

СОГЛАСОВАНО

Директор школы _____
(подпись)

Врио директора

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Истомина Ольга Леонидовна

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 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) | | | 695 | 23,9 | 23,13 | 105,32 | 723,31 | 23,4 | 0,14 | 106,15 | 231,22 | 291,26 | 45,5 | 3,33 | |
| 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 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 30 | 1,16 | 0,21 | 19,25 | 83,53 | | 0,04 | | 35,6 | 30,2 | 2,1 | 0,36 | |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный* | 30,00 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано- пшеничный | | | 30 | 2,04 | 0,36 | 21,36 | 96,84 | | | | | | 0,76 | 0,3 | |

| Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|--------|-----------------|--------------|--------|--------|--------|
| Хлеб-ржано пшеничный* | | 30,00 | 30 | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 23,9 | 23,13 | 105,32 | 723,31 | 23,4 | 0,14 | 106,15 | 231,22 | 291,26 | 45,5 | 3,33 |
| 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 | 16,58 | 23,86 | 56,93 | 506,82 | 96,03 | 0,24 | 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 | 1,36 | 0,24 | 16,2 | 72,4 | | | | 35,3 | | 1,6 | |
| Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб-ржано пшеничный* | | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 16,58 | 23,86 | 56,93 | 506,82 | 96,03 | 0,24 | 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) | | | 685 | 14,93 | 11,69 | 71,05 | 470,75 | 28,57 | 0,18 | 289,84 | 100,85 | 154,95 | 59,19 | 2,39 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------|------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Пряник "Подмосковный" | 40 | 2,77 | 2,28 | 18,3 | 104,8 | | 0,08 | | 11 | 50 | 9 | 0,8 | |
| Пряник "Подмосковный"* | 40,00 | 40 | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 35,41 | 24,82 | 106,69 | 805,03 | 24,49 | 0,92 | 104,71 | 240,12 | 459,69 | 105,1 | 8,48 |

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) | | | 680 | 25,78 | 22,17 | 96,83 | 712,84 | 42,09 | 0,37 | 109,41 | 110,38 | 349,06 | 101,75 | 3,13 |
| Рассольник ленинградский | | | 200 | 3,24 | 3,28 | 13,68 | 97,2 | 13,42 | 0,09 | 98,51 | 19,9 | 60,32 | 21,08 | 0,78 |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Картофель (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 | | | | | | | | | | | | |
| Лавровый лист* | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| Укроп (сушеный)* | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| Петрушка (сушеная)* | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным | 205 | 17,14 | 13,52 | 24,89 | 289,83 | 28,67 | 0,26 | 10,9 | 51,04 | 275,74 | 76,27 | 2,11 |
|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №229

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Минтай* | 127,59 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 5,00 | 5 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|--|------|-------|--|--|--|------|--|--|------|
| 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 | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|------|------|------|------|--|--|--|------|--|-----|--|
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,36 | 0,24 | 16,2 | 72,4 | | | | 35,3 | | 1,6 | |
|-----------------------------|----|------|------|------|------|--|--|--|------|--|-----|--|

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

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Хлеб-ржано пшеничный* | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----|------|------|------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| Вафли "Шоколадные" | 35 | 2,31 | 4,97 | 25,3 | 155,17 | | | | | | | |
|---------------------------|----|------|------|------|--------|--|--|--|--|--|--|--|

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Вафли "Шоколадные"* | 35,00 | 35 | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Итого: | | | 25,78 | 22,17 | 96,83 | 712,84 | 42,09 | 0,37 | 109,41 | 110,38 | 349,06 | 101,75 | 3,13 |
|---------------|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

