СОГЛАСОВАНО
Директор школы МБОУ "Гимназия №47"
(подпись)

Врио директора
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Кузнецова Людмила Владимировна

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак, не менее 20% суточного рациона).

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 97 (руб)			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												
Итого:				16,67	17,45	60,25	485,44	0,25	0,14	20,3	16,41	40,31	13,77	1,64

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 97 (руб)			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 и маслом сливочным			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												
Итого:				19,78	10,57	54,73	393,17	9,07	0,38	158,22	349,79	388,55	68,25	2,9

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 97 (руб)			**530**	**23,99**	**21,32**	**76,28**	**597,99**	**5,38**	**0,2**	**21,75**	**254,95**	**209,94**	**58,42**	**3,15**
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	0,14	0,09	8,4	37				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод "Вкус лета"*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Вафля 30гр			30	1,56	4,38	8,97	81,54							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли*	30,00	30												
Итого:				**23,99**	**21,32**	**76,28**	**597,99**	**5,38**	**0,2**	**21,75**	**254,95**	**209,94**	**58,42**	**3,15**

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 97 (руб)			**590**	**21,62**	**19,59**	**90,7**	**625,61**	**70,89**	**0,44**	**144,08**	**130,48**	**343,62**	**96,79**	**11,15**
Котлета рыбная "Любительская" (минтай)			100	11,11	10,72	18,89	216,48	1,44	0,1	0,01	58,67	207,67	23,78	0,89
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
Минтай филе п/ф*	68,00	68												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Молоко цельное*	10,00	10												
Меланж*	10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Картофель отварной			160	3,34	4,52	26,85	161,46	32,85	0,2	1,87	17,71	96,87	37,78	1,49
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239														
Картофель (очищенный)*	164,30	164,3												
Масло сливочное*	5,30	5,3												
Соль*	1,10	1,1												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			60	0,86	3,58	4,75	54,66	1,6	0,03	19,7	20,6	29,03	16,88	0,38
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78														
Морковь (очищенная)*	40,00	40												
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12												
Томатная паста*	7,00	7												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,60	0,6												
Соль*	0,20	0,2												
Вода	25,20	25,2												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		8,23	36,32	35	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*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												

Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**21,62**	**19,59**	**90,7**	**625,61**	**70,89**	**0,44**	**144,08**	**130,48**	**343,62**	**96,79**	**11,15**

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 97 (руб)			**665**	**21,29**	**18,89**	**74,36**	**541,91**	**6,78**	**0,23**	**190**	**235,84**	**471,3**	**73,9**	**8,03**
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	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				**21,29**	**18,89**	**74,36**	**541,91**	**6,78**	**0,23**	**190**	**235,84**	**471,3**	**73,9**	**8,03**

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 97 (руб)			**510**	**23,33**	**21,02**	**76,23**	**660,12**	**2,4**	**0,06**	**150**	**227,33**	**95,56**	**23,54**	**2,6**
Плов с мясом			230	17,18	19,3	18	314,42	2,4	0,02	150	187,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	93,00	93												
Крупа рис пропаренный*	54,00	54												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												

У	кроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Компот из смеси сухофрук	**тов**			200	0,72	0,08	10,11	93,9				0,2			0,03
Сборник рецептур обучающи	имся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
	Сухофрукты*	25,00	25												
	Сахар*	10,00	10												
	Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный				20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М	М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хл	еб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М	М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржа	но пшеничный*	20,00	20												
Пряник (40гр)				40	2,3	1,18	29,6	138,22							
Пряни	к(пром.пр-во)*	40,00	40												
Итого:					**23,33**	**21,02**	**76,23**	**660,12**	**2,4**	**0,06**	**150**	**227,33**	**95,56**	**23,54**	**2,6**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 5														
Батон с маслом сливочным	**7 (руб)**		**720**	**21,78**	**21,55**	**90,74**	**641,87**	**16,96**	**0,21**	**222,73**	**399,09**	**346**	**80,15**	**4,18**
Сборник рецептур блюд и кули	**и сыром**		50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	11,75	0,53
	нарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10													
Масл	Сыр*	15,15	15											
Батон	о сливочное*	10,00	10											
Каша молочная рисовая, с м	"Молочный"*	25,00	25											
Сборник рецептур блюд и кули	**аслом сливочным**		250	11,26	13,78	30	289,06	1,95	0,1	145	186,25	158	45	0,59
Крупа рис кр	нарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311													
	углозерный*	48,00	48											
Масл	Сахар*	0,40	0,4											
Моло	о сливочное*	10,00	10											
	Соль*	0,30	0,3											
	ко цельное*	150,00	150											
Кофейный напиток на цельно	Вода	64,00	64											
Сборник рецептур блюд и кули	**м 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
Кофейн	нарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689													
Моло	ый напиток*	4,00	4											
	ко цельное*	70,00	70											
	Сахар*	7,00	7											
Сок фруктовый т/п	Вода	130,00	130											
Лечебное питание детей в стац				200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
	ионарах №11.16													
Хлеб ржано- пшеничный	Сок(т/п)*	200,00	200											
Лечебное питание (под ред.М.А				20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
Хлеб-ржано п	.Самсонова 1995г.) №15.1													
Итого:	шеничный*	20,00	20											
					21,78	21,55	90,74	641,87	16,96	0,21	222,73	399,09	346	80,15	4,18

