

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОКУ "Партизанская средняя
общеобразовательная школа"

« 1 » февраля 2022г.

Квачева Г.И.

П Р И М Е Р Н О Е
10-ти дневное циклическое меню
горячих школьных обедов
для организации питания обучающихся 5-11 классов
при МОКУ "Партизанская СОШ"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осенне-зимний

Сборники рецептов блюд:

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

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

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Ланшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –

Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 10

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины /Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № 47 № рецептуры 47*	Салат из капусты квашеной	100	1,7	5,0	8,45	85,67	41,60	14,2	30,60	0,58	0,02	25,00	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 10, рецепт. 204 ***	Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	250	5,82	8,53	6,35	127,34	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	-	-	-	-	-	-
т/к № 259, № рец. 259	Жаркое по-домашнему	260	24,07	26,88	24,63	438,27	40,1	55,83	-	5,07	-	8,88	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14,0	0	0,13	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	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:	870	39,76	43,96	56,16	876,94	248,56	106,905	96,765	9,28	0,264	59,18	47,5	0,052	0,43	20,4	0,0094	0,0009	0,205

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Персичный. – К.А.С.К., 2005

День 9

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
№ рецептуры 34*	Салат из свеклы с яблоками	100	1,32	5,13	9,97	87,45	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	
т/к № 33 рецептура 88***	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8,13	9,75	127,50	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	
т/к № 249*	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,0	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	180	4,0	4,61	25,91	161,41	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	-	-	-	-	-	-	
т/к № 833*	соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,56	0,006	-	-	-	-	-	-	
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	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	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:	900	26,2	23,47	64,85	645,62	158,08	80,679	327,43	61,97	21,50	76,81	62,27	68,052	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237	

* - 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 образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.А.С.К., 2005

День 8

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины / Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Обед																			
№ рецептуры 17***	Салат из огурцов соленых с луком	100	0,87	5,12	2,62	59,80	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт.82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,0	5,11	16,93	121,75	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 608*	Котлеты	80	11,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0
т/к №№ рецепт.679***	Гарнир: каша пшениная	180	7,92	6,86	45,46	275,40	16,64	47,334	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 833*	соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,96	0,006	-	-	-	-	-	-
т/к № 291***	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	28,0	119,0	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0		0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	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:	900	27,46	27,87	108,22	898,21	118,14	114,069	292,452	6,84	0,398	30,55	107,206	13,882	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,218

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.А.С.К., 2005

День 7
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическа я ценно- сть	Витамины / Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	B
Обед																				
т/к № 45*	Винегрет овощной	100	1,6	10,18	5,46	80,92	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 197*	Рассольник петербургский на мясном бульоне	250	5,05	5,28	17,20	126,50	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт.382*	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,80	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.679***	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт.382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб птеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	0
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0
	Итого обед:	870	36,32	40,03	86,39	904,42	237,93	139,705	293,107	10,63	0,426	111,91	61,52	7,052	4,05	104,4	0,0159	0,0009	0,237	0

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.А.С.К., 2005

День 6

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге пическ ая ценно сть	Витамины / Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	B	D	K	I	Se	F
Обед																				
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91,0	44,88	25,67	72,87	2,09	0,16	11,37	0,16	0,054	0,09	0	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,38	5,63	19,55	150,65	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 96***	Плов мясной	260	28,34	30,48	51,02	582,98	18,53	0	0	2,5	0,087	2,726	0	0,115	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	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0,2
	Итого обед:	870	40,42	41,58	96,4	977,69	120,07	55,635	142,68	9,07	0,643	61,746	57,66	0,266	4,14	20,4	0,0117	0,0009	0	0,205

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.А.С.К., 2005

День 5

Сезон: осень-зима

№ рецептуры. сборник	Наименование Блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины / Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F
							Обед													
т/к № 88* № рецептуры 66*	Салат из моркови с изюмом	100	1,08	0,12	17,25	70,03	27,83	0	0	0,47	0,03	1,8	0	0,04	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,0	5,11	16,93	121,75	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 34* № рецепт.637***	Курица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 321* № рецепт.321*	Капуста, тушеная	180	3,34	7,78	41,42	256,24	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50	0		0	0	0	0	0
т/к № 291***	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	28,0	119,0	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0		0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	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:	870	28,3	24,76	104,43	857,08	126,47	87,505	234,067	4,22	0,356	74,5	109,77	14,492	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	0,032

