"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "Лицей № 47"
(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания"
Мишкарев А.Б.
(подпись)

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак (не менее 20% суточного рациона).

1 день

86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
фтели в соусе			120	10,1	12	6,5	174,4	11,13	0,22	116,5	22,19	121,55	26,26	1,4
орник 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*	3,00	3												
Лук репчатый*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
ша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02
рник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
ефир с сахаром			210	5,6	5,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
рник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
б пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
бное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
го:				20,25	20,56	67,71	536,88	12,53	0,46	136,24	276,27	456,4	148,41	4,84

2 день

86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			500											
ет натуральный, со сливочным маслом			235	15,63	16,09	14,16	263,97	0,45	0,11	238,15	90,48	368,78	27,9	4,05
ник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340														
Яйцо*	180,00	180												
Молоко цельное*	68,00	68												
Масло сливочное*	10,00	10												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
ила 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												
с сахаром и молоком			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66
ник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6гн-2020(7-11 лет)														
Чай*	2,00	2												
Молоко цельное*	75,00	75												
Сахар*	7,00	7												
пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
ное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
ное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
:				22,73	19,32	67,21	533,64	12,95	0,28	249,15	236,78	538,93	68,75	7,63

3 день

86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			510											
та "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2
ое питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	68,00	68												
Лук репчатый*	9,00	9												
Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Яйцо*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
вощное			170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3
к рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель*	80,00	80												
Морковь*	24,00	24												
Капуста*	46,00	46												
Лук репчатый*	24,00	24												
Томатная паста*	4,00	4												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Мука в/с*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
"Ягодка"			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
есь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
шеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
е питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
жано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
е питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
				20,41	16,1	67,39	496,1	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58

4 день

86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			612											

Фишболы в сметанном соусе			140	8,4	11,4	9,3	173,4	1,9	0,1	66,5	124,1	240,2	49,1	1,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №394														
Минтай*	120,69	70												
Крупа рис круглозерный*	3,00	3												
Хлеб пшеничный*	10,00	10												
Молоко цельное*	20,00	20												
Лук репчатый*	14,00	14												
Яйцо*	9,00	9												
Мука в/с*	9,00	9												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	20,00	20												
Масло сливочное*	2,00	2												
Мука в/с*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Картофельное пюре			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128														
Картофель*	154,00	154												
Молоко цельное*	36,00	36												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		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	1,46	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												
Пряники			52	2,9	0,94	36,24	165,02		0,04		5,17	23,5		0,33
Пряник(пром.пр-во)*	52,00	52												
Итого:				19,18	20,06	96,25	642,26	289,4	0,41	228,12	240,39	440,67	102,95	10,53

5 день

86 (руб)

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			685											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	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												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (140/7/2)			200	5,4	5,6	15,7	134,8	2,34	0,04	23,4	116,5	172	26,8	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	140,00	140												
Сахар*	7,00	7												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/п)*	200,00	200												
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:				22,12	29,16	91,5	706,22	14,54	0,31	218,44	350,4	622,1	143,25	5,03

6 день

86 (руб)

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											
Гуляш из говядины			90	11,6	8,52	9,44	160,84	11,4	0,06	118	5,3	134,5	21	1,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Говядина*	59,00	59												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,01	0,0												
Чеснок сушеный*	0,10	0,10												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,10												
Макароны отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,1	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	53												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			215	5,6	6,4	23,19	172,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	15,00	15												
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												
Итого:				25,76	24,48	85,28	664,48	12,8	0,26	162,14	267,2	420,05	70,9	3,44

7 день

86 (руб)

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			685											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	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												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			210	6,7	10,8	32,5	254	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	0,00	0												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Молоко цельное*	150,00	150												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/160)			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №669														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	160,00	160												
Сахар*	10,00	10												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
Сок(т/п)*	200,00	200												
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:				19,39	26,56	95,4	698,2	16,85	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14

8 день

86 (руб)

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
Завтрак			500											
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом			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												
Подгарнировка: 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
Сборник рецептур 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												
Компот "Ягодный коктель"			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	0,3
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	24,00	24												
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												
Итого:				20,98	21,35	67,95	535,67	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,66	4,03

9 день

86 (руб)

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
Завтрак			555											
Шницель натуральный			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2
Сборник для обр учрежд. 2011г. Могильный №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												
апуста тушеная			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста*	229,00	229												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Морковь*	5,00	5												
Лук репчатый*	9,00	9												
Томатная паста*	15,00	15												
Мука в/с*	4,00	4												
Сахар*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
мпот "Фруктово-ягодный"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
борник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*	30,00	30												
Сахар*	10,00	10												
леб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
ебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
леб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
ебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
ого:				24,09	25,7	67,38	597,18	64,67	0,85	188,83	234,19	318,13	83,88	4,81

10 день

86 (руб)

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
Завтрак			530											
ба, тушенная в томате с овощами			120	14,1	10,9	8,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	1,2
рник рецептур 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												
припущенный			150	3,7	6,4	24,2	169,2	1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	0,6
бное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40,0												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
нток из плодов шиповника			200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
ник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	30,00	30												
Сахар*	7,00	7												
б пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
бное 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												
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												
Итого:				21,82	17,86	83,5	582,02	345,8	0,28	436	221,55	363,4	108,15	10,97

Главный технолог _____ Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО":
Директор МОУ "Гимназия № 47"
(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":
Директор МУП г. Кургана "Комбинат питания"
(подпись) Мишкарев А.Б.

