

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
Обед 97 (руб)			675	23,83	23,02	83,23	656,52	23,4	0,14	106,15	234,92	274,06	47,04	2,89
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
Крупа рис круглозерный*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	180,00	180												
Каша перловая с овощами и мясом			230	18,06	19,43	35,21	384,86	3,2	0,08	3,5	32,48	180,06	29,1	1,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №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												
Компот из кураги			200	0,52	0,03	12,1	52,1				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02					



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

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	
Обед 97 (руб)				680	16,82	23,92	49,53	478,72	96,03	0,26	215,6	121,9	100,81	66,32	2,24
Суп-пюре из картофеля, с сухариками				220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171															
Картофель (очищенный)*		72,00	72												
Морковь (очищенная)*		16,00	16												
Лук репчатый (очищенный)*		16,00	16												
Мука в/с*		4,00	4												
Молоко цельное*		60,00	60												
Масло сливочное*		8,00	8												
Вода		120,00	120												
Соль*		0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		31,25	20												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Наггетсы в соусе				90	9,12	16,09	6,33	204,45	0,3			1,17	2,3	1,04	0,03

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462															
Наггетсы "Детские"*		74,00	74												
Масло растительное*		2,00	2												
Мука в/с*		1,35	1,35												
Морковь (очищенная)*		2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*		2,00	2												
Томатная паста*		2,00	2												
Сахар*		0,30	0,3												
Соль*		0,50	0,5												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Вода		27,00	27												
Капуста тушеная				150	3,6	3,23	14,36	101,11	78,15	0,06	71,2	85,29	58,51	29,5	0,25

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста (очищенная)*		172,00	172											
Масло растительное*		3,00	3											
Морковь (очищенная)*		3,00	3											
Лук репчатый (очищенный)*		6,00	6											
Томатная паста*		3,00	3											
Мука в/с*		3,00	3											
Сахар*		3,00	3											
Соль*		0,30	0,3											
Чай с сахаром				200	0,2		7,04	28,96				0,14		0,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*		7,00	7											
Чай*		1,00	1											
Вода		205,00	205											
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02				



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
Итого:				16,82	23,92	49,53	478,72	96,03	0,26	215,6	121,9	100,81	66,32	2,24	
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	
Обед 97 (руб)				675	14,49	11,63	58,49	418,21	28,57	0,2	289,84	136,15	154,95	60,03	2,09
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной				205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110															
Свёкла (очищенная)*		32,00	32												
Капуста (очищенная)*		16,00	16												
Картофель (очищенный)*		16,00	16												
Морковь (очищенная)*		8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8												
Томатная паста*		2,40	2,4												
Масло растительное*		2,00	2												
Лимонная кислота*		0,10	0,1												
Сахар*		4,00	4												
Соль*		0,30	0,3												
Сметана*		5,00	5												
Вода		160,00	160												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05												
Бифштекс "Богатырь"				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												
Рагу овощное				150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541															
Картофель (очищенный)*		71,00	71												
Морковь (очищенная)*		21,00	21												
Капуста (очищенная)*		41,00	41												
Лук репчатый (очищенный)*		21,00	21												
Томатная паста*		3,50	3,5												
Масло растительное*		2,20	2,2												
Мука в/с*		1,80	1,8												
Соль*		0,30	0,3												
Вода		20,30	20,3												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05												
Компот из вишни				200	0,08	0,05	7,7	31,57				0,14		0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631															
Вишня (замороженная)*		10,00	10												
Сахар*		7,00	7												



Вода	190,00	190													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	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													
Итого:				14,49	11,63	58,49	418,21	28,57	0,2	289,84	136,15	154,95	60,03	2,09	
4 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)			715	29,17	30,81	85,39	772,24	24,49	0,97	106,71	270,47	429,95	111,82	8,04	
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2	0,68	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135															
Капуста (очищенная)*	25,00	25													
Картофель (очищенный)*	40,00	40													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Горошек зелёный*	9,23	6													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02													
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02													
Вода	160,00	160													
Мясо тушеное, с овощами			90	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													
Пюре из бобовых			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													
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)			200	2,52	1,87	13,24	77,71	0,91	0,03	0,01	84,14	63	9,8	0,06	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
Кофейный напиток*	4,00	4													
Молоко цельное*	70,00	70													
Сахар*	7,00	7													
Вода	130,00	130													



Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	20,00	20											
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,6	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											
Итого:			29,17	30,81	85,39	772,24	24,49	0,97	106,71	270,47	429,95	111,82	8,04

