"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 до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

1 день														86(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**											
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*	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**	**5,61**

2 день														86 (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 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	1,52
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												
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:				**28.85**	**30.62**	**119.9**	**870.58**	**37.8**	**0.38**	**394.7**	**441.8**	**332.92**	**118.98**	**5.79**

3 день														86 (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**											
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												
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			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
Лечебное питание (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
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20.00	20												
Итого:				**27,43**	**30,85**	**100,91**	**791,01**	**18,46**	**0,72**	**204,17**	**333,24**	**468,44**	**89,06**	**4,01**

4 день **86(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.	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														
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												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			235	17,5	20,9	27.36	367.54	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												
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:				**27.57**	**26.47**	**100.82**	**751.69**	**11.8**	**0.36**	**261.77**	**335.11**	**559.61**	**75.83**	**7.02**

5 день **86(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**											
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			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*	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 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														**86(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 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*	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			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												
Итого:				**26,79**	**29,65**	**101,39**	**779,57**	**33,83**	**0,98**	**313,35**	**330,01**	**391,09**	**118,02**	**5,23**
7 день														**86(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														**86(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**											
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												
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 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:				**31,99**	**31,86**	**100,83**	**818,02**	**27,87**	**0,61**	**213,78**	**349,7**	**589,49**	**190,5**	**6,24**
9 день														**86(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			**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 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"			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*	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 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												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6
Сборник рецептур 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												
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												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/п)*	200.00	200												
Итого:				**29,18**	**23,72**	**111,17**	**764,18**	**28,46**	**0,48**	**210,32**	**331,17**	**569,4**	**154,27**	**6,6**
10 день														**86(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 (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 рецептур 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
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.