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

1 день

86(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700											
по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	109,98		0,02	102,65	63,26	31,94	13,54	1,46
...ции 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*	40,00	40												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	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												
...перловая с овощами и мясом			240	19,96	20,5	39,8	423,54	1,3	0,72	102	184	283,7	48,17	2,07
...ное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	100,00	100												
Крупа перловая*	47,60	47,6												
Лук репчатый*	23,00	23												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Морковь*	18,00	18												
Соль*	0,60	0,6												
Масло сливочное*	10,00	10												
Чеснок сушеный*	0,10	0,1												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
...т из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7
...к рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общестаенного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	22,00	22												
Сахар*	7,00	7												
...жано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
...е питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
...шеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
...е питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
				27,35	24,17	100,58	729,25	22,38	0,84	261,65	329,71	413,01	102,51	5,61

2 день

86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700											
...ре из картофеля, с сухариками			220	5,63	10,1	43,8	288,62	15,2	0,16	144,4	157,6	124,52	34,18	1,31
...рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171														
Картофель*	72,00	72												
Морковь*	16,00	16												
Лук репчатый*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	30,00	30												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
"Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52
...цептур 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												
...ушеная			150	3,2	3,5	18,8	119,5	12	0,05	103	82	60	26,4	1,18
...я обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	3,00	3												
Лук репчатый*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,70	0,7												
...смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
...ептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
...о- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
...тание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
				28,12	30,5	116,35	852,36	37,8	0,38	394,7	438,5	314,62	113,58	5,37

3 день

86 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700											
...оский, со сметаной			205	1,54	3,09	14,58	92,29	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9
...ептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свёкла*	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	12,00	12												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	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												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
...ромативов. Под ред. Л.С.Коровка, Пермь,2008г №180			90	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59												
Масло растительное*	3,00	3												

Лук репчатый*	20,00	20												
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												
Макароны 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												
Кефир с сахаром			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
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												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				27,43	30,85	100,91	791,01	18,46	0,72	204,17	333,24	468,44	89,06	4,01

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700											
Суп куриный с вермишелью			200	5,02	4,84	25,77	166,72	9,2	0,09	120,32	13,96	63,12	17,93	0,76
Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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	0,28	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	75,83	7,02

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700											
Рассольник ленинградский			200	5,1	3,28	14,39	107,48	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*	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 рецептур 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 "Гратен"			150	7	16,11	31,31	298,23	25,18	0,26	180,8	184,6	178,1	40,41	1,26
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №259														
Картофель*	120,00	120												
Морковь*	25,00	25												
Лук репчатый*	15,00	15												
Масло сливочное*	2,00	2												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Молоко цельное*	80,00	80												
Мука в/с*	3,00	3												
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	92,8		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

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700											
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	4,9	9,6	94,42	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	19,02	0,68
Сборник рецептур 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	0,00	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												
Жаркое с мясом			230	17,8	24,1	43,57	462,38	11,7	0,8	136,2	217,5	240,5	56,8	2,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	91,00	91												
Картофель*	113,00	113												
Лук репчатый*	28,00	28												
Морковь*	23,00	23												
Масло растительное*	2,00	2												
Томатная паста*	5,00	5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,60	0,6												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	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*	22,00	22												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,68	45,81		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												
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Итого:				26,79	29,65	101,39	779,57	33,83	0,98	313,35	330,01	391,09	118,02	5,23

7 день — 86(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			700											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,6	4,16	13,48	84,8	15,42	0,04	114,69	49,48	41,72	17,84	0,87
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №110														
Свёкла*	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	16,00	16												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	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												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Котлета куриная			90	14,31	12,97	14,34	217,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №499														
Котлета куриная(пром. пр-ва)*	100,00	100												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Пюре из бобовых			150	16,96	6,97	37,44	280,33		0,66	32,26	87,34	168,51	64,72	5,17
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
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			35	2,66	0,28	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			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:				36,99	24,64	110,93	788,29	34,22	0,97	214,15	330,42	404,18	137,36	7,92

8 день — 86(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			710											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	2,5	4,7	16,3	117,5	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*	40,00	40												
Картофель*	24,00	24												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	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												
Гречетто с мясом			230	20,3	19,7	43,7	433,3	1,61	0,43	112	42,24	291,13	121,22	4,37
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94												
Крупа гречневая*	56,60	56,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	7,00	7												
Морковь*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Кефир с сахаром			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №698														
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		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	1,46	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:				31,99	31,86	100,83	818,02	27,87	0,61	213,78	349,7	589,49	190,5	6,24

9 день — 86(руб)

			Химический состав					Наименование пищевых веществ						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			910											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,8	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	1,06
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*	20,00	20												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Учебное 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
Учебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/п)*	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

10 день

86(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Химический состав: Жиры, г	Химический состав: Угл., г	Химический состав: Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			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												
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	19,11	124,51	18,4	0,91
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	20,00	20												
Сметана*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Макароны 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 (130/15/3)			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*	130,00	130												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Учебное 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
Учебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,4	38,24	104,64	876,32	19,02	0,74	352,84	315,81	435,17	86,4	3,81

Главный технолог _____ Голышева А.А.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			910											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,8	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	1,06
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*	20,00	20												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Учебное 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
Учебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/п)*	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

10 день

86(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			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												
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	19,11	124,51	18,4	0,91
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	20,00	20												
Сметана*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Макароны 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 (130/15/3)			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*	130,00	130												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Учебное 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
Учебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,4	38,24	104,64	876,32	19,02	0,74	352,84	315,81	435,17	86,4	3,81

Главный технолог _____ Голышева А.А.