

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (ОВЗ) (объем не менее 30% суточного рациона).

[illegible]

Масло сливочное*	10,00	10	200	0,6	22,8	93,6	6,6	18,3	60	5	3	0,1
Компот из смеси сухофруктов												
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111												
Сухофрукты*	15,00	15										
Сахар*	10,00	10	35	2,66	0,28	17,01	81,2	0,04	7	22,75	4,9	0,38
Хлеб пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный*	35,00	35	30	2,19	0,4	10,65	54,96	0,06	9,9	54,9	16,2	1,26
Хлеб ржано-пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												
Хлеб-ржано-пшеничный*	30,00	30	27,97	26,42	100,59	752,02	18,3	0,36	280,02	390,16	558,37	74,43
Итого:												76(руб)

Итого:			4 день					Наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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			720												
			205	1,54	3,09	14,58	92,29	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9	
Борщ Сибирский, со сметаной															
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
Свекла*	32,00	32													
Калуста*	16,00	16													
Картофель*	12,00	12													
Морковь*	8,00	8													
Лук репчатый*	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													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
			90	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1	

Гуляш			90	77,5	77,2	77,1	77,0	76,9	76,8	76,7	76,6	76,5	76,4	76,3	76,2	76,1	76,0	75,9	75,8	75,7	75,6	75,5	75,4	75,3	75,2	75,1	75,0	74,9	74,8	74,7	74,6	74,5	74,4	74,3	74,2	74,1	74,0	73,9	73,8	73,7	73,6	73,5	73,4	73,3	73,2	73,1	73,0	72,9	72,8	72,7	72,6	72,5	72,4	72,3	72,2	72,1	72,0	71,9	71,8	71,7	71,6	71,5	71,4	71,3	71,2	71,1	71,0	70,9	70,8	70,7	70,6	70,5	70,4	70,3	70,2	70,1	70,0	69,9	69,8	69,7	69,6	69,5	69,4	69,3	69,2	69,1	69,0	68,9	68,8	68,7	68,6	68,5	68,4	68,3	68,2	68,1	68,0	67,9	67,8	67,7	67,6	67,5	67,4	67,3	67,2	67,1	67,0	66,9	66,8	66,7	66,6	66,5	66,4	66,3	66,2	66,1	66,0	65,9	65,8	65,7	65,6	65,5	65,4	65,3	65,2	65,1	65,0	64,9	64,8	64,7	64,6	64,5	64,4	64,3	64,2	64,1	64,0	63,9	63,8	63,7	63,6	63,5	63,4	63,3	63,2	63,1	63,0	62,9	62,8	62,7	62,6	62,5	62,4	62,3	62,2	62,1	62,0	61,9	61,8	61,7	61,6	61,5	61,4	61,3	61,2	61,1	61,0	60,9	60,8	60,7	60,6	60,5	60,4	60,3	60,2	60,1	60,0	59,9	59,8	59,7	59,6	59,5	59,4	59,3	59,2	59,1	59,0	58,9	58,8	58,7	58,6	58,5	58,4	58,3	58,2	58,1	58,0	57,9	57,8	57,7	57,6	57,5	57,4	57,3	57,2	57,1	57,0	56,9	56,8	56,7	56,6	56,5	56,4	56,3	56,2	56,1	56,0	55,9	55,8	55,7	55,6	55,5	55,4	55,3	55,2	55,1	55,0	54,9	54,8	54,7	54,6	54,5	54,4	54,3	54,2	54,1	54,0	53,9	53,8	53,7	53,6	53,5	53,4	53,3	53,2	53,1	53,0	52,9	52,8	52,7	52,6	52,5	52,4	52,3	52,2	52,1	52,0	51,9	51,8	51,7	51,6	51,5	51,4	51,3	51,2	51,1	51,0	50,9	