

Соль*	1,10	1,1														
Сыр*	20,20	20														
Масло сливочное*	10,00	10														
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 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:				27,97	26,42		100,59	752,02	18,3	0,36	280,02	390,16	556,37	74,43	6,3	
4 день																
86(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			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.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														
Макаронные 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	
5 день																
86(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			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 "Гратен"			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*	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														
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							
				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 86(руб)																
Хлеб пшеничный		Сахар*	15,00	15	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							
				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				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 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													
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 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													
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 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													
Напиток фруктовый "Изюминка"				200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6	
Сборник рецептов 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/л				200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Сок(т/л)*		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							
				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				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 рецептов 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													
Мясо тушеное в сметанном соусе				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 (пром-ного 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													
Макаронные изделия				150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77	
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													
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 рецептов 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:					28,4	38,24	104,64	876,32	19,02	0,74	352,84	315,81	435,17	86,4	3,81	