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
Обед 97 (руб)			670	23,22	14,02	85,57	606	34,07	0,29	57,28	48,65	121,66	39,71	2,9
Рассольник ленинградский, со сметаной			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												
Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным			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											

Чай с сахаром			200	0,2		7,04	28,96				0,14		0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685													
Сахар*	7,00	7											
Чай*	1,00	1											
Вода	205,00	205											

Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	20,00	20											
Пряник (40гр)	40	2,3	1,18	29,6	138,22								
Пряник(пром.пр-во)*													
Пряник(пром.пр-во)*	40,00	40											
Итого:			23,22	14,02	85,57	606	34,07	0,29	57,28	48,65	121,66	39,71	2,9

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			

Передан через Диадок 05.11.2024 12:59 GMT+03:00
a5535c46-6d5a-4a88-84e0-1b8f8204d4c9



			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед 97 (руб)			715	23,37	27,8	91,87	722,04	5,88	0,22	60,3	319,94	235,3	52,1	2,2	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	73	14,4	0,4	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
Капуста (очищенная)*	40,00	40													
Картофель (очищенный)*	24,00	24													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Томатная паста*	0,80	0,8													
Масло растительное*	2,00	2													
Сметана*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69													
Масло растительное*	4,00	4													
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20													
Сметана*	20,00	20													
Мука в/с*	6,00	6													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	30,00	30													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Каша гречневая			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508															
Крупа гречневая*	50,00	50													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,20	0,2													
Вода	120,00	120													
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,08	0,06	8,35	34,3				0,14			0,02	
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)															
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	15,00	15													
Сахар*	7,00	7													
Вода	190,00	190													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	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													
Вафли "Шоколадные"			30	1,68	7,83	19,08	153,51								
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Вафли "Шоколадные"*	30,00	30													
Итого:				23,37	27,8	91,87	722,04	5,88	0,22	60,3	319,94	235,3	52,1	2,2	
7 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)			680	24,41	27,08	68,1	611,75	17,25	0,29	181,59	331,35	55,35	60,94	93,81	2,64

Передан через Диадок 05.11.2024 12:59 GMT+03:00
5535c46-6d5a-4a88-84e0-1b8f8204d4c9

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

Мясо тушеное в сметанном соусе (40/50)	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										

Макаронны отварные	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										

Какао на цельном молоке (50/10/3)	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										

Хлеб ржано- пшеничный	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										

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

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

Сборник 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												
Омлет натуральный, со сливочным маслом			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												
Компот из смеси сухофруктов			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												
Хлеб ржано-пшеничный			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												
Хлеб пшеничный			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												
Итого:				27,98	31,68	54,64	688,34	10,19	0,25	123,85	209,53	398,3	65,76	4,19

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)

Суп картофельный с бобовыми, с гречками			220	2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	79,15	121,37	43,02	0,79
--	--	--	-----	-----	-----	------	-------	-----	------	--------	-------	--------	-------	------

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												
Гречки	20,00	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	160,00	160												
Плов с мясом			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												



Компот из кураги	200	0,52	0,03	12,1	52,1				0,14				0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638													
Курага*	10,00	10											
Сахар*	7,00	7											
Вода	200,00	200											
Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	9,72	69,28			0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	20,00	20											
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,6	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											
Итого:			24,32	17,29	84,86	612,42	7,8	0,24	125,84	79,15	121,37	43,02	0,79

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
Обед 97 (руб)			690	23,8	11,21	79,08	509,34	40,93	0,29	150,96	94,48	169,22	69,06	4,16
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111													
Свёкла (очищенная)*	32,00	32											
Капуста (очищенная)*	16,00	16											
Картофель (очищенный)*	12,00	12											
Морковь (очищенная)*	8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8											
Томатная паста*	2,40	2,4											
Масло растительное*	2,00	2											
Фасоль консервированная*	13,33	8											
Соль*	0,30	0,3											
Сметана*	5,00	5											
Вода	160,00	160											
Лавровый лист*	0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05											
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05											
Рыба запеченая (минтай)			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												
Картофельное пюре			150	3,33	4,74	22,06	144,2	25,91	0,16	1,75	42,8	97,34	32,8	1,18

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520													
Картофель (очищенный)*	128,00	128											
Молоко цельное*	24,00	24											
Масло сливочное*	5,00	5											
Соль*	0,30	0,3											
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,31	0,05	14,9	57,9				0,14		0,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638													
Изюм*	10,00	10											
Сахар*	7,00	7											
Вода	202,00	202											
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04				



