

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Витамины		Минералы, мг				
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,24	14,6	69,76				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		30	2,19	0,4	10,65	54,96				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:			20,83	24,54	73,02	596,26	28,66	0,69	318,71	262,41	255,71	62,96	3,66
4 день													
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Витамины		Минералы, мг				
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Котлета рыбная "Любительская" (минтай)		100	11,11	10,72	18,89	216,46	1,44	0,1	0,01	58,67	207,67	23,78	0,89
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №390													
Минтай филе п/ф*		68,00	68										
Морковь (очищенная)*		20,00	20										
Хлеб пшеничный*		8,00	8										
Лук репчатый (очищенный)*		7,00	7										
Молоко цельное*		10,00	10										
Меланж*		10,00	10										
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		10,84	7										
Соль*		0,30	0,3										
Масло растительное*		3,50	3,5										
Картофель отварной		200	4,67	7,17	24,27	180,29	2,67	0,04	27,12	207,45	96,67	32,55	1,73
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровка. Пермь, 2008г №239													
Картофель (очищенный)*		205,50	205,5										
Масло сливочное*		7,60	7,6										
Соль*		0,50	0,5										
Напиток и плод шиповника		200	0,85		14,4	61	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705													
Шиповник*		20,00	20										
Сахар*		7,00	7										
Вода		185,00	185										
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										
Пряники		52	3,21	1,04	18,1	94,6		0,04		5,72	26		0,37
Пряник(пром. пр-во)*		52,00	52										
Итого:			22,83	19,35	92,48	635,39	279,11	0,26	149,63	297,44	384,19	74,18	10,26
5 день													
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Витамины		Минералы, мг				
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Омлет натуральный, с маслом сливочным		185	17,6	16,26	19,16	293,38	6,63	0,12	115,33	198	288,96	22,08	3,23
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могилынский №211													
Меланж*		128,00	128										
Молоко цельное*		48,00	48										
Масло растительное*		4,10	4,1										
Соль*		0,90	0,9										
Масло сливочное*		5,00	5										
Чай с сахаром		200			9,98	39,92				0,2			0,03
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могилынский №376													
Сахар*		7,00	7										
Чай*		2,00	2										
Вода		205,00	205										
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			25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16													
Сок(т/п)*		200,00	200										
Итого:			20,69	16,68	67,16	490,82	6,63	0,18	140,33	266,8	416,86	63,68	6,18
6 день													
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Витамины		Минералы, мг				
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Чахобили		110	11,26	3,8	7,81	110,49	13,74	0,07	123	5,83	147,95	23,1	1,54
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493													
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*		75,00	75										
Лук репчатый (очищенный)*		50,00	50										
Томатная паста*		14,00	14										
Мука в/с*		3,00	3										
Масло растительное*		2,50	2,5										
Соль*		0,30	0,3										
Лимонная кислота*		0,10	0,1										
Сахар*		0,50	0,5										
Вода		20,00	20										
Чеснок сушеный*		0,05	0,05										
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05										
Макаронные отварные		150	5,2	9,1	33,4	236,0		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		210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	90	28	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698													
Кефир*		207,00	207										
Сахар*		10,00	10										
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:			24,36	19,54	74	569,3	15,14	0,23	187,15	262,13	400,15	62,9	2,84

7 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
Завтрак														
Батон с маслом сливочным и сыром			630	17,89	19,26	86,2	589,7	21,51	0,17	189,24	348,25	347,35	66,3	4,85
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №10			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"*	25,00	25												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			160	5,2	5,5	23,3	199,5	5,46	0,01	92,02	64,25	90,25	10,75	0,21
Лечебное питание детей в стационарах №6 З														
Крупа рис круглозерный*	30,00	30												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	3,40	3,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	10,00	10												
Вода	60,00	60												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		24	96,4	9	0,02	35	24	22	12	3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок (т/п)*	200,00	200												
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:				17,89	19,26	86,2	589,7	21,51	0,17	189,24	348,25	347,35	66,3	4,85
8 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
Завтрак														
Жаркое с мясом			500	18,99	19,72	67,59	523,8	43,24	0,88	188,73	257,1	297,1	76,4	3,92
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (промного порца)*	78,00	78												
Картофель (очищенный)*	160,00	160												
Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	30,00	30												
Масло растительное*	5,00	5												
Томатная паста*	7,00	7												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	5	0,5
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11 лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
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:				18,99	19,72	67,59	523,8	43,24	0,88	188,73	257,1	297,1	76,4	3,92
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
Завтрак														
Котлета "Детская"			330	16,29	11,32	47,62	357,52	24,32	0,12	8,06	33,64	182,1	37,72	3,2
Лечебное питание детей в стационарах №2 Б														
Масса фарша говядины*	108,00	108												
Лук репчатый (очищенный)*	61,00	61												
Меланж*	8,00	8												
Хлеб пшеничный*	3,00	3												
Соль*	15,00	15												
Вода	0,50	0,5												
Масса п/ф	20,40	20,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	112,00	112												
Масло растительное*	10,04	10												
Итого:			330	16,29	11,32	47,62	357,52	24,32	0,12	8,06	33,64	182,1	37,72	3,2
ИЛИ														
Капуста тушеная			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,03	35,25	1,68
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*	229,00	229												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Морковь (очищенная)*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	9,00	9												
Томатная паста*	18,00	18												
Мука в/с*	4,00	4												
Соль*	2,00	2												
Соль*	0,40	0,4												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Вода	45,80	45,8												
Компот из черной смородины			200	0,3	0,1	13,4	55,7	24	0,01	3,08	13	9	8	0,4
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8хн-2020 (7-11 лет)														
Смородина черная (замороженная)*	20,00	20												
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:				16,29	11,32	47,62	357,52	24,32	0,12	8,06	33,64	182,1	37,72	3,2
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

						С, мг	Ш, мг	Экв.	кальций	магний	железо	натрий	
Завтрак		505	20,33	17,76	76,92	543,84	290,8	0,23	411,5	230,95	322,7	95,8	8,87
Рыба, тушеная в томате с овощами ШК		120	14,1	12,9	6,3	79,7	3,7	0,1	253	92,3	270,6	59,3	1,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №374													
	Мытой филе п/ф*	86,00	86										
	Морковь (очищенная)*	48,00	48										
	Лук репчатый (очищенный)*	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		150	3,7	6,6	28,2	187	1,1	0,04	36	16	83,2	29,4	0,6
Сборник для обр. учреждений, 2011 г., Могильный №305													
	Крупа рис пропаренный*	40,00	40										
	Масло сливочное*	5,00	5										
	Соль*	0,30	0,3										
Напиток из плодов шиповника(В)		200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №705													
	Шиповник*	15,00	15										
	Сахар*	7,00	7										
	Вода	185,00	185										
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										
Пастила фруктовая		15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
	Пастила фруктовая*	15,00	15										
Итого:			20,33	17,76	76,92	543,84	290,8	0,23	411,5	230,95	322,7	95,8	8,87

Главный технолог

Гольшева А.А.