



Компот "Ягодка"	200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635													
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25											
Сахар*	7,00	7											
Вода	180,00	180											
<b>Хлеб пшеничный</b>			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											
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			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											
<b>Итого: 82 руб.</b>			<b>25,26</b>	<b>26,56</b>	<b>80,99</b>	<b>664,04</b>	<b>29,48</b>	<b>0,75</b>	<b>401,23</b>	<b>269,33</b>	<b>282,83</b>	<b>69,8</b>	<b>4,27</b>

**4 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
<b>Завтрак</b>														
<b>Котлета рыбная "Любительская" (минтай)</b>														
			100	11,11	10,72	18,89	216,48	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)*	10,94	7												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	3,50	3,5												
<b>Итого:</b>			200	4,67	7,17	24,27	180,29	2,67	0,04	27,12	207,45	96,67	32,55	1,73

**Картофель отварной**

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №239

Картофель (очищенный)*	205,50	205,5												
Масло сливочное*	7,60	7,6												
Соль*	0,50	0,5												
<b>Итого:</b>			50	0,5	1,6	2,3	17,3	11	0,04	47,5	6,3	11,7	9	0,3

**Поджаренная: Маринад овощной с томатом**

Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №9.124

Морковь (очищенная)*	30,00	30												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	4,00	4												
Масло растительное*	5,00	5												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,50	0,5												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	21,00	21												
<b>Итого:</b>			200	0,85			14,4	61	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*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												
<b>Итого:</b>			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												
<b>Итого:</b>			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											
<b>Итого:</b>			20,12	19,91	76,68	558,09	290,11	0,26	197,13	298,02	369,89	83,18	10,19

**Итого: 82 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
<b>Завтрак</b>														
<b>Омлет натуральный, со сливочным маслом</b>														
			205	16	18,32	19,94	308,64	0,78	0,24	155,41	167	361,2	27,6	4,04
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильский №211														
Меланж*	160,00	160												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло сливочное*	5,00	5												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	1,00	1												
<b>Итого:</b>			200	0,2	0,05	20,03	81,37	0,1		0,05	4,95	8,24	4,4	0,82
<b>Чай с сахаром</b>														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	3,00	3												
Вода	210,00	210												
<b>Итого:</b>			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
<b>Хлеб пшеничный</b>														
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>														
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
<b>Сок фруктовый т/п</b>														
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Итого:</b>			19,29	18,79	77,99	547,53	6,88	0,3	180,46	240,55	497,34	73,6	7,78	

**Итого: 82 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
<b>Завтрак</b>														
<b>Чахохбили</b>														
			180	6,24	10,92	40,08	283,56		0,08	52,93	12,36	51,24	9,12	0,92
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	105,00	105												
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
Томатная паста*	14,00	14												
Мука вс*	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												
<b>Итого:</b>			120	11,26	3,8	7,81	110,48	13,74	0,07	128	5,83	47,95	23,1	1,54
<b>Макаронные изделия</b>														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,60	0,6												
<b>Итого:</b>			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
<b>Кефир с сахаром</b>														

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
	Кефир*	207,00	200												
	Сахар*	10,00	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>				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												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>				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												
<b>Итого: 82 руб.</b>															
<b>7 день</b>															
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	
<b>Завтрак</b>				<b>680</b>	<b>19,39</b>	<b>20,56</b>	<b>95,4</b>	<b>644,2</b>	<b>16,85</b>	<b>0,28</b>	<b>180,74</b>	<b>351,1</b>	<b>475,3</b>	<b>92,45</b>	<b>5,14</b>
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>				50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
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												
	Батон "Молочный"	25,00	25												
<b>Каша молочная рисовая, с маслом сливочным</b>				210	6,7	10,8	32,5	254	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5
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												
	Вода	20,00	20												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)</b>				200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31
Сборник рецептур 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												
<b>Сок фруктовый т/п</b>				200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>				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												
<b>Итого: 82 руб.</b>															
<b>8 день</b>															
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	
<b>Завтрак</b>				<b>552</b>	<b>22,2</b>	<b>20,76</b>	<b>85,69</b>	<b>618,4</b>	<b>43,24</b>	<b>0,92</b>	<b>188,73</b>	<b>262,82</b>	<b>323,1</b>	<b>76,4</b>	<b>4,29</b>
<b>Жаркое с мясом</b>				260	15,8	19,1	38,57	389,38	11,7	0,8	186,2	237,5	240,5	56,8	2,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	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												
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>				200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептур 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												
<b>Хлеб пшеничный</b>				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												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>				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												
<b>Пряники</b>				52	3,21	1,04	18,1	94,6		0,04		5,72	26		0,37
	Пряник(пром.пр-во)*	52,00	52												
<b>Итого: 82 руб.</b>															
<b>9 день</b>															
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	
<b>Завтрак</b>				<b>550</b>	<b>22,66</b>	<b>18,7</b>	<b>76,78</b>	<b>566,06</b>	<b>57,48</b>	<b>0,19</b>	<b>145,86</b>	<b>287,94</b>	<b>283,93</b>	<b>76,25</b>	<b>5,11</b>
<b>Котлета "Детская"</b>				100	14,4	13,5	22,8	270,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
	Говядина*	68,00	68												
	Лук репчатый (очищенный)*	9,00	9												
	Хлеб пшеничный*	17,00	17												
	Меланж*	3,00	3												
	Вода	23,00	23												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,40	8												
	Соль*	2,50	2,5												
	Масло растительное*	5,00	5												
<b>Капуста тушеная</b>				200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
Сборник рецептур 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*	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												
	Вода	45,80	45,8												
<b>Компот из черной смородины</b>				200	0,3	0,1	12,4	51,7	24	0,01	3,06	10	9	8	0,4
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8хн-2020(7-11 лет)															
	Смородина чёрная (замороженная)*	24,00	24												
	Сахар*	10,00	10												
	Вода	190,00	190												
<b>Хлеб пшеничный</b>				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															

