

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ "ЦО" \_\_\_\_\_  
(подпись)

Корюкина Татьяна Геннадьевна

Врио директора  
МУП "Комбинат питания" \_\_\_\_\_ Кузнецова Людмила Владимировна  
(подпись)

## Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания детей для возрастной категории от 12 до 18 лет (обед, не менее 30% суточного рациона).

1 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
<b>Обед 97 (руб)</b>			<b>675</b>	<b>23,83</b>	<b>23,02</b>	<b>83,23</b>	<b>656,52</b>	<b>23,4</b>	<b>0,14</b>	<b>106,15</b>	<b>234,92</b>	<b>274,06</b>	<b>47,04</b>	<b>2,89</b>
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>			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												
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			230	18,06	19,43	35,21	384,86	3,2	0,08	3,5	32,48	180,06	29,1	1,19
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	81,00	81												
Крупа перловая*	47,60	47,6												
Вода	116,70	116,7												
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Морковь (очищенная)*	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												
<b>Компот из кураги</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02					



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>			<b>23,83</b>	<b>23,02</b>	<b>83,23</b>	<b>656,52</b>	<b>23,4</b>	<b>0,14</b>	<b>106,15</b>	<b>234,92</b>	<b>274,06</b>	<b>47,04</b>	<b>2,89</b>	

### 2 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
<b>Обед 97 (руб)</b>			<b>680</b>	<b>16,82</b>	<b>23,92</b>	<b>49,53</b>	<b>478,72</b>	<b>96,03</b>	<b>0,26</b>	<b>215,6</b>	<b>121,9</b>	<b>100,81</b>	<b>66,32</b>	<b>2,24</b>
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>			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												
<b>Наггетсы в соусе</b>			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												
<b>Капуста тушеная</b>			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												
<b>Чай с сахаром</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02					



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>16,82</b>	<b>23,92</b>	<b>49,53</b>	<b>478,72</b>	<b>96,03</b>	<b>0,26</b>	<b>215,6</b>	<b>121,9</b>	<b>100,81</b>	<b>66,32</b>	<b>2,24</b>	
3 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	
<b>Обед 97 (руб)</b>				<b>675</b>	<b>14,49</b>	<b>11,63</b>	<b>58,49</b>	<b>418,21</b>	<b>28,57</b>	<b>0,2</b>	<b>289,84</b>	<b>136,15</b>	<b>154,95</b>	<b>60,03</b>	<b>2,09</b>
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>				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												
<b>Бифштекс "Богатырь"</b>				80	5,71	5,18	4,83	87,56	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)*		31,00	31												
Грудка куриная*		56,85	41,5												
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												
<b>Рагу овощное</b>				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												
<b>Компот из вишни</b>				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													
<b>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
<b>Итого:</b>				<b>14,49</b>	<b>11,63</b>	<b>58,49</b>	<b>418,21</b>	<b>28,57</b>	<b>0,2</b>	<b>289,84</b>	<b>136,15</b>	<b>154,95</b>	<b>60,03</b>	<b>2,09</b>	
<b>4 день</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>Обед 97 (руб)</b>			<b>715</b>	<b>29,17</b>	<b>30,81</b>	<b>85,39</b>	<b>772,24</b>	<b>24,49</b>	<b>0,97</b>	<b>106,71</b>	<b>270,47</b>	<b>429,95</b>	<b>111,82</b>	<b>8,04</b>	
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			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													
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>			90	9,34	8,29	7,69	158,76	2,33	0,04	1,75	14,16	105,02	17,96	1,48	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180															
Говядина*	46,00	46													
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													
<b>Пюре из бобовых</b>			180	11,2	14,89	33,2	311,61		0,79	4,8	104,81	202,21	77,66	5,6	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
Крупа горох*	88,20	88,2													
Масло сливочное*	12,00	12													
Соль*	0,60	0,6													
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)</b>			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													



<b>Хлеб пшеничный</b>	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											
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20											
<b>Итого:</b>			<b>29,17</b>	<b>30,81</b>	<b>85,39</b>	<b>772,24</b>	<b>24,49</b>	<b>0,97</b>	<b>106,71</b>	<b>270,47</b>	<b>429,95</b>	<b>111,82</b>	<b>8,04</b>

### 5 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
<b>Обед 97 (руб)</b>			<b>670</b>	<b>23,22</b>	<b>14,02</b>	<b>85,57</b>	<b>606</b>	<b>34,07</b>	<b>0,29</b>	<b>57,28</b>	<b>48,65</b>	<b>121,66</b>	<b>39,71</b>	<b>2,9</b>
<b>Рассольник ленинградский, со сметаной</b>			205	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №42														
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												
Сметана*	5,00	5												
<b>Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным</b>			205	17,09	9,75	24,82	255,47	28,3	0,18	1,75	20,24	96,64	35,57	1,5

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №229														
Минтай филе п/ф*	74,00	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												

<b>Чай с сахаром</b>			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												

<b>Хлеб пшеничный</b>	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											
<b>Пряник (40гр)</b>	40	2,3	1,18	29,6	138,22								
Пряник(пром.пр-во)*													
Пряник(пром.пр-во)*	40,00	40											
<b>Итого:</b>			<b>23,22</b>	<b>14,02</b>	<b>85,57</b>	<b>606</b>	<b>34,07</b>	<b>0,29</b>	<b>57,28</b>	<b>48,65</b>	<b>121,66</b>	<b>39,71</b>	<b>2,9</b>

