

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская средняя  
общеобразовательная школа"

Квачева Г.И.

« 1 » 02 2022 г.

**П Р И М Е Р Н О Е**  
**10-ти дневное циклическое меню**  
**горячих школьных обедов**  
**для организации питания детей**  
**при МОКУ "Партизанская СОШ"**  
**обучающихся с ОВЗ**

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. Перевалова, 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.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 1  
Сезон: осень-зима

| № рецептуры.<br>сборник            | Наименование<br>Блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергети-<br>ческая<br>ценност<br>ь | Витамины / Минеральные вещества |        |          |                 |        |       |       |       |       |       |        |        |        |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------|----------|-----------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|                                    |                                                          |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                     | Ca                              | Mg     | P        | Fe <sub>e</sub> | B 1    | C     | A     | B 2   | D     | K     | I      | Se     | F      |
| Завтрак                            |                                                          |              |                  |       |              |                                     |                                 |        |          |                 |        |       |       |       |       |       |        |        |        |
| т/к № 53*<br>№ рецепт. 120*        | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями               | 200          | 6,85             | 7,47  | 20,33        | 174,67                              | 227,53                          | 28,69  | 0        | 0,36            | 0      | 1,21  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 47***<br>№<br>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                                           | 20           | 1,64             | 0,28  | 0,26         | 39,0                                | 6,6                             | 0,015  | 0,0075   | 0,84            | 0,0045 | 3,45  | 8,05  | 0,018 | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
|                                    | Итого завтрак:                                           | 420          | 8,69             | 7,75  | 34,59        | 241,67                              | 240,13                          | 28,705 | 0,0075   | 1,6             | 0,0045 | 4,66  | 8,05  | 0,018 | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
| Обед                               |                                                          |              |                  |       |              |                                     |                                 |        |          |                 |        |       |       |       |       |       |        |        |        |
| т/к №38*                           | Салат из моркови с<br>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<br>рецепт. 88*            | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем (со<br>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<br>***                | Шлов 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<br>концентрата<br>плодового или<br>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 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  |
|                                    | Всего: за 1-й день:                                      | 1290         | 33,74            | 30,12 | 143,38       | 1075,29                             | 349,59                          | 85,5   | 108,3725 | 6,12            | 0,2685 | 57,57 | 55,55 | 0,07  | 0,595 | 25,35 | 0,0099 | 0,0014 | 0,2075 |

\* - 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

**День2**

Сезон: осень-зима

| № рецептуры, сборник        | Наименование Блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества |         |         |      |        |       |        |       |       |       |        |        |        |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|--------------------------------|---------|---------|------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|                             |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         | Ca                             | Mg      | P       | Fe   | B I    | C     | A      | B2    | D     | K     | I      | Se     | F      |
| Завтрак                     |                                              |           |                  |       |         |                         |                                |         |         |      |        |       |        |       |       |       |        |        |        |
| т/к № 10, № рецепт.204***   | Каша молочная «Дружба»                       | 200       | 6,2              | 8,6   | 32,4    | 232,0                   | 122,98                         | 0       | 0       | 0,39 | 0,1    | 0,2   | 0      | 0,014 | 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      |
| т/к № 878***                | Хлеб пшеничный                               | 20        | 1,64             | 0,28  | 0,26    | 39,0                    | 6,6                            | 0,015   | 0,0075  | 0,84 | 0,0045 | 3,45  | 8,05   | 0,018 | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
|                             | Итого завтрак:                               | 420       | 7,24             | 4,43  | 41,05   | 294,39                  | 135,58                         | 0,015   | 0,0075  | 1,63 | 0,1045 | 3,65  | 8,05   | 0,032 | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
| 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 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 № 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 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       | 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  |
|                             | Всего: за 2-й день:                          | 1320      | 37,53            | 33,25 | 118,02  | 1076,61                 | 301,62                         | 124,85  | 419,293 | 7,72 | 0,6025 | 70,68 | 81,066 | 0,084 | 0,595 | 25,35 | 0,0099 | 0,0014 | 0,2075 |