50,8	50,7	50,6	50,5	50,4	50,3	50,2	50,1	50,0	49,9	49,8	49,7	49,6	49,5	49,4	49,3	49,2	49,1	49,0	48,9	48,8	48,7	48,6	48,5	48,4	48,3	48,2	48,1	48,0	47,9	47,8	47,7	47,6	47,5	47,4	47,3	47,2	47,1	47,0	46,9	46,8	46,7	46,6	46,5	46,4	46,3	46,2	46,1	46,0	45,9	45,8	45,7	45,6	45,5	45,4	45,3	45,2	45,1	45,0	44,9	44,8	44,7	44,6	44,5	44,4	44,3	44,2	44,1	44,0	43,9	43,8	43,7	43,6	43,5	43,4	43,3	43,2	43,1	43,0	42,9	42,8	42,7	42,6	42,5	42,4	42,3	42,2	42,1	42,0	41,9	41,8	41,7	41,6	41,5	41,4	41,3	41,2	41,1	41,0	40,9	40,8	40,7	40,6	40,5	40,4	40,3	40,2	40,1	40,0	39,9	39,8	39,7	39,6	39,5	39,4	39,3	39,2	39,1	39,0	38,9	38,8	38,7	38,6	38,5	38,4	38,3	38,2	38,1	38,0	37,9	37,8	37,7	37,6	37,5	37,4	37,3	37,2	37,1	37,0	36,9	36,8	36,7	36,6	36,5	36,4	36,3	36,2	36,1	36,0	35,9	35,8	35,7	35,6	35,5	35,4	35,3	35,2	35,1	35,0	34,9	34,8	34,7	34,6	34,5	34,4	34,3	34,2	34,1	34,0	33,9	33,8	33,7	33,6	33,5	33,4	33,3	33,2	33,1	33,0	32,9	32,8	32,7	32,6	32,5	32,4	32,3	32,2	32,1	32,0	31,9	31,8	31,7	31,6	31,5	31,4	31,3	31,2	31,1	31,0	30,9	30,8	30,7	30,6	30,5	30,4	30,3	30,2	30,1	30,0	29,9	29,8	29,7	29,6	29,5	29,4	29,3	29,2	29,1	29,0	28,9	28,8	28,7	28,6	28,5	28,4	28,3	28,2	28,1	28,0	27,9	27,8	27,7	27,6	27,5	27,4	27,3	27,2	27,1	27,0	26,9	26,8	26,7	26,6	26,5	26,4	26,3	26,2	26,1	26,0	25,9	25,8	25,7	25,6	25,5	25,4	25,3	25,2	25,1	25,0	24,9	24,8	24,7	24,6	24,5	24,4	24,3	24,2	24,1	24,0	23,9	23,8	23,7	23,6	23,5	23,4	23,3	23,2	23,1	23,0	22,9	22,8	22,7	22,6	22,5	22,4	22,3	22,2	22,1	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8	20,7	20,6	20,5	20,4	20,3	20,2	20,1	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0	18,9	18,8	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1	0,0	-0,1	-0,2	-0,3	-0,4	-0,5	-0,6	-0,7	-0,8	-0,9	-1,0	-1,1	-1,2	-1,3	-1,4	-1,5	-1,6	-1,7	-1,8	-1,9	-2,0	-2,1	-2,2	-2,3	-2,4	-2,5	-2,6	-2,7	-2,8	-2,9	-3,0	-3,1	-3,2	-3,3	-3,4	-3,5	-3,6	-3,7	-3,8	-3,9	-4,0	-4,1	-4,2	-4,3	-4,4	-4,5	-4,6	-4,7	-4,8	-4,9	-5,0	-5,1	-5,2	-5,3	-5,4	-5,5	-5,6	-5,7	-5,8	-5,9	-6,0	-6,1	-6,2	-6,3	-6,4	-6,5	-6,6	-6,7	-6,8	-6,9	-7,0	-7,1	-7,2	-7,3	-7,4	-7,5	-7,6	-7,7	-7,8	-7,9	-8,0	-8,1	-8,2	-8,3	-8,4	-8,5	-8,6	-8,7	-8,8	-8,9	-9,0	-9,1	-9,2	-9,3	-9,4	-9,5	-9,6	-9,7	-9,8	-9,9	-10,0	-10,1	-10,2	-10,3	-10,4	-10,5	-10,6	-10,7	-10,8	-10,9	-11,0	-11,1	-11,2	-11,3	-11,4	-11,5	-11,6	-11,7	-11,8	-11,9	-12,0	-12,1	-12,2	-12,3	-12,4	-12,5	-12,6	-12,7	-12,8	-12,9	-13,0	-13,1	-13,2	-13,3	-13,4	-13,5	-13,6	-13,7	-13,8	-13,9	-14,0	-14,1	-14,2	-14,3	-14,4	-14,5	-14,6	-14,7	-14,8	-14,9	-15,0	-15,1	-15,2	-15,3	-15,4	-15,5	-15,6	-15,7	-15,8	-15,9	-16,0	-16,1	-16,2	-16,3	-16,4	-16,5	-16,6	-16,7	-16,8	-16,9	-17,0	-17,1	-17,2	-17,3	-17,4	-17,5	-17,6	-17,7	-17,8	-17,9	-18,0	-18,1	-18,2	-18,3	-18,4	-18,5	-18,6	-18,7	-18,8	