"СОГЛАСОВАНО"
Директор
(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МУП г. Кургана "Комбинат питания"
Мишкарев А.Б.
(подпись)

Примерное цикличное 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 — 76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: 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														
Кураги*	15,00	15												
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	5,61

2 день — 76 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: 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												
Котлета куриная			90	14,31	12,97	6	217,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4
Сборник рецептур 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												
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.,Могильный №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												
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												
Хлеб ржано- пшеничный			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06		13,2	73,2	21,6	1,68
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				26,66	27,09	105,6	792,26	42,8	0,4	332,7	469,8	381,72	118,18	4,67

3 день — 76 (руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл.,.г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			730											
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														
Набор из мяса ЦБ*	23,08	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												
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.Коровка. 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												
Макароны отварные			180	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*	63,00	63,0												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,60	0,6												
Напиток "Дары осени"			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	0,3
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Курага*	12,00	12												
Изюм*	10,00	10												
Сахар*	10,00	10												
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												
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:				26,41	25,98	107,72	770,34	23,7	0,73	185,63	59,5	309,92	66,23	4,52

4 день — 76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			700											
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 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 (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Плов с говядиной			240	17,18	20	38,23	401,64	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														
Говядина п/ф*	96,00	96												
Крупа рис пропаренный*	62,00	62												
Лук репчатый*	16,00	16												
Морковь*	23,00	23,0												
Чеснок (сушеный)*	0,10	0												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Масло растительное*	3,00	3,0												
Соль*	1,50	1,5												
Томатная паста*	5,00	5,0												
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	20,03	81,27	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 пшеничный			35	2,66	0,28	17,01	81,2		0,04		7	22,75	4,9	0,38
Лечебное питание (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
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				23,77	23,82	100,5	711,36	17,62	0,31	290,66	356,19	538,13	75,86	7,16

5 день — 76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: 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 рецептур 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 (ШК)			90	9,55	4,95	7,47	112,63	2,25	0,12	7,2	88,11	267,84	61,38	1,08
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №379														
Минтай филе п/ф*	107,00	107												
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 отварной в молоке, с сыром			150	7	16,11	31,31	298,23	25,18	0,26	180,8	184,6	178,1	40,41	1,26
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №259														
Картофель*	151,00	151												
Масло сливочное*	2,00	2												
Молоко цельное*	80,00	80												
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												
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (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
Лечебное питание (под ред.М А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				26,15	24,92	101,27	735,72	50,65	0,61	286,51	330,21	584,46	145,37	4,62

6 день — 76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	15,00	15												
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												
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

76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								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			736											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			210	1,6	4,16	13,48	84,8	15,42	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,87
Сборник рецептур 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*	10,00	10												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Мясо тушеное в сметанном соусе			100	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	19,11	124,51	18,4	0,91
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73,00	73												
Масло растительное*	2,00	2												
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												
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.,Могильный №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
Вафли (2 шт)			26	0,68	2,04	6,94	37,8		0,1		1,25	0,36	0,43	0,01
Вафли пром. Производства*	26,00	26,0												
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			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												
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:				34,42	30,59	112,42	840,43	29,03	1,4	159,75	192,78	406,8	122,49	8,39

8 день

76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								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			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 рецептур 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.,Могильный №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 рецептур 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												

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:				29,01	27,42	88,54	716,98	27,83	0,58	226,73	215,6	486,99	182,3	7,68

9 день 76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								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			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 рецептур 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" (ШК)			100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,03	0,43
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382														
Минтай филе п/ф*	82,00	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 рецептур 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												
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:				28,72	23,72	91,33	695,44	32,26	0,51	185,32	280,17	480,9	123,97	4,4

10 день 76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								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			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 рецептур 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												
Наггетсы "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														
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Макароны отварные			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												
Какао на цельном молоке (65/10/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	65,00	65												
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:				33,48	37,82	113,64	928,86	19,21	0,38	469,24	425,7	380,86	101,8	4,42

Главный технолог _____ Голышева А.А.