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Персичный. – К.А.С.К., 2005

День 4

Сезон: осень-зима

№ рецептуры. сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины / Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Обед																			
№ рецептуры 17***	Салат из огурцов соленых с луком	100	0,87	5,12	2,62	59,80	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	250	5,38	5,63	19,55	150,65	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*/ т/к № 331*(соус)	Тефтели мясные (с соусом сметанным с томатом)	60/30	11,17 0,23	11,12 0,67	11,05 1,82	185,13 14,20	26,38	15,72	80,02	0,72	0,06	0,01	29,25	0	0	0	0	0	0
т/к № 688*	гарнир: макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14,0	0	0,13	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	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	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого за обед:	880	32,44	31,51	83,51	837,58	221,65	87,215	203,92	6,88	0,436	133,33	126,52	21,452	0,43	20,04	0,0094	0,0009	0,207

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТГК: Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.А.С.К., 2005

День 1

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к №38*	Салат из моркови с яблоками	100	1.08	0.18	16.95	67,33	14,57	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 33, рецепт.88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2.38	8,13	9,75	127.50	34,66	17,8	38.1	0,64	0,05	14.77	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	260	15.19	13,19	52,26	391.73	39,79	20,47	43.82	0,74	0,058	16.99	0,00	0	0	0	0	0	0
(т/к № 291***	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0	29.0	122.0	0.24	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78.0	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	20	1.72	0.31	0.31	47.06	7,0	0.045	0.03	0.78	0,036	10.5	31,4	0,016	0.4	10.5	0,0084	0	0.2
	Итого за обед:	870	25.05	22.37	108.79	833.62	109.46	56.795	108.365	4.52	0.264	52.91	47.5	0.052	0.53	20.4	0.0094	0.0009	0.205

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лалшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.А.С.К., 2005

День 2

Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № 100201 ***	Салат из капусты (с морковью)	100	1.42	5.08	9.02	87.40	22.42	9.10	16.57	0.31	0.02	19.47	0.00	-	-	-	-	-	-
т/к № 10, рецепт. 204 ***	Суп картофельный с крупной на овощном бульоне	250	5.82	8.53	6.35	127.34	20.88	22.80	66.12	1.04	0.09	6.60	0.00	-	-	-	-	-	-
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами	80	13.87	7.85	6.53	150.00	52.11	59.77	238.46	0.96	0.10	3.35	0.01	-	-	-	-	-	-
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.54	164.70	36.98	27.75	86.60	1.01	0.14	18.17	25.50	-	-	-	-	-	-
т/к № 833*	соус красный основной	30	0.23	0.67	1.82	14.20	7.05	5.34	7.89	0.13	0.012	0.96	0.006	-	-	-	-	-	-
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов	200	0.28	0.06	27.88	113.52	6.40	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00	-	-	-	-	-	-
т/к № 878***	Хлеб птеничный	40	3.28	0.56	0.52	78.0	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	20	1.72	0.31	0.31	47.06	7.0	0.045	0.03	0.78	0.036	10.5	31.4	0.016	0.4	10.5	0.0084	0	0.2
	Итого за обед:	900	30.29	28.82	76.97	782.22	166.04	124.835	419.285	6.09	0.498	67.03	73.016	0.052	0.53	20.4	0.0094	0.0009	0.205

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.А.С.К., 2005

День 1

Сезон: осень-зима

№ рецептуры. сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины / Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B I	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к №38*	Салат из моркови с яблоками	100	1.08	0.18	16,95	67.33	14,57	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 33, рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8.13	9,75	127.50	34,66	17,8	38,1	0.64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	260	15.19	13.19	52.26	391.73	39.79	20,47	43,82	0.74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0
(т/к № 291***	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29,0	122.0	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0,52	78,0	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	20	1.72	0.31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0.78	0,036	10,5	31,4	0.016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого за обед:	870	25.05	22.37	108.79	833.62	109,46	56,795	108.365	4.52	0,264	52.91	47.5	0.052	0.53	20,4	0,0094	0,0009	0.205

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

**Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.А.С.К., 2005