

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
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		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:					22,46	28,12	85,9	686,52	31,9	0,3	138,84	389,7	534,9	98,25	3,23
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			500												
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом			190	16,7	15,05	30,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		50,00	50												
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*		28,00	28												
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												
Подгариновка: 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*		0,60	0,6												
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. №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		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:					21,38	21,39	67,4	547,63	20,44	0,59	278,16	220,38	222,12	82,56	4,09
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			540												
Шницель натуральный			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2	
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могильный №265															
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												
Капуста 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															
Капуста*		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 (7-11лет)															
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		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:					22,99	25,52	61,4	567,24	64,67	0,82	188,83	229,89	296,58	77,78	4,3
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	
Завтрак			570												
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	43,2	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	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
Шиповник*		30,00	30												
Сахар*		7,00	7												
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			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:					24,28	19,3	78,88	586,34	335,02	0,27	383,2	227,9	406,44	120,48	11,08



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																
Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-Гжн-2020 (7-11лет)																
Сухофрукты*	15,00	15														
Сахар*	10,00	10														
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	35,00	35														
Хлеб ржано- пшеничный																
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30														
Итого:						27,97	26,42	100,59	752,02	18,3	0,36	280,02	390,16	556,37	74,43	6,3

4 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															
			720												
Борщ Сибирский, со сметаной															
Сборник рецептов 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													
Итого:			90	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1	

Гуляш															
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													
Итого:			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77	

Макаронные изделия															
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													
Итого:			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	0,05	264	209	30,8	0,22	

Кефир с сахаром															
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	227,70	220													
Сахар*	15,00	15													
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														
Хлеб пшеничный																
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

5 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															
			680												
Рассольник ленинградский															
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													
Итого:			90	9,55	4,95	7,47	112,63	2,25	0,12	7,2	88,11	267,84	61,38	1,08	

Поджарка из рыбы															
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													
Итого:			150	7	16,11	31,31	298,23	25,18	0,26	180,8	184,6	178,1	40,41	1,26	

Картофель "Гратен"															
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													
Итого:			200				21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3

Сок фруктовый разливной																
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																
Сок(разливной)*	200,00	200														
Итого:			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22		
Хлеб ржано- пшеничный																
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20														
Итого:			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8		
Итого:						24,64	24,76	91,55	689,36	50,65	0,59	286,51	326,21	571,46	142,57	4,44

6 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				

		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	9,6	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													
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 рецептов 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 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

		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			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	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														
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*	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., Могилынский №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	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:			35,86	24,52	103,64	753,53	34,22	0,95	214,15	327,42	394,43	135,26	7,76	

		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			
			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 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., Могилынский №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 рецептов 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												
				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												
															6,24
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															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг					
			710						С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед															
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												
				100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,03	0,43
Рыба, запеченная "Солнышко"															
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												
				150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06
Картофельное пюре															
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												
				200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6
Напиток фруктовый "Изюминка"															
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Изюм*		20,00	20												
Сахар*		10,00	10												
				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
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
															4,7
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					
			700						С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед															
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												
Калуста*		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												
				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 (промного 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												
				150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77
Макаронные отварные															
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												
				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												
				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
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
															3,76
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.