

Директор
Карцова
(подпись)

«Комбинат питания»

не менее 30% су

Директор Муз. г. куръана "Комбинат питания"
Мишкарёв А.Б.

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).

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							76(руб)
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Витамины	Минералы, мг							
				В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо							
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	68,2	32,12	23,1	0,7	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																
Курага*				15,00	15											
Сахар*				10,00	10											
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	22,38	0,84	281,65	329,71	413,01	102,51	5,61	
															76 (руб)	
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Минералы, мг							
				С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
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											
Нагетсы: "Детские"				100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499																
Нагетсы "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 обр.учрежд., 2011г., Могилинский №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	1,26	
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
															76 (руб)	
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Минералы, мг							
				С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
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 (паутинка)*				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															
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	556,37	74,43		
Итого: 76(руб)															
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			730												
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	14,58	92,29	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
Свекла*		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 (сушеный)*		0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*		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 тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №180															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		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 (сушеный)*		0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1												
Макаронные отварные			180	6,24	10,92	40,08	382,56	0,08	52,83	12,36	51,24	9,12	0,92		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №156															
Макаронные изделия*		63,00	63,0												
Масло сливочное*		12,00	12												
Соль*		0,60	0,6												
Компот "Ягодный коктейль"			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6	10,4	6,04	4,2	1,2	0,3		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина)*		24,00	24												
Сахар*		7,00	7												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96	0,06	9,9	54,9	16,2	1,26			
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		30,00	30	25	1,9	0,2	12,15	58	0,03	5	16,25	3,5	0,27		
Хлеб пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		25,00	25	23,57	26,01	100,76	830,41	29,52	0,69	223,24	81,64	293,73	67,08	4,75	
Итого: 78(руб)															
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			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												
Поджарка из рыбы			90	9,55	4,95	7,47	112,63	2,25	0,12	7,2	88,14	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 (сушеная)*		0,10	0,1												
Картофель "Гратен"			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 сушеный*		0,07	0,07												
Укроп (сушеный)*		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		
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: 78(руб)															
6 день															

	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	9,8	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												
Калуста*	25,00	25										
Картофель*	40,00	40										
Морковь*	8,00	8										
Лук репчатый*	8,00	8										
Горошек зеленый*	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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 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*	0,80	0,8										
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

Компот из кураги														
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

Итого:				7 день					76(руб)					
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												
Свекла*	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	87,34	168,51	64,72	5,17

Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могилинский №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

Хлеб ржано- пшеничный		20	1,46	0,26	7,1	36,56	0,04	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
-----------------------	--	----	------	------	-----	-------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Итого:				8 день					76(руб						
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			675												

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. Могилинский №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										
Чай с сахаром и молоком №3	200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,6	1,66

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698												
Чай*	2,00	2										
Молоко*	80,00	80										
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												
Итого:					29,01	27,42	88,54	716,98	27,83	0,58	226,73	215,6	486,99	182,3	7,68
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				710											
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
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												
Итого:					29,08	23,72	89,97	689,68	22,46	0,48	185,32	273,17	491,1	126,27	4,7
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	0,91
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 (100/7/2)				200	3,08	3,6	11,91	92,36	1,3	0,04	13	120,5	100	15,6	0,14
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												
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												
Итого:					27,44	36,99	99,05	838,87	18,3	0,74	343,65	330,31	403,17	81,4	3,76

Главный технолог

Голышева А.А.