\* - 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 3  
Сезон: осень-зима

| № рецептуры, сборник                     | Наименование Блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Витамины Минеральные вещества |        |         |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
|                                          |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         | Ca                            | Mg     | P       | Fe.   | В I    | C      | A     | В2     | D     | K     | I      | Se     | F      |
| Завтрак                                  |                                               |           |                  |       |          |                         |                               |        |         |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |
| т/к № 182*<br>№ рецептуры 182*           | Каша овсяная с молоком                        | 200       | 7,82             | 12,83 | 34,27    | 285,0                   | 152,76                        | 60,66  | 0       | 1,71  | 0      | 1,17   | 0     | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 47***<br>№ 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                                | 20        | 1,64             | 0,28  | 0,26     | 39,0                    | 6,6                           | 0,015  | 0,0075  | 0,84  | 0,0045 | 3,45   | 8,05  | 0,018  | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
|                                          | Итого завтрак:                                | 420       | 9,66             | 13,11 | 48,53    | 352,0                   | 165,36                        | 60,675 | 0,0075  | 2,95  | 0,0045 | 4,62   | 8,05  | 0,018  | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
| Обед                                     |                                               |           |                  |       |          |                         |                               |        |         |       |        |        |       |        |       |       |        |        |        |
| № рецептуры 53*                          | Салат из свеклы с зеленым горошком            | 100       | 1,67             | 4,18  | 8,18     | 77,10                   | 17,0                          | 11,03  | 0       | 0,79  | -      | 4,12   | 0     | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 779 из<br>Серия программ «Питание» | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 250       | 6,74             | 6,76  | 22,24    | 159,50                  | 11,07                         | 0      | 0       | 0,74  | 0,0367 | 2,212  | 0     | 0,0466 | 0     | 0     | 0      | 0      | -      |
| т/к № 61<br>№ рецептуры 370**            | Азу                                           | 80        | 16,65            | 16,07 | 4,38     | 225,26                  | 11,48                         | 16,10  | 0       | 1,0   | 0      | 3,78   | 0     | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 37,<br>рецептура 679***            | гарнир: каша пшеничная                        | 180       | 7,92             | 5,26  | 42,32    | 256,45                  | 1,22                          | 0,03   | 162,0   | 2,43  | 0,11   | 0,00   | 0,02  | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
| № 375*                                   | Чай с сахаром и лимоном                       | 200       | 0,04             | 0,00  | 10,12    | 41,26                   | 4,95                          | 2,8    | -       | 0,49  | 0      | 2,05   | 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       | 38,02            | 33,14 | 88,07    | 884,63                  | 65,92                         | 30,035 | 162,452 | 7,91  | 0,2727 | 29,562 | 47,52 | 0,052  | 0,53  | 20,4  | 0,0094 | 0,0009 | 0,205  |
|                                          | Всего: за 3-й день:                           | 1290      | 47,68            | 46,25 | 136,6    | 1236,63                 | 231,28                        | 90,71  | 162,459 | 10,86 | 0,2772 | 34,182 | 55,57 | 0,07   | 0,595 | 25,35 | 0,0099 | 0,0014 | 0,2075 |

\* - 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганско, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 4  
Сезон: осень-зима

| № рецептуры,<br>сборник           | Наименование<br>Блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическа<br>я<br>ценность | Витамины/ Минеральные вещества |        |          |      |        |        |        |        |       |       |        |        |        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|--------|----------|------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
|                                   |                                                      |              | Белки            | Жиры          | Углевод<br>ы  |                                | Ca                             | Mg     | P        | Fe   | B 1    | C      | A      | B 2    | D     | K     | I      | Se     | F      |
| Завтрак                           |                                                      |              |                  |               |               |                                |                                |        |          |      |        |        |        |        |       |       |        |        |        |
|                                   | Яйцо вареное                                         | 40           | 5.10             | 4.60          | 0.30          | 63                             | 22,00                          | 4,80   | 76.8     | 1,00 | 0,03   | 0,00   | 0,10   | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 47***<br>№<br>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 с<br>маслом                           | 20           | 1,64             | 0,28          | 0,26          | 39,0                           | 6,6                            | 0,015  | 0,0075   | 0,84 | 0,0045 | 3,45   | 8,05   | 0,018  | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
|                                   |                                                      | 10           | 0,00             | 8,20          | 0,10          | 75,00                          | 1,00                           | 0,00   | 2,00     | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 59,00  | 0      | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
|                                   | Итого завтрак:                                       | 270          | 6,94             | 13,08         | 14,66         | 205                            | 35,6                           | 4,815  | 78,8075  | 2,24 | 0,0345 | 3,45   | 67,15  | 0,018  | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
| Обед                              |                                                      |              |                  |               |               |                                |                                |        |          |      |        |        |        |        |       |       |        |        |        |
| № рецептуры<br>17***              | Салат из огурцов<br>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<br>206***             | Суп картофельный с<br>бобовыми на<br>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*/<br>т/к № 331*(соус)   | Тефтели мясные (с<br>соусом сметанным с<br>томатом)  | 60/30        | 11,17<br>0,23    | 11,12<br>0,67 | 11,05<br>1,82 | 185,13<br>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<br>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<br>№ 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:                                          | 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  |
|                                   | Всего: за 4-й день:                                  | 1150         | 39,38            | 44,59         | 98,17         | 1042,58                        | 257,25                         | 92,03  | 282,7275 | 9,12 | 0,4705 | 136,78 | 193,67 | 21,47  | 0,495 | 24,99 | 0,0099 | 0,0014 | 0,2095 |