### 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			



			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед 97 (руб)</b>			<b>715</b>	<b>23,37</b>	<b>27,8</b>	<b>91,87</b>	<b>722,04</b>	<b>5,88</b>	<b>0,22</b>	<b>60,3</b>	<b>319,94</b>	<b>235,3</b>	<b>52,1</b>	<b>2,2</b>	
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			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													
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>		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													
<b>Каша гречневая</b>		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													
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>		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													
<b>Хлеб пшеничный</b>		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													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>		20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6			
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
<b>Вафли "Шоколадные"</b>		30	1,68	7,83	19,08	153,51									
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Вафли "Шоколадные"*	30,00	30													
<b>Итого:</b>			<b>23,37</b>	<b>27,8</b>	<b>91,87</b>	<b>722,04</b>		<b>5,88</b>	<b>0,22</b>	<b>60,3</b>	<b>319,94</b>	<b>235,3</b>	<b>52,1</b>	<b>2,2</b>	
<b>7 день</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>Обед 97 (руб)</b>			<b>680</b>	<b>24,41</b>	<b>27,08</b>	<b>68,1</b>	<b>611,75</b>	<b>17,25</b>	<b>0,29</b>	<b>181,59</b>	<b>33,35</b>	<b>50,3</b>	<b>73</b>	<b>14,4</b>	<b>0,4</b>

Передан через Диадок 05.11.2024 12:59 GMT+03:00

<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>	220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	169,8	86,36	26,2	1,47
Сборник рецептов 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										

<b>Мясо тушеное в сметанном соусе (40/50)</b>	90	10,37	8,73	5,58	140,36	1,52	0,01	5	9,05	11,79	2,55	0,13
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437												
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	58,80	58,8										
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										

<b>Макаронны отварные</b>	150	5,2	9,1	30,12	223,18		0,09	44,1	11,18	47,18	8,4	0,85
Сборник рецептов 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										

<b>Какао на цельном молоке (50/10/3)</b>	200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693												
Какао*	3,00	3										
Молоко цельное*	50,00	50										
Сахар*	10,00	10										
Вода	165,00	165										

<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
------------------------------	----	-----	-----	-----	------	--	------	--	------	--	-----	--

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20										

<b>Итого:</b>		<b>24,41</b>	<b>27,08</b>	<b>68,1</b>	<b>611,75</b>	<b>17,25</b>	<b>0,29</b>	<b>181,59</b>	<b>331,33</b>	<b>277,33</b>	<b>59,35</b>	<b>2,64</b>
---------------	--	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------

**8 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
<b>Обед 97 (руб)</b>			<b>650</b>	<b>27,98</b>	<b>31,68</b>	<b>54,64</b>	<b>688,34</b>	<b>10,19</b>	<b>0,25</b>	<b>123,85</b>	<b>209,53</b>	<b>398,3</b>	<b>65,76</b>	<b>4,19</b>
<b>Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)</b>			200	5,04	4,85	21,65	150,41	9,28	0,09	120	10,48	63,9	35,6	0,55

Сборник рецептов 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												
<b>Омлет натуральный, со сливочным маслом</b>			210	19,09	26,29	4,36	330,45	0,91	0,12	3,85	159,55	321,4	25,76	3,39

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*	10,00	10												
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,72	0,08	10,11	93,9				0,2			0,03

Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11 лет)

Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,6	0,3	8,8	44,3				0,02		35,3	1,6

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28				0,02		4	13

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>27,98</b>	<b>31,68</b>	<b>54,64</b>	<b>688,34</b>	<b>10,19</b>	<b>0,25</b>	<b>123,85</b>	<b>209,53</b>	<b>398,3</b>	<b>65,76</b>	<b>4,19</b>

### 9 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 97 (руб)

			<b>680</b>	<b>24,32</b>	<b>17,29</b>	<b>84,86</b>	<b>612,42</b>	<b>7,8</b>	<b>0,24</b>	<b>125,84</b>	<b>79,15</b>	<b>121,37</b>	<b>43,02</b>	<b>0,79</b>
--	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	------------	-------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------

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												
<b>Плов с мясом</b>			220	18,17	12,9	46,03	368,8	2,4	0,02		9,51	18,67	8,94	0,25

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	88,00	88												
Крупа рис пропаренный*	54,00	54												
Масло растительное*	3,50	3,5												
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												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												





<b>Компот из кураги</b>	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											
<b>Хлеб пшеничный</b>	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											
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	20	1,6	0,3	8,8	44,3			0,02		35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20											
<b>Итого:</b>			<b>24,32</b>	<b>17,29</b>	<b>84,86</b>	<b>612,42</b>	<b>7,8</b>	<b>0,24</b>	<b>125,84</b>	<b>79,15</b>	<b>121,37</b>	<b>43,02</b>	<b>0,79</b>

**10 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
<b>Обед 97 (руб)</b>			<b>690</b>	<b>23,8</b>	<b>11,21</b>	<b>79,08</b>	<b>509,34</b>	<b>40,93</b>	<b>0,29</b>	<b>150,96</b>	<b>94,48</b>	<b>169,22</b>	<b>69,06</b>	<b>4,16</b>
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			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											
<b>Рыба запеченая ( минтай)</b>			75	13,93	2,64	2,76	90,86				0,04		

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234														
Минтай филе п/ф*	85,00	85												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,50	0,5												
<b>Картофельное пюре</b>			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											
<b>Напиток фруктовый "Изюминка"</b>			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											
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04				





