"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ г. Кургана СОШ № 11
(подпись) (расшифровка)

"УТВЕРЖДАЮ"
ВРИО Директора МУП "Комбинат питания"
города Кургана
(подпись) Истомина О.Л.

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ

На категорию питающихся 5-11 классы
Столовая Лагерь 2-х разовое питание

1 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			695	24,77	25,33	105,42	749	15,56	0,39	235,8	380,36	388,72	66	3,96
Бутерброд с сыром			45	5,94	4,57	16,34	69,42	4,4	0,2	152,3	33,5	10,36	2,58	0,33
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	25,25	25												
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Каша "Янтарная"			200	9,73	9,9	35,1	291	2,56	0,05	68,41	24,1	108	20,18	1,17
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №102														
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	8,00	8												
Сметана*	8,00	8												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	4,80	4,8												
Крупа пшено*	40,00	40												
Яблоки*	35,20	21												
Масло сливочное			10	0,07	3,8	0,1	70,88			0,05	1,8	2,6	0,04	0,01
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.11														
Масло сливочное*	10,00	10												
Кофейный напиток на цельном молоке (200/10/4)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Сахар*	10,00	10												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		15	58	78,3	8	0,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Обед			895	39,76	38,51	165,47	1 102,78	38,49	1,09	332,84	517,2	561,86	113,21	7,19
Борщ Сибирский			255	3,55	3,52	13,98	126,25	14	0,18	185,4	77,2	23,6	9,6	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Фасоль консервированная*	33,33	20												
Масло растительное*	2,00	2												

Лук репчатый*	11,90	10												
Морковь*	13,33	10												
Картофель*	50,00	30												
Капуста*	25,00	20												
Свёкла*	53,33	40												
Сахар*	1,50	1,5												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Томатная паста*	3,00	3												
Котлета "Детская"			100	13,62	14,09	20,99	223,5		0,07	324,5	88,5	153,67	81,39	2,3
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Хлеб пшеничный*	16,70	16,7												
Соль*	0,50	0,5												
Мясо п/ф	67,80	67,8												
Яйцо	2,70	2,7												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Лук репчатый*	9,88	8,3												
Масло растительное*	1,00	1												
Картофель, запеченный в сметанном соусе			200	7	12,78	41,44	201,67	16,67		218,54	224,44	235,56	42,22	2,33
Диетическое питание. Лапшина В.Т. Хлебпродинформ. 2002г. №188														
Масло растительное*	3,00	3												
Картофель*	248,17	148,9												
Сметана*	20,00	20												
Масло сливочное*	11,00	11												
Мука в/с*	10,30	10,3												
Соль*	0,60	0,6												
Сыр*	10,10	10												
Напиток кисломолочный №1			230	6,9	6,9	14,95	161	7,82	0,69	11,5	163,3	94,07	23	0,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Напиток кисломолочный	238,10	230												
Хлеб пшеничный			70	5,36	0,56	60,81	304,68		0,09		14	45,5	9,8	0,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	70,00	70												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**64,53**	**63,84**	**270,89**	**1 851,78**	**54,05**	**1,48**	**975,74**	**970,56**	**950,58**	**239,21**	**11,15**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**660**	**24,75**	**27,18**	**108,22**	**748,7**	**242,4**	**0,38**	**338,8**	**280,35**	**326,43**	**98,59**	**9,21**
Котлета рыбная "Морская"			120	10,1	10,08	22,24	166,39	0,4	0,15	148	159,28	164,73	33,09	0,68
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №207														
Масло растительное*	2,00	2												
Рыба филе	137,93	80												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	16,88	10,8												
Молоко цельное*	30,00	30												
Яйцо	4,80	4,8												
Хлеб пшеничный*	21,60	21,6												
Соль*	1,00	1												
Маринад овощной с томатом			100	0,98	0,18	4,6	34,6	22	0,06	120	12,6	23,4	18	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														

