«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «Троицкая СОШ им. Г.К.Жукова»

Довгаев В.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное цикличное меню
горячих школьных обедов
для организации питания детей с ОВЗ
при МОБУ "Троицкая СОШ им.Г.К.Жукова"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осень-зима 2024г.

Возрастная категория: дети с ОВЗ

Сборники рецептур блюд:

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

*Москва. 2011 г. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях *Москва, 2016 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 1

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F	
	Завтрак																			
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каша овсяная с молоком	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
	Итого завтрак:	**420**	**9,66**	**13,11**	**48,53**	**352,0**	**165,36**	**60,675**	**0,0075**	**2,95**	**0,0045**	**4,62**	**8,05**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**	
	Обед																			
т/к № ____ № рецепт.187***	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	7,14	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 34* № рецепт. 291*	Плов из птицы	270	15,78	14,94	54,27	406,8	7,67	43,54	51,45	1,82	0,07	6,3	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 945***	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0	0
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0
	Итого обед:	**786**	**23,93**	**24,55**	**79,99**	**702,61**	**104,2**	**76,365**	**166,63**	**5,48**	**0,276**	**42,16**	**47,58**	**0,052**	**0,53**	**20,4**	**0,0094**	**0,0009**	**0**	**0**
	Всего за 1-й день:	**1206**	**33,59**	**37,66**	**128,52**	**1054,61**	**269,56**	**137,04**	**166,64**	**8,43**	**0,2805**	**46,78**	**55,63**	**0,07**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0014**	**0,0025**	**33,59**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 2

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
	Завтрак																		
т/к № 53* № рецепт.120*	Суп молочный рисовый	200	6,85	7,47	20,33	174,67	227,53	28,69	0	0,36	0	1,21	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**8,69**	**7,75**	**34,59**	**241,67**	**240,13**	**28,705**	**0,0075**	**1,6**	**0,0045**	**4,66**	**8,05**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № 52(1)	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,2	6,8	6,4	92	1,43	6,08	8,37	93,9	35,15	18,25	40,97	1,33	0,017	9,5	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт.82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	8,49	24,85	104,75	24,6	27	66,65	1,09	1,12	8,25	0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27
т/к № 608*	Котлеты соус красный основной	100	12,71	10,02	13,79	195,4	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	гарнир: каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,83	0,09	0	0,02	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	**40**	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	**26**	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**896**	**27,48**	**31,32**	**99,01**	**808,63**	**133,14**	**61,675**	**409,765**	**99,97**	**36,566**	**46,07**	**111,49**	**4,072**	**3,387**	**47,04**	**104,7594**	**24,601**	**27,205**
	Всего за 2-й день:	**1316**	**36,17**	**39,07**	**133,6**	**1050,3**	**373,27**	**90,38**	**409,7725**	**101,6**	**36,570**	**50,73**	**119,54**	**4,09**	**3,452**	**51,99**	**104,7599**	**24,601**	**27,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. Для предпр. обществ. Питания при общеобразоват. Школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. Для предпр. обществ. Питания при общеобразоват. Школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 3

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
	Завтрак																		
т/к № 181*	Каша манная молочная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	251,0	133,77	20,30	0	0,47	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**7,95**	**11**	**46,64**	**318**	**146,37**	**20,315**	**0,0075**	**1,71**	**0,0045**	**4,62**	**8,05**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № 07 № рецептуры 28	Салат овощной	100	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0,01	5,7	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,8	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,32	9,46	12,25	90	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,54	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**886**	**28,76**	**25,59**	**104,67**	**767,47**	**139,58**	**160,22**	**508,115**	**10,32**	**0,666**	**32**	**47,526**	**0,067**	**0,54**	**26,1**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
	Всего за 3-й день:	**1306**	**36,71**	**36,59**	**151,31**	**1085,47**	**285,95**	**180,53**	**508,122**	**12,03**	**0,670**	**36,62**	**55,576**	**0,085**	**0,605**	**31,05**	**0,0099**	**0,0009**	**0,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 4

