****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергети. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **1 ДЕНЬ - ОБЕД** | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.) | 100 | 1,3 | 7,4 | 8,5 | 106 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 138 |  Суп картофельный с крупой и рыбным филе | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | 0,11 | 8,25 | 0,05 | 0,80 | 24,00 | 66,70 | 26,65 | 0,96 |
| 451 |  Котлета куриная запеченная с соусом  | 80/20 | 13,9 | 15,0 | 7,4 | 223,00 | 0,09 | 0 | 0,053 | 0,69 | 13,99 | 145,51 | 22,47 | 2,29 |
| 333 |  Макароны отварные  | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,19 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 18,79 | 94,20 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,07 | 10,35 | 0 | 0,54 | 33,39 | 24,96 | 19,48 | 4,19 |
|  | итого |  | **24,08** | **30,64** | **123,92** | **890,29** | **0,332** | **47,826** | **13,083** | **4,40** | **131,11** | **331,78** | **147,01** | **9,73** |
|  | **2 ДЕНЬ - ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.) | 100 | 1,3 | 7,4 | 8,5 | 106 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 110 | Борщ со сметаной | 250/10 | 2,0 | 5,20 | 13,10 | 106,00 | 0,05 | 8,25 | 0,24 | 1,53 | 41,93 | 48,81 | 22,65 | 1,01 |
| 436 | Жаркое по – домашнему (из птицы) | 200 | 24,31 | 9,00 | 21,63 | 239,69 | 0,5 | 8,88 | 0 | 0,10 | 34,87 | 0 | 48,55 | 4,41 |
| 698 | Продукт кисломолочный  | 150 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 180,00 | 0 | 21,00 | 0,15 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,07 | 10,35 | 0 | 0,54 | 33,39 | 24,96 | 19,48 | 4,19 |
|  | итого |  | **37,79** | **27,88** | **96,67** | **767,73** | **0,602** | **61,186** | **13,02** | **2,13** | **308,86** | **96,34** | **172,46** | **14,59** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергети. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **3 ДЕНЬ - ОБЕД** | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 12,6 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 133 | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 493 | Птица тушеная с белым соусом  | 75/75 | 22,95 | 18 | 11,25 | 256,5 | 0,074 | 9,64 | 0,11 | 0 | 26,10 | 13,62 | 16,65 | 1,93 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,07 | 10,35 | 0 | 0,54 | 33,39 | 24,96 | 19,48 | 4,19 |
|  | итого |  | **34,6** | **25,13** | **126,4** | **839,94** | **0,826** | **147,516** | **208,36** | **5,03** | **184,71** | **217,92** | **528,71** | **11,79** |
|  | **4 ДЕНЬ - ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отвар. и т.д.) | 100 | 1,3 | 7,4 | 8,5 | 106 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 147 | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом | 250 | 2,40 | 5,30 | 15,70 | 121,00 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 385 | Рыба «Аппетитная» с овощами в томатном соусе | 75/75 | 15,9 | 7,65 | 8,4 | 168 | 0,208 | 1,315 | 0,104 | 0 | 62,793 | 57,786 | 9,028 | 2,535 |
| 302 | Рис припущенный | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 220,5 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,19 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 21 | Сок натуральный  | 200 | 1 | 0,1 | 29,70 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | итого |  | **27,8** | **25,15** | **122,92** | **852,54** | **0,43** | **43,441** | **13,144** | **1,29** | **120,353** | **239,156** | **106,598** | **8,895** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергети. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **5 ДЕНЬ - ОБЕД** | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отвар и т.д.) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 12,6 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 139 |  Суп гороховый на курином бульоне с мясом | 250 | 5,66 | 5,46 | 26,16 | 167,88 | 0,15 | 11,12 | 0,25 | 0,80 | 22,83 | 69,89 | 19,09 | 1,13 |
| 451 | Котлета куриная запеченная с соусом | 80/20 | 14,56 | 8,32 | 11,04 | 177,60 | 0,09 | 0 | 0,053 | 0,69 | 13,99 | 145,51 | 22,47 | 2,29 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 150 | 4,35 | 9,15 | 31,05 | 229,50 | 0,003 | 0 | 0 | 0 | 19,28 | 154,91 | 18,99 | 0,87 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 698 | Продукт кисломолочный  | 150 | 4,2 | 6 | 6,3 | 100,5 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 180,00 | 0 | 21,00 | 0,15 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,07 | 10,35 | 0 | 0,54 | 33,39 | 24,96 | 19,48 | 4,19 |
|  | итого |  | **33,95** | **30,31** | **121,59** | **898,12** | **0,395** | **91,296** | **13,083** | **1,99** | **356,40** | **501,34** | **151,17** | **7,03** |
|  | **6 ДЕНЬ - ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварн и т.д.) | 100 | 1,3 | 7,4 | 8,5 | 106 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом | 250 | 2,00 | 4,30 | 10,00 | 88,00 | 0,8 | 7 | 0,01 | 6,5 | 50 | 153 | 7,10 | 1,02 |
| 451 |  Котлета рыбная | 100 | 15,20 | 12 | 37,5 | 210 | 196,00 | 0,11 | 11,00 | 0,08 | 0 | 52,00 | 208,00 | 31,00 |
