

БЮЛЕНС

МБОУ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							Железо
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний		
Обед			700												
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	63,26	31,94	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*	40,00	40													
Морковь*	8,00	8													
Лук репчатый*	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													
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,96	20,5	39,8	423,54	1,3	0,72	102	184	283,7	48,17	2,07	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	100,00	100													
Крупа перловая*	47,60	47,6													
Лук репчатый*	23,00	23													
Масло растительное*	3,50	3,5													
Морковь*	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	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,7	32,12	23,1	0,7	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*	25,00	25													
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Итого:				27,35	24,17	100,58	729,25	22,38	0,84	281,65	329,71	413,01	102,51	5,01	
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							Железо
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний		
Обед			700												
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	5,63	10,1	43,8	288,62	15,2	0,16	144,4	157,6	124,52	34,18	1,31	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171															
Картофель*	72,00	72													
Морковь*	16,00	16													
Лук репчатый*	16,00	16													
Мука в/с*	4,00	4													
Молоко цельное*	30,00	30													
Масло сливочное*	6,00	6													
Соль*	0,40	0,4													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Наггетсы "Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,42	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Наггетсы "Детские" (пром-ного пр-ва)*	110,00	110													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Капуста тушеная			150	3,2	3,5	18,8	119,5	12	0,05	103	82	60	26,4	1,18	
Сборник для общ. учрежд., 2011г. Могилевый №321															
Капуста*	172,00	172													
Масло растительное*	3,00	3													
Морковь*	3,00	3													
Лук репчатый*	6,00	6													
Томатная паста*	3,00	3													
Мука в/с*	3,00	3													
Сахар*	3,00	3													
Соль*	0,70	0,7													
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	7,03	29,37	0,1		0,05	4,95	8,24	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*	3,00	3													
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,06	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30													
Итого:				27,72	30,55	100,58	788,15	31,3	0,38	376,45	383,45	317,86	114,98	6,09	
3 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							Железо
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний		
Обед			700												
Суп куриный с вермишелью			200	5,02	4,84	25,77	166,72	9,2	0,09	120,32	13,96	63,12	17,93	0,76	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147															
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	15,00	15													
Картофель*	40,00	40													
Лук репчатый*	8,00	8													
Морковь*	8,00	8													
Масло сливочное*	4,00	4													
Макаронные изделия (лаутинка)*	4,00	4													
Соль*	1,00	1													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Омлет с сыром, со сливочным маслом			235	17,5	20,9	24,36	355,54	2,5	0,17	141,4	299,3	410,6	32,4	3,8	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342															
Яйцо*	180,00	180													
Молоко цельное*	63,00	63													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	1,10	1,1													
Сыр*	20,20	20													

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 рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7/х-2020 (7-11 лет)															
Сухофрукты*	25,00	25													
Сахар*	7,00	7													
Хлеб пшеничный			35	2,66	0,28	17,01	81,2		0,04		7	22,75	4,9	0,38	
Печенье пшеничное (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	35,00	35													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Печенье пшеничное (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30							0,36		280,02	390,16	556,37	74,43	
Итого 86(ру															
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			720												
Барщ Сибирский, со смстаной			205	1,54	3,09	14,58	92,29		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*	32,00	32													
Капуста*	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 (сушённый)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушёная)*	0,05	0,05													
Гуляш			90	11,5	11,2	12,1	195,2		1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №180															
Гуляш из свинины (грозного пр-па)*	59,00	59													
Масло растительное*	3,00	3													
Лук репчатый*	20,00	20													
Томатная паста*	10,00	10													
Мука в/с*	6,00	6													
Соль*	0,30	0,3													
Лавровый лист*	0,05	0,05													
Укроп (сушённый)*	0,10	0,1													
Петрушка (сушёная)*	0,10	0,1													
Макаронные изделия			150	5,2	9,1	33,4	236,3			0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77
Сборник рецептур 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													
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	227,70	220													
Сахар*	15,00	15													
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58			0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Печенье пшеничное (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44			0,02		4	13	2,8	0,22
Печенье пшеничное (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Итого 86(ру															
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			700												
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 (сушённый)*	0,02	0,02													
Петрушка (сушёная)*	0,02	0,02													
Поджарка из рыбы			90	9,55	4,95	7,47	112,63		2,25	0,12	7,2	88,11	267,84	61,38	1,08
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 (сушёная)*	0,10	0,1													
Картофель, "Трагон"			150	7	16,11	31,31	298,23		25,18	0,26	180,8	184,6	178,1	40,41	1,26
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 сушёный*	0,07	0,07													
Укроп (сушённый)*	0,10	0,1													
Сыр*	10,10	10													
Сок фруктовый разливной			200			21,56	88		9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Печенье пшеничное детей и стационарных №11.16															
Сок(разливной)*	200,00	200													
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8			0,04		8	26	5,6	0,4
Печенье пшеничное (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	40,00	40													
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58			0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Печенье пшеничное (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
Итого 86(ру															
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					

[illegible]

Печенье пшеничное (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														
Печенье пшеничное (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого: 86(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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			910											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59
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												
Рыба, запеченная "Солнышко"			100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,03	0,43
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												
Картофельное пюре			150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06
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												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Изюм*	20,00	20												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Печенье пшеничное (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
Печенье пшеничное (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/л)*	200,00	200												
Итого: 86(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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700											
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	4,75	6,95	25,62	184,03	13,19	0,1	273,94	169,8	86,36	26,2	0,92
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												
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	19,11	124,51	18,4	0,81
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												
Макароны отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77
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												
Какао на цельном молоке (130/15/3)			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*	130,00	130												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Печенье пшеничное (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано-пшеничный														
Печенье пшеничное (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Итого: 3,81														

Главный технолог

Голышева А.А.