Соль*	1,00	1												
Томатная паста*	6,00	6												
Сахар*	0,80	0,8												
Морковь*	80,00	60												
Лук репчатый*	17,86	15												
Масло растительное*	10,00	10												
Лимонная кислота*	0,40	0,4												
Рис припущенный			180	4,68	11,88	34,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	15,00	15												
Напиток из плодов шиповника			200	4,14	4,3	9,98	129,85	220	0,01		12,2	3,4	3,4	5,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Сахар*	10,00	10												
Шиповник*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Обед			**1 135**	**35,06**	**35,42**	**173,53**	**1 127,52**	**30,12**	**0,85**	**312,6**	**486,37**	**498,62**	**132,21**	**7,8**
Овощи свежие			100	0,52	0,06	1,7	9,2	12,2	0,01	84,6	9,1	22,4	6,4	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Овощи свежие	102,04	100												
Суп "Крестьянский" (с крупой)			255	4,41	6,01	13,1	139,99	0,06		134,7	83,32	73	2,5	0,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93														
Капуста*	37,50	30												
Крупа рис круглозерый*	5,00	5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	11,90	10												
Морковь*	13,33	10												
Картофель*	91,67	55												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Гуляш			100	14,61	20,55	32,23	295	10,3	0,5	39,3	214	119,8	46,37	1,31
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Томатная паста*	10,00	10												
Лук репчатый*	23,81	20												
Масло растительное*	3,00	3												
Гуляш (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Макароны отварные			180	7,5	7,66	19,92	182,16		0,11	24	84,07	156,38	53,04	3,24
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Соль*	0,50	0,5												
Масло сливочное*	8,00	8												
Компот "Вкус лета"			200			19,96	79,84	1,56	0,09	15	3,12	0,28	0,3	0,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Сахар*	10,00	10												

Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		15	58	78,3	8	0,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				**59,81**	**62,6**	**281,75**	**1 876,22**	**272,52**	**1,23**	**651,4**	**766,72**	**825,05**	**230,8**	**17,01**
3 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак			**810**	**27,39**	**25,62**	**113,18**	**784,01**	**476,38**	**0,66**	**198,02**	**276,96**	**273,08**	**88,4**	**8,4**
Котлета Пикантная из куриной грудки			120	15,68	15,83	33,7	277,35	0,38	0,2	57,71	157,49	78,48	19	0,76
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Лук репчатый*	6,31	5,3												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	8,28	5,3												
Молоко цельное*	29,30	29,3												
Грудка куриная*	123,29	90												
Хлеб пшеничный*	17,50	17,5												
Соль*	0,50	0,5												
Капуста тушеная			180	4,76	7,25	8,4	159,58	60,5	0,07	39,24	52	62		0,01
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Соль*	0,60	0,6												
Томатная паста*	3,60	3,6												
Мука в/с*	3,60	3,6												
Сахар*	2,40	2,4												
Капуста*	258,00	206,4												
Масло растительное*	2,40	2,4												
Лук репчатый*	8,57	7,2												
Морковь*	4,80	3,6												
Напиток "Дары осени"			200	1,1	0,8	9,98	39,92	3	0,23	101	4,4	11,2	14,8	0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Курага*	10,00	10												
Сахар*	10,00	10												
Изюм*	10,00	10												
Фрукты свежие			250	1	1	24,5	112,5	412,5	0,07	0,07	40	27,3	22,5	5,5
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752														
Фрукты свежие	250,00	250												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Обед			**913**	**36,08**	**41,07**	**177,3**	**1 149,48**	**19,8**	**0,59**	**319,02**	**471,01**	**414,2**	**107,6**	**6,31**

Рассольник ленинградский, со сметаной			255	3,4	5,5	11,61	113,53	7,2	0,1	70	54,93	26,5	13,1	0,3
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42														
Крупа перловая*	5,00	5												
Масло растительное*	2,00	2												
Морковь*	13,33	10												
Картофель*	125,00	75												
Лук репчатый*	5,95	5												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Тефтели с соусом			130	13,7	14,41	39,53	284,75	11,3	0,04	161	106,37	148,55	26,3	2,16
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202														
Мука в/с*	1,35	1,35												
Соль*	0,50	0,5												
Томатная паста*	3,00	3												
Сахар*	0,30	0,3												
Лук репчатый*	0,71	0,6												
Морковь*	2,56	1,92												
Масло растительное*	2,00	2												
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
Каша гречневая			180	5,76	7,92	22,56	181,75		0,26		142,75	31,44	12	0,01
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	60,00	60												
Соль*	0,60	0,6												
Масло сливочное*	12,00	12												
Полоска песочная с повидлом			48	2,5	8,9	23,5	88,9		0,01	88	12	69,25	26,6	0,75
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №12.10														
Полоска песочная с повидлом*	48,00	48												
Чай с сахаром и молоком №6			200	2,8	3,2	14,68	133,72	1,3	0,04	0,02	120,2	90	14	1,09
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №868														
Молоко цельное*	135,00	135												
Чай*	4,50	4,5												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				63,47	66,69	290,48	1 933,49	496,18	1,25	517,04	747,97	687,28	196	14,71

