****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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  | 100/20 | 18,20 | 10,40 | 13,80 | 222,00 | 0,11 | 0 | 0,07 | 0,86 | 17,48 | 181,89 | 28,09 | 2,86 |
| 333 |  Макароны отварные  | 180 | 6,12 | 9,00 | 34,20 | 243,02 | 0,024 | 0 | 0 | 5,04 | 13,44 | 2,88 | 38,4 | 0,90 |
| 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 |  | **30,90** | **30,72** | **126,99** | **890,29** | **0,356** | **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) | 250 | 30,39 | 11,25 | 27,04 | 299,61 | 0,625 | 11,10 | 0 | 0,125 | 43,59 | 0 | 60,69 | 5,51 |
| 698 | Продукт кисломолочный  | 180 | 6,96 | 5,99 | 9,59 | 127,20 | 0 | 1,26 | 0 | 0 | 216,00 | 0 | 25,20 | 0,18 |
|  | 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 | 15,00 | 0 | 0 | 35,00 | 0 | 36,00 | 6,92 |
|  | итого |  | **45,03** | **31,12** | **103,67** | **848,85** | **0,727** | **63,616** | **13,02** | **2,155** | **353,58** | **96,34** | **188,80** | **15,72** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 (бройлер-цыпленок) | 100/75 | 26,775 | 21,00 | 0,35 | 299,25 | 0,08 | 11,28 | 0,12 | 0 | 30,54 | 15,93 | 19,48 | 2,26 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,32 | 5,18 | 45,04 | 244,26 | 0,11 | 4,31 | 0,036 | 0,156 | 31,968 | 70,44 | 22,26 | 0,80 |
|  | 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 |
| 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 | 0,48 | 96,16 | 195,20 | 4,00 | 78,08 | 5,18 | 408,16 | 5,76 |
|  | итого |  | **39,145** | **30,39** | **123,01** | **923,40** | **0,852** | **149,876** | **208,376** | **5,056** | **194,478** | **231,97** | **535,25** | **12,25** |
|  | **4 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 |
| 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 | 100/75 | 18,55 | 8,925 | 9,8 | 196 | 0,24 | 1,54 | 0,121 | 0 | 73,47 | 67,61 | 10,56 | 2,97 |
| 302 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 5,18 | 45,04 | 244,26 | 0,024 | 0 | 0,024 | 0,23 | 4,40 | 59,94 | 19,46 | 0,396 |
|  | 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 |  | **31,17** | **27,285** | **131,83** | **904,30** | **0,466** | **43,666** | **13,165** | **1,33** | **131,76** | **258,97** | **111,37** | **9,396** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 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 |
| 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 | 100/20 | 18,20 | 10,40 | 13,80 | 222,00 | 0,11 | 0 | 0,066 | 0,86 | 17,49 | 181,89 | 28,09 | 2,86 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 180 | 5,35 | 9,15 | 38,05 | 220,32 | 0,0036 | 0 | 0 | 0 | 23,136 | 185,89 | 22,78 | 1,04 |
|  | 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  | 180 | 5,28 | 4,56 | 7,2 | 95,4 | 0 | 1,16 | 0 | 0 | 198,00 | 0 | 23,10 | 0,165 |
| 628 | Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины) | 150 | 0,78 | 0,90 | 22,35 | 101,00 | 0,10 | 51,12 | 0 | 0 | 103,24 | 83,50 | 25,36 | 0,49 |
|  | итого |  | **39,67** | **30,95** | **132,25** | **928,24** | **0,415** | **91,406** | **13,096** | **2,16** | **381,756** | **568,70** | **162,68** | **7,785** |
|  | **6 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 |
| 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 | 180 | 3,60 | 9,18 | 28,62 | 217,80 | 0,09 | 25,86 | 0,048 | 3,60 | 32,79 | 1,68 | 37,39 | 1,59 |
|  | 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 | 0,48 | 97,6 | 195,2 | 4,00 | 78,08 | 5,84 | 405,6 | 5,76 |
|  | итого |  | **26,52** | **34,16** | **148,85** | **926,04** | **197,452** | **159,796** | **219,218** | **16,36** | **227,43** | **304,58** | **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  | 250 | 18,20 | 18,50 | 34,00 | 385 | 0,20 | 1,38 | 1,38 | 1,98 | 64,40 | 471,50 | 114,36 | 4,26 |
| 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 | 7,50 | 0 | 0 | 17,50 | 0 | 18,00 | 3,46 |
|  | итого |  | **27,848** | **32,588** | **132,376** | **940,664** | **0,279** | **37,51** | **14,28** | **6,947** | **127,20** | **544,517** | **226,259** | **11,063** |
|  | **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 | 100/20 | 18,20 | 10,40 | 13,80 | 222,00 | 0,11 | 0 | 0,07 | 0,86 | 17,49 | 181,89 | 28,09 | 2,86 |
| 332 | Отварные макаронные изделия | 180 | 6,12 | 9,00 | 34,20 | 243,02 | 0,108 | 4,31 | 0,036 | 0,156 | 31,97 | 70,44 | 22,26 | 0,804 |
| 698 | Продукт кисломолочный  | 180 | 5,04 | 7,20 | 7,56 | 120,60 | 0 | 1,26 | 0 | 0 | 216,00 | 0 | 25,20 | 0,18 |
|  | 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 |  | **43,43** | **34,57** | **116,10** | **968,06** | **0,46** | **53,626** | **13,486** | **2,056** | **349,28** | **361,51** | **295,29** | **11,744** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 100/75 | 18,55 | 8,925 | 9,8 | 196 | 0,24 | 1,54 | 0,121 | 0 | 73,47 | 67,61 | 10,56 | 2,97 |
| 302 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 5,18 | 45,04 | 244,26 | 0,022 | 0 | 0,022 | 0,21 | 4,11 | 55,94 | 18,16 | 0,37 |
| 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 |  | **34,97** | **27,585** | **138,43** | **950,30** | **0,434** | **42,946** | **12,963** | **3,91** | **167,54** | **186,48** | **114,98** | **10,09** |
|  | **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  | 100/75 | 26,775 | 21,00 | 0,35 | 299,25 | 0,08 | 11,28 | 0,12 | 0 | 30,54 | 15,93 | 19,48 | 2,26 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,35 | 7,31 | 46,37 | 292,50 | 0,11 | 4,02 | 0,036 | 0,146 | 29,84 | 65,74 | 20,78 | 0,75 |
| 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 | 0,10 | 51,12 | 0 | 0 | 103,24 | 83,50 | 25,36 | 0,49 |
|  | итого |  | **45,735** | **34,89** | **128,70** | **990,39** | **0,472** | **104,546** | **13,176** | **1,046** | **217,51** | **305,59** | **150,97** | **6,93** |