

Завтрак	560																		
	140	8,4	11,4	9,3	173,4	1,9	0,1	66,5	124,1	240,2	46,1	1,5							
Болы в сметанном соусе																			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №354																			
Минтай*	120,00	70																	
Крупа рис круглозерный*	3,00	3																	
Хлеб пшеничный*	10,00	10																	
Молоко цельное*	20,00	20																	
Лук репчатый*	14,00	14																	
Яйцо*	9,00	9																	
Мука в/с*	9,00	9																	
Соль*	0,30	0,3																	
Масло растительное*	2,00	2																	
Сметана*	20,00	20																	
Масло сливочное*	2,00	2																	
Мука в/с*	3,00	3																	
Соль*	0,30	0,3																	
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1																	
Итого:			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	65,52	123,12	36	1,43					

Картофельное пюре																			
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №128																			
Картофель*	154,00	154																	
Молоко цельное*	36,00	36																	
Масло сливочное*	8,00	8																	
Соль*	1,00	1																	
Итого:			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25					

Напиток из плодов шиповника																			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705																			
Шиповник*	25,00	25																	
Сахар*	7,00	7																	
Итого:			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																	
Итого:			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:				16,28	19,12	60,01	477,24	289,4	0,37	228,12	235,22	417,17	102,95	10,2					

Итого: 5 день																			
Наименование пищевых веществ																			
Химический состав																			
Витамины																			
Минералы, мг																			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак			505																
Омлет натуральный, со сливочным маслом			260	26,14	27,7	15,6	416,26	0,96	0,12	361,9	182	400,01	30,86	4,5					

Омлет натуральный, со сливочным маслом																			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340																			
Яйцо*	200,00	200																	
Молоко цельное*	75,00	75																	
Масло сливочное*	10,00	10																	
Масло растительное*	5,00	5																	
Соль*	1,30	1,3																	
Итого:			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66					

Чай с сахаром и молоком №2																			
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8гн-2020(7-11 лет)																			
Чай*	2,00	2																	
Молоко цельное*	100,00	100																	
Сахар*	15,00	15																	
Итого:			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																	
Итого:			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:				32,72	30,76	46,57	594	2,48	0,23	374,9	323,5	559,36	67,96	7,23					

Итого: 6 день																			
Наименование пищевых веществ																			
Химический состав																			
Витамины																			
Минералы, мг																			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак			485																
Чахохбили			90	10,6	3,1	7,1	98,7	11,4	0,06	118	5,3	134,5	21	1,4					

Макаронные изделия																			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516																			
Макаронные изделия*	52,50	53																	
Масло сливочное*	12,00	12																	
Соль*	0,50	0,5																	
Итого:			200	0,3	0,1	8,7	35,7	24	0,01	3,6	10	9	8	0,4					

Компот из черной смородины																			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																			
Смородина черная с/м*	20,00	20																	
Сахар*	7,00	7																	
Итого:			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																	
Итого:			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:				19,46	12,76	68,45	465,28	35,4	0,21	165,7	37,2	239,05	50,9	3,64					

Итого: 7 день																			
Наименование пищевых веществ																			
Химический состав																			
Витамины																			
Минералы, мг																			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак			505																
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53					

Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным																			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10																			
Сыр*	15,15	15																	
Масло сливочное*	10,00	10																	
Хлеб пшеничный*	30,00	30																	
Итого:			210	6,7	10,8	32,5	254	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5					

Каша молочная рисовая, с маслом сливочным																			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311																			
Крупа рис круглозерный*	40,00	40																	
Сахар*	5,00	5																	
Масло сливочное*	10,00	10																	
Соль*	0,30	0,3																	
Молоко цельное*	150,00	150																	
Итого:			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31					

Кофейный напиток*	6,00	6																		
Молоко цельное*	200,00	200																		
Сахар*	15,00	15																		
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06											
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																				
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40																		
Итого:				20,75	26,82	78,5	638,38	7,85	8,28	155,74	333,7	489,9	91,25	3,92						

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							
8 день																					
Завтрак																					
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом			500																		
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210			190	16,7	15,06	30,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3							
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	50,00	50																			
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	26,00	26																			
Лук репчатый*	18,00	18																			
Масло сливочное*	10,00	10																			
Картофель*	168,00	168																			
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	5,62	3,6																			
Масло растительное*	3,00	3																			
Соль*	0,50	0,5																			
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	0,36							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78																					
Морковь*	36,00	36																			
Лук репчатый*	10,00	10																			
Томатная паста*	5,00	5																			
Масло растительное*	6,00	6																			
Лимонная кислота*	0,10	0,1																			
Сахар*	0,80	0,8																			
Соль*	0,80	0,8																			
Компот "Ягодный коктейль"			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6													
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631																					
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	15,00	15																			
Сахар*	10,00	10																			
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03												
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												
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																					
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20																			
Итого:				21,38	21,39	67,4	547,63	20,44	0,59	278,16	220,38	222,12	82,56	4,09							

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							
9 день																					
Завтрак																					
Шницель натуральный			540																		
Сборник для обр. учрежд., 2011г. Могилинский №265			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2							
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	96,00	96																			
Соль*	0,50	0,5																			
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	20,31	13																			
Яйцо*	6,00	6																			
Масло растительное*	1,80	1,8																			
Калуста тушеная			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534																					
Калуста*	229,00	229																			
Масло растительное*	2,50	2,5																			
Морковь*	5,00	5																			
Лук репчатый*	9,00	9																			
Томатная паста*	15,00	15																			
Мука в/с*	4,00	4																			
Сахар*	2,50	2,5																			
Соль*	0,40	0,4																			
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1																			
Компот "Фруктово-ягодный"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5							
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11 лет)																					
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*	15,00	15																			
Сахар*	10,00	10																			
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02												
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												
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																					
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20																			
Итого:				22,99	25,52	61,4	567,24	64,67	0,82	188,83	229,89	296,58	77,78	4,3							

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							
10 день																					
Завтрак																					
Рыба, тушеная в томате с овощами			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	1,2							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374																					
Минтай*	148,28	86																			
Морковь*	48,00	48																			
Лук репчатый*	48,00	48																			
Томатная паста*	6,00	6																			
Масло растительное*	3,00	3																			
Соль*	0,50	0,5																			
Сахар*	0,50	0,5																			
Лимонная кислота*	0,05	0,05																			
Лавровый лист*	0,01	0,01																			
Рис припущенный			180	4,44	7,68	29,04	203,04	1,32	0,05	43,02	19,2	99,84	35,28	0,72							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909																					
Крупа рис пропаренный*	48,00	48,0																			
Масло сливочное*	15,00	15																			
Соль*	0,40	0,4																			
Напиток из плодов шиповника			200	0,5																	