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
	Завтрак																		
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**8,04**	**8,88**	**46,66**	**299**	**135,58**	**0,015**	**0,0075**	**1,63**	**0,105**	**3,65**	**8,05**	**0,032**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № № рецептуры 34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	77,1	27,93	18,57	41,97	1,32	0,005	9,8	0	0,017	0	0	0	0	0
т/к № № рецептуры 170***	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	6,53	16	136,47	34,45	26,2	53,02	1,18	0,05	10,3	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 29* № рецептуры 261*	Печень тушеная в соусе	100	10,43	12,75	2,51	187	32,87	13,51	224,73	5,5	0,19	19,98	2,4	1,34	0,06	1,9	0	0	0
рецептура 688***	гарнир: макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,072	0	25,2	0	0	0	0	0	0
№ 160238***	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	120	52	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**896**	**26,01**	**29,91**	**88,36**	**847,77**	**173,28**	**83,695**	**367,965**	**11,97**	**0,453**	**58,56**	**75,1**	**1,409**	**0,59**	**22,3**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
	Всего за 4-й день:	**1316**	**34,05**	**38,79**	**135,02**	**1146,77**	**308,86**	**83,71**	**367,972**	**13,6**	**0,558**	**62,21**	**83,15**	**1,441**	**0,655**	**27,25**	**0,0099**	**0,0014**	**0,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 5

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	129,2	0	0	1,18	0,18	0,54	0	0,16	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0.005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**9,28**	**9,08**	**49,46**	**316,60**	**141,8**	**0,015**	**0,0075**	**2,42**	**0,185**	**3,99**	**8,05**	**0,178**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № 110332-2 рецептуры155, 110332-2	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	3,98	6,05	24,4	173,07	13,84	0	0	0,93	0,0459	4,3	0	0,0583	0	0	0	0	0
Т-т/к № № рецептуры ***370	Азу	270	17,47	17,96	43,76	400,64	39,15	5,14	0,26	5,25	0,21	9,88	0,23	0,42	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**786**	**26,59**	**24,91**	**85,14**	**765,77**	**78,14**	**8,015**	**0,305**	**9,13**	**0,382**	**23,75**	**47,5**	**0,5303**	**0,53**	**20,4**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
	Всего за 5-й день:	**1206**	**35,87**	**33,99**	**134,6**	**1082,37**	**219,94**	**8,03**	**0,3125**	**11,55**	**0,567**	**27,74**	**55,55**	**0,7083**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0014**	**0,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 6

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
	Завтрак																		
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,6	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0		0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**6,66**	**1,3**	**31,09**	**199,4**	**171,42**	**23,075**	**137,47**	**1,49**	**0,065**	**4,36**	**38,65**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № 46__№ рецеп сб.рецептур 101*	Суп «Харчо» с мясом птицы	250	7,06	7,75	28,47	172,5	32,29	24,07	0	1,38	0	4,3	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 287* № рецептуры 287/354*	Тефтели мясные соус сметанный	100	7,58	10,84	16,95	125,36	14,88	15,89	0	0,66	0	0,44	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	гарнир: каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02	0	0	0		0	0
№ 97** № рецептуры 282**	Напиток лимонный	200	0,15	0,563	24,43	96	6,88	0	0	0,16	0	6,4	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**796**	**27,71**	**25,283**	**113**	**775,37**	**75,71**	**40,075**	**194,45**	**7,58**	**0,256**	**28,54**	**47,52**	**0,052**	**0,53**	**20,4**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
	Всего за 6-й день:	**1216**	**34,37**	**26,583**	**144,09**	**974,77**	**247,13**	**63,15**	**331,92**	**9,07**	**0,321**	**32,9**	**86,17**	**0,07**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0014**	**0,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 7

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
	Завтрак																		
т/к № 66*	Суп молочный рисовый	200	6,98	10,42	25	222.38	184.48	0	0	1.5	0.1	0.9	0	0.22	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**8,82**	**10,7**	**39,26**	**289,38**	**12,6**	**0,015**	**0,0075**	**2,74**	**0,005**	**3,45**	**8,05**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № 41 рецептур.49*	Салат из квашеной капусты	100	1,6	3,65	6,32	63,03	53,84	14,85	27,9	0,63	0,01	27,43	0,17	0,02	0	0	0	0	0
т/к № 110307 рецепт.139; 110307***	Суп картофельный с горохом	250	5,35	5,62	19,55	150,65	38,07	35,3	87,17	2,02	0,22	5,81	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт. 304*	Плов из птицы	270	15,78	14,94	54,27	406,8	7,67	43,54	51,45	1,82	0,07	6,3	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**886**	**27,93**	**25,08**	**94,97**	**773,54**	**125,78**	**93,765**	**166,57**	**7,33**	**0,426**	**56,94**	**47,67**	**0,072**	**0,53**	**20,4**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
	Всего за 7-й день:	**1306**	**36,75**	**35,78**	**134,23**	**840,54**	**138,38**	**93,78**	**166,58**	**10,07**	**0,431**	**60,39**	**55,72**	**0,09**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0014**	**0,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 8

