









Совет(т/л)*	200,00	200							0,02	25	24	22	12	3
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>19,39</b>	<b>26,56</b>	<b>95,4</b>	<b>698,2</b>	<b>16,85</b>	<b>0,28</b>	<b>180,74</b>	<b>351,1</b>	<b>475,3</b>	<b>92,45</b>	<b>5,14</b>

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
<b>Завтрак</b>			500											
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом (ШК)			195	16,7	15,05	33,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3
Лечебное питание Преображенская Э.Н. 2002г. №210														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	81,00	81												
Лук репчатый*	18,00	18												
Масло сливочное*	10,00	10												
Картофель*	168,00	168												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	5,62	3,6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Поджаривочка: Маринад овощной с томатом			60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	0,36

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
<b>Завтрак</b>			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	0,3
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78														
Морковь*	36,00	36												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	5,00	5												
Масло растительное*	6,00	6												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,60	0,6												
Соль*	0,60	0,6												

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
<b>Завтрак</b>			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
Смесь ягод (клубника, брусника, смородина черная)*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>20,98</b>	<b>21,35</b>	<b>67,95</b>	<b>535,87</b>	<b>20,44</b>	<b>0,59</b>	<b>278,16</b>	<b>219,38</b>	<b>218,87</b>	<b>81,86</b>	<b>4,03</b>

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
<b>Завтрак</b>			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2
Шницель натуральный														
Сборник для абр. у-режд. 2011г. Могилынский №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	96,00	96												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	20,31	13												
Яйцо*	6,00	6												
Масло растительное*	1,80	1,8												
Капуста тушеная			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58

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
<b>Завтрак</b>			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,6	0,22
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54 4хн-2020 (7-1 лет)														
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,6	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>22,99</b>	<b>29,52</b>	<b>61,4</b>	<b>567,24</b>	<b>64,67</b>	<b>0,82</b>	<b>188,83</b>	<b>229,89</b>	<b>296,56</b>	<b>77,78</b>	<b>4,3</b>

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
<b>Завтрак</b>			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	1,2
Рыба, тушеная в томате с овощами														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														
Минтай*	148,28	86												
Морковь*	48,00	48												
Лук репчатый*	48,00	48												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Сахар*	0,50	0,5												
Лимонная кислота*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
ис припущенный			150	3,7	6,4	24,2	169,2	1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	0,6

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
<b>Завтрак</b>			200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
Лечебное питание Преображенская Э.Н. 2002г. №909														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40,0												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
Шиповник*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,6	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*	15,00	15												
<b>Итого:</b>				<b>21,45</b>	<b>17,82</b>	<b>81,07</b>	<b>570,46</b>	<b>345,8</b>	<b>0,27</b>	<b>436</b>	<b>220,55</b>	<b>360,15</b>	<b>107,45</b>	<b>10,92</b>









Лук репчатый*	24,00	24																		
Томатная паста*	10,00	10																		
Мука в/с*	6,00	6																		
Соль*	0,30	0,3																		
Лавровый лист*	0,05	0,05																		
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																		
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1																		
Макаронные отварные			180	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516																				
Макаронные изделия*	63,00	63,0																		
Масло сливочное*	12,00	12																		
Соль*	0,60	0,6																		
Компот "Ягодный коктейль"			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	5,1						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																				
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина)*	24,00	24																		
Сахар*	7,00	7																		
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26						
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																				
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30																		
Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27						
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																				
Хлеб пшеничный*	25,00	25																		
Итого				22,53	24,19	94,08	684,15	29,52	0,68	214,52	79,58	285,19	65,56	4,6						76(ру)

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										
<b>Обед</b>																				
Суп куриный с вермишелью																				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147																				
Набор из мяса ЦБ*	23,08	15																		
Картофель*	40,00	40																		
Лук репчатый*	8,00	8																		
Морковь*	8,00	8																		
Масло сливочное*	4,00	4																		
Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4																		
Соль*	1,00	1																		
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05																		
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05																		
Омлет с сыром, со сливочным маслом			235	17,5	20,9	27,36	367,54	2,5	0,17	141,4	299,3	410,6	32,4	3,8						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342																				
Яйцо*	180,00	180																		
Молоко цельное*	63,00	63																		
Масло растительное*	2,00	2																		
Соль*	1,10	1,1																		
Сыр*	20,20	20																		
Масло сливочное*	10,00	10																		
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	20,03	81,27	0,1		0,05	4,95	8,24	4,4	0,82						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685																				
Сахар*	7,00	7																		
Чай*	3,00	3																		
Хлеб пшеничный			35	2,66	0,26	17,01	81,2		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	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26						
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																				
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30																		
Итого				27,57	26,47	100,82	751,69	11,8	0,36	261,77	335,11	559,61	76,83	7,02						76(ру)