7 день

			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
Завтрак 97 (руб)			**505**	**17,53**	**17,67**	**96,86**	**590,59**	**2,22**	**0,16**	**78,11**	**165,63**	**210,92**	**40,88**	**2,62**
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	0,13	0,1	17,25	70,5				0,3			0,05
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
Вода	190,00	190												
Пряник "Шоколадный" (40гр)			40	2,4	1,88	30,64	149,08							
Пряник "Шоколадный"*	40,00	40												
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			35	2,5	0,45	12,4	99,54		0,07		11,55	64,05	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
Итого:				**17,53**	**17,67**	**96,86**	**590,59**	**2,22**	**0,16**	**78,11**	**165,63**	**210,92**	**40,88**	**2,62**

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Завтрак 97 (руб)			**560**	**19,44**	**9,91**	**82,6**	**506**	**13,5**	**0,22**	**168,12**	**37,77**	**211,01**	**33,28**	**3,05**
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			180	7,96	5,8	45,47	271,57		0,11	2,8	13,89	57,21	10,08	1,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														

Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,60	0,6												
Компот "Вкус лета"			200	0,21	0,14	17,1	73,5				0,3			0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Смесь ягод "Вкус лета"*	30,00	30												
Сахар*	15,00	15												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Вафли "Шоколадные" (30гр)			30											
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Шоколадные"*	30,00	30												
Итого:				19,44	9,91	82,6	506	13,5	0,22	168,12	37,77	211,01	33,28	3,05

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
Завтрак 97 (руб)			**500**	**22,16**	**17,39**	**74,38**	**601,6**	**1,69**	**1,07**	**10,22**	**28,93**	**182,71**	**39,86**	**4,38**
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			200	0,51		13,23	56,5				0,2			0,03
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Вода	185,00	185												
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**22,16**	**17,39**	**74,38**	**601,6**	**1,69**	**1,07**	**10,22**	**28,93**	**182,71**	**39,86**	**4,38**

11 день

			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
Завтрак 97 (руб)			**540**	**24,54**	**19,46**	**77,6**	**583,7**	**13,1**	**0,17**	**334,96**	**229,14**	**253,2**	**110,6**	**2,71**
Рыба, тушенная в томате с овощами (филе минтая)			120	14,1	10,9	6,3	179,7	7,5	0,06	236	193	220	58,3	0,75
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														
Минтай филе п/ф*	86,00	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	1,25	0,07	12,3	54,83	5,6		95,36	0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	24,00	24												
Сахар*	7,00	7												
Вода	175,00	175												
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,2	0,6	16,04	82,36		0,07		14		18,8	1,56
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**24,54**	**19,46**	**77,6**	**583,7**	**13,1**	**0,17**	**334,96**	**229,14**	**253,2**	**110,6**	**2,71**

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: 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
Завтрак 97 (руб)			**520**	**24,88**	**17,09**	**102,56**	**662,13**	**21,45**	**0,24**		**40,98**	**75,06**	**45,18**	**3,12**
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												
Пряник "Шоколадный" (40гр)			40	2,4	1,88	30,64	149,08							

Пряник "Шоколадный"*	40,00	40												
Чай с сахаром и шиповником			200	0,91		13,31	58,42				0,2			0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	10,00	10												
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	15,00	15												
Вода	205,00	205												
Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,2	0,6	16,04	82,36		0,07		14		18,8	1,56
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**24,88**	**17,09**	**102,56**	**662,13**	**21,45**	**0,24**		**40,98**	**75,06**	**45,18**	**3,12**

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.