\* - 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 5  
Сезон: осень-зима

| № рецептуры,<br>сборник            | Наименование<br>Блюда                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | Витамины/ Минеральные вещества |        |          |      |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|---------------------------------|--------------------------------|--------|----------|------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                    |                                                                     |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                 | Ca                             | Mg     | P        | Fe   | B 1    | C     | A      | B2     | B     | D      | K      | I      | Se     | F      |
| Завтрак                            |                                                                     |              |                  |       |              |                                 |                                |        |          |      |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |
| т/к № 181*                         | Каша манная<br>молочная жидкая                                      | 210          | 6,11             | 10,72 | 32,38        | 251,0                           | 133,77                         | 20,30  | 0        | 0,47 | 0      | 1,17  | 0      | 0      | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 47***<br>№ 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                                                      | 20           | 1,64             | 0,28  | 0,26         | 39,0                            | 6,6                            | 0,015  | 0,0075   | 0,84 | 0,0045 | 3,45  | 8,05   | 0,018  | 0,065 | 4,95   | 0,0005 | 0      | 0,0005 | 0,0025 |
|                                    | Итого завтрак:                                                      | 420          | 7,95             | 11    | 46,64        | 318                             | 146,37                         | 20,315 | 0,0075   | 1,71 | 0,0045 | 4,62  | 8,05   | 0,018  | 0,065 | 4,95   | 0,0005 | 0      | 0,0005 | 0,0025 |
| Обед                               |                                                                     |              |                  |       |              |                                 |                                |        |          |      |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |
| т/к № 88*<br>№ рецептуры 66*       | Салат из моркови<br>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***<br>№ рецепт. 82/106*** | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями на мясном<br>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*<br>№ рецепт. 637***      | Птица 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*<br>№ 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      | 0      |
| т/к № 291***                       | Кисель из<br>концентрата<br>плодового или<br>ягодного               | 200          | 0                | 0     | 28,0         | 119,0                           | 0,24                           | 0      | 0        | 0,03 | 0      | 0     | 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          | 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  |
|                                    | Всего: за 5-й день:                                                 | 1290         | 36,25            | 35,76 | 151,07       | 1175,08                         | 272,84                         | 107,82 | 234,0745 | 5,93 | 0,3605 | 79,12 | 117,82 | 14,51  | 4,115 | 187,79 | 0,0164 | 0,0009 | 0,2055 | 0,0345 |

\* - 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. 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 |       |              | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества |        |         |      |        |        |       |       |       |       |        |        |        |        |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|--------------------------------|--------|---------|------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                         | Ca                             | Mg     | P       | Fe   | B 1    | C      | A     | B 2   | B     | D     | K      | I      | Se     | F      |
| Завтрак                        |                                               |           |                  |       |              |                         |                                |        |         |      |        |        |       |       |       |       |        |        |        |        |
| т/к № 10,<br>№ рецепт.204***   | Каша молочная «Дружба»                        | 200       | 6,2              | 8,6   | 32,4         | 232,0                   | 122,98                         | 0      | 0       | 0,39 | 0,1    | 0,2    | 0     | 0,014 | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 47***<br>№ 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                                | 20        | 1,64             | 0,28  | 0,26         | 39,0                    | 6,6                            | 0,015  | 0,0075  | 0,84 | 0,0045 | 3,45   | 8,05  | 0,018 | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0      | 0,0005 | 0,0025 |
|                                | Итого завтрак:                                | 420       | 8,04             | 8,88  | 46,66        | 299                     | 135,58                         | 0,015  | 0,0075  | 1,63 | 0,1045 | 3,65   | 8,05  | 0,032 | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0      | 0,0005 | 0,0025 |
| Обед                           |                                               |           |                  |       |              |                         |                                |        |         |      |        |        |       |       |       |       |        |        |        |        |
| т/к № 41<br>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<br>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***<br>№ 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  |
|                                | Всего: за 6-й день:                           | 1290      | 48,46            | 50,46 | 143,06       | 1276,69                 | 255,65                         | 55,65  | 142,688 | 10,7 | 0,7475 | 65,396 | 65,71 | 0,298 | 4,205 | 25,35 | 0,0122 | 0,0009 | 0,0005 | 0,2075 |