-18,9	-19,0	-19,1	-19,2	-19,3	-19,4	-19,5	-19,6	-19,7	-19,8	-19,9	-20,0	-20,1	-20,2	-20,3	-20,4	-20,5	-20,6	-20,7	-20,8	-20,9	-21,0	-21,1	-21,2	-21,3	-21,4	-21,5	-21,6	-21,7	-21,8	-21,9	-22,0	-22,1	-22,2	-22,3	-22,4	-22,5	-22,6	-22,7	-22,8	-22,9	-23,0	-23,1	-23,2	-23,3	-23,4	-23,5	-23,6	-23,7	-23,8	-23,9	-24,0	-24,1	-24,2	-24,3	-24,4	-24,5	-24,6	-24,7	-24,8	-24,9	-25,0	-25,1	-25,2	-25,3	-25,4	-25,5	-25,6	-25,7	-25,8	-25,9	-26,0	-26,1	-26,2	-26,3	-26,4	-26,5	-26,6	-26,7	-26,8	-26,9	-27,0	-27,1	-27,2	-27,3	-27,4	-27,5	-27,6	-27,7	-27,8	-27,9	-28,0	-28,1	-28,2	-28,3	-28,4	-28,5	-28,6	-28,7	-28,8	-28,9	-29,0	-29,1	-29,2	-29,3	-29,4	-29,5	-29,6	-29,7	-29,8	-29,9	-30,0	-30,1	-30,2	-30,3	-30,4	-30,5	-30,6	-30,7	-30,8	-30,9	-31,0	-31,1	-31,2	-31,3	-31,4	-31,5	-31,6	-31,7	-31,8	-31,9	-32,0	-32,1	-32,2	-32,3	-32,4	-32,5	-32,6	-32,7	-32,8	-32,9	-33,0	-33,1	-33,2	-33,3	-33,4	-33,5	-33,6	-33,7	-33,8	-33,9	-34,0	-34,1	-34,2	-34,3	-34,4	-34,5	-34,6	-34,7	-34,8	-34,9	-35,0	-35,1	-35,2	-35,3	-35,4	-35,5	-35,6	-35,7	-35,8	-35,9	-36,0	-36,1	-36,2	-36,3	-36,4	-36,5	-36,6	-36,7	-36,8	-36,9	-37,0	-37,1	-37,2	-37,3	-37,4	-37,5	-37,6	-37,7	-37,8	-37,9	-38,0	-38,1	-38,2	-38,3	-38,4	-38,5	-38,6	-38,7	-38,8	-38,9	-39,0	-39,1	-39,2	-39,3	-39,4	-39,5	-39,6	-39,7	-39,8	-39,9	-40,0	-40,1	-40,2	-40,3	-40,4	-40,5	-40,6	-40,7	-40,8	-40,9	-41,0	-41,1	-41,2	-41,3	-41,4	-41,5	-41,6	-41,7	-41,8	-41,9	-42,0	-42,1	-42,2	-42,3	-42,4	-42,5	-42,6	-42,7	-42,8	-42,9	-43,0	-43,1	-43,2	-43,3	-43,4	-43,5	-43,6	-43,7	-43,8	-43,9	-44,0	-44,1	-44,2	-44,3	-44,4	-44,5	-44,6	-44,7	-44,8	-44,9	-45,0	-45,1	-45,2	-45,3	-45,4	-45,5	-45,6	-45,7	-45,8	-45,9	-46,0	-46,1	-46,2	-46,3	-46,4	-46,5	-46,6	-46,7	-46,8	-46,9	-47,0	-47,1	-47,2	-47,3	-47,4	-47,5	-47,6	-47,7	-47,8	-47,9	-48,0	-48,1	-48,2	-48,3	-48,4	-48,5	-48,6	-48,7	-48,8	-48,9	-49,0	-49,1	-49,2	-49,3	-49,4	-49,5	-49,6	-49,7	-49,8	-49,9	-50,0	-50,1	-50,2	-50,3	-50,4	-50,5	-50,6	-50,7	-50,8	-50,9	-51,0	-51,1	-51,2	-51,3	-51,4	-51,5	-51,6	-51,7	-51,8	-51,9	-52,0	-52,1	-52,2	-52,3	-52,4	-52,5	-52,6	-52,7	-52,8	-52,9	-53,0	-53,1	-53,2	-53,3	-53,4	-53,5	-53,6	-53,7	-53,8	-53,9	-54,0	-54,1	-54,2	-54,3	-54,4	-54,5	-54,6	-54,7	-54,8	-54,9	-55,0	-55,1	-55,2	-55,3	-55,4	-55,5	-55,6	-55,7	-55,8	-55,9	-56,0	-56,1	-56,2	-56,3	-56,4	-56,5	-56,6	-56,7	-56,8	-56,9	-57,0	-57,1	-57,2	-57,3	-57,4	-57,5	-57,6	-57,7	-57,8	-57,9	-58,0	-58,1	-58,2	-58,3	-58,4	-58,5	-58,6	-58,7	-58,8	-58,9	-59,0	-59,1	-59,2	-59,3	-59,4	-59,5	-59,6	-59,7	-59,8	-59,9	-60,0	-60,1	-60,2	-60,3	-60,4	-60,5	-60,6	-60,7	-60,8	-60,9	-61,0	-61,1	-61,2	-61,3	-61,4	-61,5	-61,6	-61,7	-61,8	-61,9	-62,0	-62,1	-62,
-------	--	--	----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------