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 | | | | |
| | | | | | | | | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Обед 97(руб) | | | 720 | 18,95 | 17,88 | 82,79 | 567,85 | 15,88 | 0,33 | 159,41 | 296,47 | 240,33 | 54,75 | 3,3 | |
| 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 рецептур 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 | | | 90 | 8,8 | 7,75 | 5,58 | 125,66 | 1,52 | 0,01 | 5 | 9,05 | 11,79 | 2,55 | 0,13 | |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)* | 49,00 | 49 | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | | | 150 | 1,25 | 2,36 | 15,36 | 87,68 | | 0,09 | 44,1 | 11,18 | 47,18 | 8,4 | 0,85 | |
| Сборник рецептур 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 (50/7/2) | | | 200 | 1,98 | 1,55 | 9,55 | 61,65 | 0,65 | 0,02 | 0,01 | 60,14 | 45 | 7 | 0,05 | |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Какао* | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко цельное* | 50,00 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар* | 7,00 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| | Вода | 150,00 | 150 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано- пшеничный | | | 20 | 1,36 | 0,24 | 16,2 | 72,4 | | | | 35,3 | | 1,6 | | |
| Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб-ржано пшеничный* | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Пряник "Шоколадный" | | | 40 | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,36 | | 0,08 | | 11 | 50 | 9 | 0,8 | |
| | Пряник "Шоколадный"* | 40,00 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 18,95 | 17,88 | 82,79 | 567,85 | 15,88 | 0,33 | 159,41 | 296,47 | 240,33 | 54,75 | 3,3 | |
| 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) | | | 670 | 29,03 | 32,85 | 95,4 | 793,37 | 16,79 | 0,21 | 140,4 | 228,83 | 388,8 | 65,12 | 4,33 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|--------|-----------------|--------------|--------|--------|--------|--|
| 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 рецептур 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 с маслом сливочным | | | 205 | 19,04 | 22,67 | 4,29 | 297,35 | 0,91 | 0,12 | 2,1 | 158,35 | 319,9 | 25,76 | 3,38 | |
| 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* | 5,00 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | | | 200 | 0,6 | | 22,8 | 93,6 | 6,6 | | 18,3 | 60 | 5 | 3 | 0,1 | |
| Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сухофрукты* | 25,00 | 25 | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 7,00 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 180,00 | 180 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано- пшеничный | | | 30 | 2,04 | 0,36 | 21,36 | 96,84 | | | | | | 0,76 | 0,3 | |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб-ржано пшеничный* | 30,00 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| Вафли "Шоколадные" | | | 35 | 2,31 | 4,97 | 25,3 | 155,17 | | | | | | | | |
| Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вафли "Шоколадные"* | 35,00 | 35 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 29,03 | 32,85 | 95,4 | 793,37 | 16,79 | 0,21 | 140,4 | 228,83 | 388,8 | 65,12 | 4,33 | |
| 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) | | | 680 | 24,08 | 17,23 | 92,26 | 640,52 | 7,8 | 0,22 | 125,84 | 79,15 | 121,37 | 43,02 | 0,79 | |
| Суп картофельный с бобовыми, с гречками | | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------|
| 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 | | | 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: | | | | 26,35 | 16,18 | 61,74 | 517,7 | 41,77 | 0,41 | 179,1 | 100,74 | 339,62 | 81,7 | 2,88 | |

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) | | | 700 | 23,12 | 26,42 | 74,27 | 627,34 | 25,92 | 0,37 | 101,82 | 89,6 | 256,74 | 149,36 | 5,73 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | | | 205 | 2,5 | 4,7 | 17,2 | 121,1 | 24,72 | 0,05 | 101,73 | 32,86 | 39,76 | 24,88 | 0,63 | |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста (очищенная)* | 40,00 | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель (очищенный)* | 24,00 | 24 | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь (очищенная)* | 8,00 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)* | 8,00 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана* | 5,00 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0,30 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| Лавровый лист* | 0,02 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| Укроп (сушеный)* | 0,05 | 0,05 | | | | | | | | | | | | | |
| Петрушка (сушеная)* | 0,05 | 0,05 | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 150,00 | 150 | | | | | | | | | | | | | |
| Гречетто с мясом | | | 230 | 16,35 | 16,54 | 5,36 | 235,7 | 1,2 | 0,25 | | 16,19 | 178,28 | 117,98 | 3,92 | |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)* | 84,00 | 84 | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа гречневая* | 56,60 | 56,6 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 2,50 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)* | 7,00 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь (очищенная)* | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | 4,00 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0,30 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 155,00 | 155 | | | | | | | | | | | | | |
| Укроп (сушеный)* | 0,10 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | |

Чай с сахаром

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|--|------|-------|--|------|------|------|-----|-----|------|--|
| | | | 200 | 0,8 | | 7,16 | 31,84 | | 0,03 | 0,09 | 4,95 | 8,5 | 4,4 | 0,82 | |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 7,00 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Чай* | 4,00 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 205,00 | 205 | | | | | | | | | | | | | |

Хлеб пшеничный

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|----|----|------|------|-------|-------|--|------|--|------|------|-----|------|--|
| | | | 30 | 1,16 | 0,21 | 19,25 | 83,53 | | 0,04 | | 35,6 | 30,2 | 2,1 | 0,36 | |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный* | 30,00 | 30 | | | | | | | | | | | | | |

Вафли "Шоколадные"

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----|------|------|------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | 35 | 2,31 | 4,97 | 25,3 | 155,17 | | | | | | | | |
| Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|----|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|--------|--------|------|--|
| Вафли "Шоколадные"* | 35,00 | 35 | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 23,12 | 26,42 | 74,27 | 627,34 | 25,92 | 0,37 | 101,82 | 89,6 | 256,74 | 149,36 | 5,73 | |

Главный технолог



Полянская О.Н.

Технолог



Алхимова К.Н.