\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Дели принт, 2010,2007

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

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. 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 |       |          | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества |         |          |       |        |        |       |       |       |        |        |        |        |   |
|--------------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------------|---------|----------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---|
|                                |                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         | Ca                             | Mg      | P        | Fe    | B 1    | C      | A     | B 2   | D     | K      | I      | Se     | F      |   |
| Завтрак                        |                                            |           |                  |       |          |                         |                                |         |          |       |        |        |       |       |       |        |        |        |        |   |
| т/к № 174***                   | Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая    | 200       | 8,16             | 9,84  | 35,6     | 264,0                   | 137,34                         | 0       | 0        | 1,66  | 0,2    | 0,5    | 0     | 0,18  | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      | 0 |
| т/к № 47***<br>№ 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                             | 20        | 1,64             | 0,28  | 0,26     | 39,0                    | 6,6                            | 0,015   | 0,0075   | 0,84  | 0,0045 | 3,45   | 8,05  | 0,018 | 0,065 | 4,95   | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 | 0 |
|                                | Итого завтрак:                             | 420       | 10               | 10,12 | 49,86    | 331                     | 149,94                         | 0,015   | 0,0075   | 2,9   | 0,2045 | 3,95   | 8,05  | 0,198 | 0,065 | 4,95   | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 | 0 |
| Обед                           |                                            |           |                  |       |          |                         |                                |         |          |       |        |        |       |       |       |        |        |        |        |   |
| т/к № 45*                      |                                            | 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*<br>№ 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*<br>№ 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 |
|                                | Всего: за 7-й день:                        | 1290      | 46,32            | 50,15 | 136,25   | 1235,42                 | 387,87                         | 139,72  | 293,1145 | 13,53 | 0,6305 | 115,86 | 69,57 | 7,25  | 4,115 | 109,35 | 0,0164 | 0,0014 | 0,2395 | 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. 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 |       |          | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества |         |          |      |        |       |         |        |       |        |        |        |        |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------------|---------|----------|------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                    |                                                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         | Ca                             | Mg      | P        | Fe   | B1     | C     | A       | B2     | D     | K      | I      | Se     | F      |
| Завтрак                            |                                                            |           |                  |       |          |                         |                                |         |          |      |        |       |         |        |       |        |        |        |        |
| т/к № 21*<br>№ рецепт. 121*        | Суп молочный с крупой (рисом)                              | 200       | 5,88             | 6,89  | 18,76    | 160,0                   | 204,36                         | 28,59   | 0,21     | 0    | 0      | 1,19  | 0       | 0      | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 47***<br>№ 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                                             | 20        | 1,64             | 0,28  | 0,26     | 39,0                    | 6,6                            | 0,015   | 0,0075   | 0,84 | 0,0045 | 3,45  | 8,05    | 0,018  | 0,065 | 4,95   | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
|                                    | Итого завтрак:                                             | 420       | 7,72             | 7,17  | 33,02    | 227                     | 216,96                         | 28,605  | 0,2175   | 1,24 | 0,0045 | 4,64  | 8,05    | 0,018  | 0,065 | 4,95   | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
| Обед                               |                                                            |           |                  |       |          |                         |                                |         |          |      |        |       |         |        |       |        |        |        |        |
| № рецептуры 17***                  | Салат из огурцов соленных 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***<br>№ 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 № 679***                       | Гарнир: каша пшеничная                                     | 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  |
|                                    | Всего: за 8-й день:                                        |           | 35,18            | 35,04 | 141,24   | 1125,21                 | 335,1                          | 142,674 | 292,6695 | 8,08 | 0,4025 | 35,19 | 115,256 | 13,9   | 0,965 | 109,37 | 0,0146 | 0,0014 | 0,2205 |