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										
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский																				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132																				
Картофель*	60,00	60																		
Крупа перловая*	4,00	4																		
Морковь*	8,00	8																		
Лук репчатый*	4,00	4																		
Огурцы консервированные (соленые)*	21,82	12																		
Масло растительное*	2,00	2																		
Соль*	0,30	0,3																		
Лавровый лист*	0,02	0,02																		
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02																		
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02																		
Поджарка из рыбы			90	9,55	4,95	7,47	112,63	2,25	0,12	7,2	88,11	267,84	61,38	1,08						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №379																				
Минтай*	201,72	117																		
Мука в/с*	7,00	7																		
Лук репчатый*	36,00	36																		
Масло сливочное*	3,00	3																		
Масло растительное*	3,00	3																		
Соль*	0,90	0,9																		
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1																		
Картофель отварной в молоке, с сыром			150	7	16,11	31,31	298,23	25,18	0,26	180,8	184,6	178,1	40,41	1,26						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №259																				
Картофель*	151,00	151																		
Масло сливочное*	2,00	2																		
Молоко цельное*	80,00	80																		
Соль*	0,50	0,5																		
Чеснок сушеный*	0,07	0,07																		
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																		
Сыр*	10,10	10																		
Сок фруктовый разливной			200				21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3					
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																				
Сок(разливной)*	200,00	200																		
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,6		0,04		8	26	5,6	0,4						
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																				
Хлеб пшеничный*	40,00	40																		
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8						
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																				
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20																		
Итого				26,15	24,92	101,27	735,72	50,65	0,61	286,51	330,21	584,46	145,37	4,62						76(ру)

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										
<b>Обед</b>																				
Суп из овощей, со сметаной																				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135																				
Капуста*	25,00	25																		
Картофель*	40,00	40																		
Морковь*	8,00	8																		
Лук репчатый*	8,00	8																		
Горошек зеленый*	9,23	6																		
Масло растительное*	2,00	2																		
Соль*	0,30	0,3																		
Итого				205	2,98	4,9	9,6	94,42	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	19,02	0,68					







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			
<b>Обед</b>			910														
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,6	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																	
	Крупа горох*	12,00	12														
	Картофель*	36,00	36														
	Морковь*	8,00	8														
	Лук репчатый*	8,00	8														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Соль*	0,30	0,3														
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05														
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05														
Рыба, запеченная "Солнышко"			100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,03	0,43			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382																	
	Минтай*	141,38	82														
	Мука в/с*	6,00	6														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Яйцо*	30,00	30														
	Молоко цельное*	15,00	15														
	Соль*	0,30	0,3														
Картофельное пюре			150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,08			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520																	
	Картофель*	128,00	128														
	Молоко цельное*	24,00	24														
	Масло сливочное*	8,00	8														
	Соль*	0,30	0,3														
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																	
	Изюм*	15,00	15														
	Сахар*	10,00	10														
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	20,00	20														
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20														
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9			
	Сок(т/л)*	200,00	200														
Итого:				29,18	23,72	111,17	764,18	28,46	0,48	210,32	331,17	569,4	154,27	6,6			

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			
<b>Обед</b>			700														
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	4,75	6,95	25,62	184,03	13,19	0,1	273,94	169,8	86,36	26,2	0,92			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168																	
	Морковь*	24,00	24														
	Капуста*	16,00	16														
	Картофель*	18,00	18														
	Лук репчатый*	8,00	8														
	Мука в/с*	4,00	4														
	Масло сливочное*	8,00	8														
	Молоко цельное*	30,00	30														
	Соль*	0,30	0,3														
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
Наггетсы "Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499																	
	Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110														
	Масло растительное*	2,50	2,5														
Макаронны отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516																	
	Макаронные изделия*	52,50	52,5														
	Масло сливочное*	12,00	12														
	Соль*	0,50	0,5														
Какао на цельном молоке (65/10/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693																	
	Какао*	3,00	3														
	Молоко цельное*	65,00	65														
	Сахар*	10,00	10														
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	20,00	20														
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Печеное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20														
Итого:				33,48	37,82	113,64	928,86	19,21	0,38	469,24	425,7	380,86	101,8	4,42			

Главный технолог

Гольшева А.А.