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
	Завтрак																		
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каша овсяная с молоком	200	7,82	12,83	34,27	285,0	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,008	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**9,66**	**13,11**	**48,53**	**352,0**	**165,36**	**60,675**	**0,0075**	**2,95**	**0,0045**	**4,62**	**8,05**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № 100509 № рецептуры 37, 100509**	Салат из сборных овощей	100	1,39	10,09	4,74	116,3	33,6	18,56	0	0,54	0	18,25	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 2,3 рецептуры155, 110332-2	Суп картофельный с клецками	250	4,99	6,76	18,32	143,21	13,84	0	0	0,92	0,0459	5,14	0	0,0582	0	0	0	0	0
т/к № № рецептуры 486***	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,25	7,85	6,53	100	34,74	39,85	158,97	0,64	0,067	2,23	0,006	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,6	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**896**	**24,44**	**31,36**	**71,11**	**716,27**	**151,71**	**94,585**	**262,93**	**6,26**	**0,409**	**66,87**	**78,106**	**0,1102**	**0,53**	**20,4**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
	Всего за 8-й день:	**1316**	**34,1**	**44,47**	**119,64**	**1068,27**	**317,07**	**155,26**	**262,94**	**9,21**	**0,413**	**71,49**	**86,156**	**0,1282**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0014**	**0,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

**** Сборник тех.нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образ.учр., школ-интернатов, детских домов и детских образов. учр. – 2004г.

День 9

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
	Завтрак																		
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	3	23,0	138,0	144	0	0	1,2	0,1	1,4	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0		0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**7,24**	**3,28**	**37,26**	**205**	**156,6**	**0,015**	**0,0075**	**2,44**	**0,105**	**4,85**	**8,05**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № № рецептуры 34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	77,1	27,93	18,57	41,97	1,32	0,005	9,8	0	0,017	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт.82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	8,49	24,85	104,75	24,6	27	66,65	1,09	1,12	8,25	0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27
т/к № 591 № рец.591	Гуляш	100	10,84	11,6	8,65	179,1	8,72	18,52	0	0,82	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,54	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**896**	**29,35**	**31,87**	**99,51**	**790,55**	**103,02**	**145,165**	**358,86**	**10,82**	**1,471**	**35,69**	**47,52**	**2,774**	**3,37**	**37,54**	**104,7594**	**24,601**	**27,205**
	Всего за 9-й день:	**1316**	**36,59**	**35,15**	**136,77**	**995,55**	**259,62**	**145,18**	**358,87**	**13,26**	**1,576**	**40,54**	**55,57**	**2,792**	**3,435**	**42,49**	**104,7599**	**24,601**	**27,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 10

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
	Завтрак																		
т/к № 10, № рецепт.204***	Каша «Дружба» ассорти	200	6,2	8,6	32,4	232,0	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	**420**	**8,04**	**8,88**	**46,66**	**299**	**135,58**	**0,015**	**0,0075**	**1,63**	**0,105**	**3,65**	**8,05**	**0,032**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
	Обед																		
т/к № 07 № рецептуры 28	Салат овощной	100	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0,01	5,7	0	0	0
т/к № № рецепт.197***	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 29* № рецептуры 261*	Печень тушеная в соусе	100	11,43	12,75	2,51	197	11,48	16,1	0	1	0	19,56	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,6	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецептуры 945***	Кофе на молоке	200	1,4	1,4	24,4	116	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,24	0,08	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	**896**	**24,32**	**29,08**	**73,25**	**751,11**	**162,85**	**93,855**	**267,425**	**6,39**	**0,436**	**72,24**	**78,18**	**0,052**	**0,54**	**26,1**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
	Всего за 10-й день:	**1316**	**32,36**	**37,96**	**119,91**	**1050,11**	**298,43**	**93,87**	**267,432**	**8,02**	**0,541**	**75,89**	**86,23**	**0,084**	**0,605**	**31,05**	**0,0099**	**0,0014**	**0,2075**

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

**Сборник рецептур блюд во всех образовательньтх учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005