\* - 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 9  
Сезон: осень-зима

| № рецептуры, сборник           | Наименование Блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества |        |        |       |        |       |        |       |       |       |        |        |        |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|--------------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|                                |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         | Ca                             | Mg     | P      | Fe    | B 1    | C     | A      | B 2   | D     | K     | I      | Se     | F      |
| Завтрак                        |                                                 |           |                  |       |         |                         |                                |        |        |       |        |       |        |       |       |       |        |        |        |
|                                | Яйцо вареное                                    | 40        | 5,10             | 4,60  | 0,30    | 63                      | 22,00                          | 4,80   | 76,8   | 1,00  | 0,03   | 0,00  | 0,10   | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 47***<br>№ 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 с маслом                         | 20        | 1,64             | 0,28  | 0,26    | 39,0                    | 6,6                            | 0,015  | 0,0075 | 0,84  | 0,0045 | 3,45  | 8,05   | 0,018 | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
|                                |                                                 | 10        | 0,00             | 8,20  | 0,10    | 75,00                   | 1,00                           | 0,00   | 2,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 59,00  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
|                                | Итого завтрак:                                  | 270       | 6,94             | 13,08 | 14,66   | 205                     | 35,6                           | 4,815  | 78,807 | 2,24  | 0,0345 | 3,45  | 67,15  | 0,018 | 0,065 | 4,95  | 0,0005 | 0,0005 | 0,0025 |
| 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<br>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  | 0,96  | 0,006  | -     | -     | -     | -      | -      | -      |
| т/к № 47***<br>№ 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                  | 145,85                         | 80,615 | 327,36 | 61,97 | 21,498 | 64,01 | 153,59 | 0,852 | 0,54  | 26,1  | 0,0094 | 0,0009 | 0,205  |
|                                | Всего: за 9-й день:                             | 1170      | 33,14            | 36,55 | 79,51   | 850,62                  | 181,45                         | 85,43  | 406,17 | 64,21 | 21,533 | 67,46 | 220,74 | 0,87  | 0,605 | 31,05 | 0,0099 | 0,0014 | 0,2075 |

\* - 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 10  
Сезон: осень-зима

| № рецептуры,<br>сборник         | Наименование<br>Блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | Витамины/ Минеральные вещества |         |         |       |        |       |       |       |       |       |        |        |        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------------|---------------------------------|--------------------------------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|                                 |                                                    |              | Белки            | Жиры  | Углевод-<br>ы |                                 | Ca                             | Mg      | P       | Fe    | В I    | C     | A     | B2    | D     | K     | I      | Se     | F      |
| Завтрак                         |                                                    |              |                  |       |               |                                 |                                |         |         |       |        |       |       |       |       |       |        |        |        |
| т/к № 66*                       | Каша гречневая<br>молочная жидкая                  | 200          | 6.98             | 10.42 | 25            | 222.38                          | 184.48                         | 0       | 0       | 1.5   | 0.1    | 0.9   | 0     | 0.22  | 0     | 0     | 0      | 0      | 0      |
| т/к № 47***<br>№ 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                                     | 20           | 1.64             | 0.28  | 0.26          | 39.0                            | 6.6                            | 0.015   | 0.0075  | 0.84  | 0.0045 | 3.45  | 8.05  | 0.018 | 0.065 | 4.95  | 0.0005 | 0.0005 | 0.0025 |
|                                 | Итого завтрак:                                     | 420          | 8.82             | 10.7  | 39.26         | 289.38                          | 197                            | 0.015   | 0.0075  | 2.74  | 0.1045 | 4.35  | 8.05  | 0.238 | 0.065 | 4.95  | 0.0005 | 0.0005 | 0.0025 |
| Обед                            |                                                    |              |                  |       |               |                                 |                                |         |         |       |        |       |       |       |       |       |        |        |        |
| т/к № 47<br>№ рецептуры 47*     | Салат из капусты<br>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,<br>рецепт. 204<br>*** | Суп картофельный с<br>крупой на овощном<br>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,<br>№ 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<br>№ 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  |
|                                 | Всего: за 10-й день:                               | 1290         | 48.58            | 54.66 | 95.42         | 1166.32                         | 445.56                         | 106.92  | 96.7725 | 12.02 | 0.3685 | 63.53 | 55.55 | 0.29  | 0.495 | 25.35 | 0.0099 | 0.0014 | 0.2075 |

\* - 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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005