| 203 | Картофель отварной | 150 | 3,00 | 7,65 | 23,85 | 181,50 | 0,075 | 21,55 | 0,04 | 3 | 27,33 | 1,4 | 31,16 | 1,33 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 18,79 | 94,20 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,07 | 10,35 | 0 | 0,54 | 33,39 | 24,96 | 19,48 | 4,19 |
|  | итого |  | **25,92** | **32,63** | **144,08** | **889,74** | **197,437** | **155,486** | **217,01** | **15,744** | **221,97** | **293,9** | **686,55** | **36,03** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергети. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **7 ДЕНЬ - ОБЕД** | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.) | 100 | 1,3 | 7,4 | 8,5 | 106 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне с мясом | 250 | 2,60 | 5,30 | 14,30 | 116,00 | 0,02 | 0 | 0 | 4,20 | 11,20 | 2,40 | 32,00 | 0,75 |
| 492 | Плов из птицы  | 200 | 14,56 | 14,80 | 27,20 | 308,00 | 0,16 | 2,00 | 1,10 | 1,58 | 51,52 | 377,20 | 91,49 | 3,41 |
| 648 | Кисель  | 200 | 0,00 | 0,00 | 21,1 | 81,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14,00 | 23,00 | 12,00 | 0,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,648 | 0,288 | 24,096 | 113,664 | 0,0192 | 0,01 | 0,30 | 0,667 | 7,60 | 0,217 | 14,099 | 0,733 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,07 | 10,35 | 0 | 0,54 | 33,39 | 24,96 | 19,48 | 4,19 |
|  | итого |  | **24,208** | **28,888** | **125,576** | **863,664** | **0,239** | **37,51** | **14,00** | **6,547** | **114,32** | **450,217** | **203,389** | **10,213** |
|  | **8 ДЕНЬ - ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 12,6 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 137 | Суп овощной на курином бульоне с мясными фрикадельками | 250/30 | 8,89 | 6,59 | 13,50 | 159,80 | 0,12 | 9,70 | 0,60 | 0 | 33,37 | 36,69 | 156,00 | 1,61 |
| 451 | Котлета куриная запеченная с соусом | 80/20 | 14,56 | 8,32 | 11,04 | 177,60 | 0,09 | 0 | 0,053 | 0,69 | 13,99 | 145,51 | 22,47 | 2,29 |
| 332 | Отварные макаронные изделия | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 202,50 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| 698 | Продукт кисломолочный  | 150 | 4,2 | 6 | 6,3 | 100,5 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 180,00 | 0 | 21,00 | 0,15 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  |  Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,07 | 10,35 | 0 | 0,54 | 33,39 | 24,96 | 19,48 | 4,19 |
|  | итого |  | **37,93** | **29,79** | **106,38** | **863,04** | **0,422** | **52,696** | **13,463** | **1,86** | **304,45** | **313,39** | **281,76** | **11,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование****блюда** | **Выход****порц.** | **Пищевые вещества****(г)** | **Энергети. ценность Ккал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные****вещества** |
|  |   |   | Б | Ж  | У | В1  | С | А  | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **9 ДЕНЬ - ОБЕД** | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.) | 100 | 1,3 | 7,4 | 8,5 | 106 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 139 | Суп с фасолью на курином бульоне с мясом | 250 | 6,20 | 5,60 | 22,30 | 167,00 | 0,1 | 9,4 | 0,04 | 3 | 58,9 | 1,40 | 34,00 | 1,85 |
| 385 | Рыба «Аппетитная» с овощами в томатном соусе  | 75/75 | 15,9 | 7,65 | 8,4 | 168 | 0,208 | 1,315 | 0,104 | 0 | 62,793 | 57,786 | 9,028 | 2,535 |
| 302 | Рис припущенный | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 220,5 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,19 | 3,67 | 49,95 | 16,22 | 0,33 |
| 685 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,1 | 29,70 | 128,00 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
|  | итого |  | **31,60** | **25,45** | **129,52** | **898,54** | **0,4** | **42,721** | **12,944** | **3,89** | **156,423** | **170,666** | **111,508** | **9,615** |
|  | **10 ДЕНЬ - ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20,70,51. | Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 12,6 | 0 | 28 | 12,6 | 0,1 | 2,0 | 0 | 21,7 | 0,5 |
| 140 | Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью | 250 | 2,9 | 2,5 | 21,0 | 120,00 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,40 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| 488 | Птица тушеная в белом соусе  | 75/75 | 22,95 | 18 | 11,25 | 256,5 | 0,074 | 9,64 | 0,11 | 0 | 26,10 | 13,62 | 16,65 | 1,93 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,60 | 4,32 | 37,53 | 203,55 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,70 | 18,55 | 0,67 |
| 685 | Чай  | 200 | 0,53 | 0,00 | 13,94 | 56,00 | 0,00 | 0 | 0,00 | 0 | 14 | 23 | 12 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,06 | 71,04 | 0,012 | 0,006 | 0,18 | 0,40 | 4,56 | 0,13 | 8,46 | 0,44 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,20 | 8,03 | 38,00 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,16 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,07 | 10,35 | 0 | 0,54 | 33,39 | 24,96 | 19,48 | 4,19 |
|  | итого |  | **35,96** | **26,2** | **130,76** | **858,69** | **0,446** | **102,476** | **13,16** | **1,03** | **209,87** | **296,24** | **145,91** | **6,52** |