Макароны отварные		150	5,2	9,1	33,4	250,9										
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516																
Макаронные изделия*	52,50	52,5														
Масло сливочное*	12,00	12														
Соль*	0,50	0,5														
			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	0,05	264	209	30,8	0,22		

Кефир с сахаром			235	6,2	7,04	24,01	164,2	1,04	0,07	0,05				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8

Хлеб ржано-пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Хлеб пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
				27,43	30,85	100,91	791,01	18,46	0,72	204,17	333,24	468,44	89,06	4,01
Итого:	5 день													76(руб)

Итого:			27,45	50,00	10,00	10,00	5	78(ру5						
			5 день					Наименование пищевых веществ						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					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			680											
Рассольник ленинградский			200	5,1	3,28	14,39	107,48	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Картофель*	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,82	12												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
			90	9,55	4,95	7,47	112,63	2,25	0,12	7,2	88,11	267,84	61,38	1,08

Поджарка из рыбы														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №379														
Минтай*	201,72	117												
Мука в/с*	7,00	7												
Лук репчатый*	36,00	36												
Масло сливочное*	3,00	3												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,90	0,9												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
			150	7	16,11	31,31	298,23	25,16	0,26	180,8	184,6	178,1	40,41	1,26

Картофель "Гратен"														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №259														
Картофель*	120,00	120												
Морковь*	25,00	25												
Лук репчатый*	15,00	15												
Масло сливочное*	2,00	2												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Молоко цельное*	80,00	80												
Мука в/с*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Чеснок сушеный*	0,07	0,07												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Сыр*	10,10	10												
			200			21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3

Сок фруктовый разливной			200			21,56	88	9,8	0,06								
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																	
Сок(разливной)*	200,00	200	20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Хлеб пшеничный																	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
Хлеб пшеничный*	20,00	20	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Хлеб ржано- пшеничный																	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																	
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20															
				24,64	24,76	91,55	689,36	50,65	0,59	286,51	326,21	571,46	142,57	4,44			
Итого:							6 ден.										76(р

