлета "Детская"			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	66,60	66,6												
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5												
Меланж*	3,00	3												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,40	20,4												
Масса фарша	106,00	106												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Масса п/ф	112,00	112												
Масло растительное*	2,00	2												
Сложный гарнир№2			150	3,2	5,9	23,1	215,69	1,19	0,92	4,62	0,03	0,12	0,46	0,03
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553														
Капуста тушеная	80,00	80												
Картофельное пюре	70,00	70												
Напиток из плодов шиповника(8)			200	0,51		13,45	55,84	130	0,02	147	18	5,1	5,1	1,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														

Шиповник*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												
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												
Итого:				**45,35**	**32,98**	**141,68**	**1 122,08**	**173,41**	**1,4**	**334,58**	**200,41**	**485,63**	**109,82**	**6,34**
11 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			**660**	**20,78**	**21,4**	**39,36**	**456**	**25,92**	**0,4**	**101,73**	**53,19**	**240**	**145,66**	**4,79**
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			205	0,4		7,08	29,92		0,08		0,14	8,96		0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	2,00	2												
Вода	205,00	205												
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												
Завтрак			**530**	**22,14**	**19,12**	**96,01**	**644,68**	**4,58**	**0,21**	**316,6**	**311,8**	**285,32**	**113,56**	**2,82**
Рыба, тушенная в томате с овощами			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,15	236	192	220	58,3	1,44
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														

Минтай*	148,28	86												
Морковь (очищенная)*	50,00	50												
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Сахар*	0,50	0,5												
Лимонная кислота*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,07	0,07												
Рис припущенный			150	3,7	7,65	28,2	196,45			3,6	16	3	29,3	0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,40	0,4												
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			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												
Итого:				**42,92**	**40,52**	**135,37**	**1 100,68**	**30,5**	**0,61**	**418,33**	**364,99**	**525,32**	**259,22**	**7,61**

12 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
Завтрак			**440**	**18,2**	**14,69**	**62,81**	**476,11**	**21,45**	**0,15**	**31**	**58,28**	**82,26**	**30,78**	**1,34**
Азу "По-татарски"			200	15,31	14,29	22,89	278,43	21,45	0,13		18,78	69,26	26,38	1,09
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	78,00	78												
Картофель (очищенный)*	94,00	94												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15												
Лук репчатый (очищенный)*	19,00	19												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	6,00	6												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	2,00	2												
Вода	64,00	64												
Чай с сахаром			200			14	56			31	0,2			0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	15,00	15												
Чай*	2,00	2												
Вода	205,00	205												
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												
Обед			**625**	**27,39**	**28,09**	**83,18**	**671,55**	**12,04**	**0,26**	**99,47**	**192,32**	**48,29**	**24,9**	**0,22**
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	3,9	11,52	68,21	8	0,06	20,4	84	41,23	8,1	0,1
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99														
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												
Плов из куриной грудки			200	22,53	23,92	43,36	478,84	4,04	0,2	79,07	72,88	7,06	15,2	0,1
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	69,00	69												
Крупа рис пропаренный*	51,00	51												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	13,00	13												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Томатная паста*	2,00	2												
Соль*	0,80	0,8												
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 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												
Итого:				**45,59**	**42,78**	**145,99**	**1 147,66**	**33,49**	**0,41**	**130,47**	**250,6**	**130,55**	**55,68**	**1,56**

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.