

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 обучающихся в МБОУ «ЦО» 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |



| | | | 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 | 331,33 | 297,35 | 50,95 | 1,64 | |

| 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 | 2,8 | 0,22 |
|--|--|--|----|------|------|------|-------|--|--|--|------|--|---|----|-----|------|

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)

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

Суп картофельный с бобовыми, с гренками

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-----|-----|-----|------|-------|-----|------|--------|------|------|-------|-----|
| | | | 220 | 2,5 | 3,9 | 8,21 | 77,94 | 5,4 | 0,18 | 125,84 | 30,2 | 89,7 | 29,68 | 0,3 |
|--|--|--|-----|-----|-----|------|-------|-----|------|--------|------|------|-------|-----|

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 | | | | | | | | | | | | |

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 | | | | |