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			675											
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	4,9	9,6	94,42	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	19,02	0,68
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста*	25,00	25												
Картофель*	40,00	40												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	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												
Жаркое с мясом			230	17,8	24,1	43,57	462,38	11,7	0,8	136,2	217,5	240,5	56,8	2,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	91,00	91												
Картофель*	113,00	113												
Лук репчатый*	28,00	28												
Морковь*	23,00	23												
Масло растительное*	2,00	2												
Томатная паста*	5,00	5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,60	0,6												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		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	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				24,91	29,42	89,89	723,98	33,83	0,95	313,35	324,36	368,94	112,52	4,8
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			685											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,6	4,16	13,48	84,8	15,42	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,87
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свёкла*	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	16,00	16												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	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												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Котлета куриная			90	14,31	12,97	14,34	217,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Котлета куриная(пром. пр-ва)*	100,00	100												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Пюре из бобовых			150	16,96	6,97	37,44	280,33		0,66	32,26	67,34	168,51	64,72	5,17
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильский №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
Сок фруктовый разливной			200			21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		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	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				35,86	24,52	103,64	753,53	34,22	0,95	214,15	327,42	394,43	135,26	7,76
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			710											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	2,5	4,7	16,3	117,5	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*	40,00	40												
Картофель*	24,00	24												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	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												
Гречетто с мясом			230	20,3	19,7	43,7	433,3	1,61	0,43	112	42,24	291,13	121,22	4,37
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильский №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94												
Крупа гречневая*	56,60	56,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	7,00	7												
Морковь*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Кефир с сахаром			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22

Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*			20,00	20	20	1,46	0,26	7,1	36,58	0,04	6,6	36,6	10,8	0,8		
Хлеб ржано- пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20		31,99	31,86	100,83	818,02	27,87	0,61	213,78	349,7	589,49	190,5	6,24
Итого: 76(руб)																
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						
			710						С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59		
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																
	Крупа горох*	12,00	12													
	Картофель*	36,00	36													
	Морковь*	8,00	8													
	Лук репчатый*	8,00	8													
	Масло растительное*	2,00	2													
	Соль*	0,30	0,3													
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20													
	Лавровый лист*	0,02	0,02													
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
				100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,03	0,43	
Рыба, запеченная "Солнышко"																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382																
	Минтай*	141,38	82													
	Мука в/с*	6,00	6													
	Масло растительное*	2,00	2													
	Яйцо*	30,00	30													
	Молоко цельное*	15,00	15													
	Соль*	0,30	0,3													
				150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06	
Картофельное пюре																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520																
	Картофель*	128,00	128													
	Молоко цельное*	24,00	24													
	Масло сливочное*	8,00	8													
	Соль*	0,30	0,3													
				200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6	
Напиток фруктовый "Изюминка"																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																
	Изюм*	20,00	20													
	Сахар*	10,00	10													
				20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22	
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*			20,00	20	20	1,46	0,26	7,1	36,58	0,04	6,6	36,6	10,8	0,8		
Хлеб ржано- пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20		29,08	23,72	89,97	689,68	22,46	0,48	185,32	273,17	491,1	126,27	4,7
Итого: 76(руб)																
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						
			700						С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			220	4,75	6,95	25,62	184,03	13,19	0,1	273,94	169,8	86,36	26,2	0,92		
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168																
	Морковь*	24,00	24													
	Капуста*	16,00	16													
	Картофель*	18,00	18													
	Лук репчатый*	8,00	8													
	Мука в/с*	4,00	4													
	Масло сливочное*	8,00	8													
	Молоко цельное*	30,00	30													
	Соль*	0,30	0,3													
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20													
	Лавровый лист*	0,02	0,02													
				90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	19,11	124,51	18,4	0,91	
Мясо тушеное в сметанном соусе																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437																
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59													
	Масло растительное*	3,00	3													
	Лук репчатый*	20,00	20													
	Сметана*	10,00	10													
	Мука в/с*	6,00	6													
	Соль*	0,30	0,3													
	Лавровый лист*	0,02	0,02													
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
				150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77	
Макароны отварные																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516																
	Макаронные изделия*	52,50	52,5													
	Масло сливочное*	12,00	12													
	Соль*	0,50	0,5													
				200	3,08	3,6	11,91	92,36	1,3	0,04	13	120,5	100	15,6	0,14	
Какао на цельном молоке (100/7/2)																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693																
	Какао*	2,00	2													
	Молоко цельное*	100,00	100													
	Сахар*	7,00	7													
				20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22	
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*			20,00	20	20	1,46	0,26	7,1	36,58	0,04	6,6	36,6	10,8	0,8		
Хлеб ржано- пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20		27,44	36,99	99,05	838,87	18,3	0,74	343,65	330,31	403,17	81,4	3,76
Итого:																

Главный технолог

Голышева А.А.