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**670**	**24,78**	**25,3**	**105,42**	**748,45**	**15,6**	**0,46**	**198,8**	**300,78**	**428,8**	**71,29**	**3,96**
Пудинг из творога (запеченый), со сметаной			210	18,65	19,52	20,9	300,1	8	0,3	179,8	180,78	236,5	46,89	2,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №153														
Крупа манная*	18,00	18												
Сахар*	15,00	15												
Изюм*	20,00	20												
Яйцо	10,60	10,6												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	3,13	2												

Творог*	144,90	142												
Масло сливочное*	6,00	6												
Сметана*	10,00	10												
Сметана*	8,00	8												
Соль*	0,50	0,5												
Какао на цельном молоке (200/10/4)			200	1,44	5,3	11,2	112,7	1,6	0,08	4	50	75	8	0,4
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Какао*	4,00	4												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		15	58	78,3	8	0,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Обед			**930**	**39,1**	**39,51**	**174,23**	**1 208,24**	**40,3**	**0,56**	**298,65**	**396,26**	**421,66**	**100,2**	**5,94**
Суп-пюре из бобовых, с сухариками			260	6,15	4,7	18,4	111,04	6	0,1	105,3	125	46,4	27,7	1,08
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №1.86														
Соль*	0,50	0,5												
Мука в/с*	5,00	5												
Масло сливочное*	2,50	2,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15,63	10												
Крупа горох*	30,00	30												
Лук репчатый*	11,90	10												
Морковь*	13,33	10												
Рыба, запеченная "Солнышко"			140	17,62	18,76	15,4	268,54	17,5	0,11	135,54	181,5	132,8	27,9	2,56
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №170														
Рыба филе	209,31	121,4												
Молоко цельное*	17,40	17,4												
Яйцо	35,00	35												
Масло растительное*	4,60	4,6												
Мука в/с*	7,00	7												
Соль*	1,00	1												
Картофельное пюре			180	4,11	6,77	28,1	227,75	1,7	0,09	29,8	51,9	107,8	26	0,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128														
Соль*	1,00	1												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	36,00	36												
Картофель*	256,67	154												
Напиток клюквенный			200	0,1	0,04	20,71	125,48	2		0,01	3,1	2,2	3	0,1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №290														
Сахар*	15,00	15												
Клюква (замороженная)*	20,00	20												
Пирожное "Сладкоежка"			50	3,2	8,1	26,2	128,6	13,1	0,12	28		84		
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №804														
Пирожное Сладкоежка*	50,00	50												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												

Итого:				63,88	64,81	279,65	1 956,69	55,9	1,02	497,45	697,04	850,46	171,49	9,9
5 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**610**	**28,31**	**26,87**	**105,41**	**748,9**	**18,98**	**0,51**	**351,24**	**361,14**	**264,6**	**67,92**	**7,13**
Бутерброд с сыром			40	5,94	4,57	16,34	69,42	4,4	0,2	152,3	33,5	10,36	2,58	0,3
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Сыр*	10,10	10												
Омлет натуральный, со сливочным маслом			210	13,5	10,2	28,99	287,26	4,1	0,13	143	132,58	120,5	29,84	4,04
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Масло сливочное*	10,00	10												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,50	0,5												
Молоко цельное*	60,00	60												
Яйцо	160,00	160												
Манник			100	1,02	6,92	25,82	155,2	3	0,01	44,94	4,72	29,56	2,7	0,25
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №12.10														
Яйцо	8,00	8												
Сахар*	15,80	15,8												
Напиток кисломолочный	33,20	33,2												
Крупа манная*	30,00	30												
Соль*	0,50	0,5												
Сода*	0,50	0,5												
Мука в/с*	10,00	10												
Масло растительное*	20,50	20,5												
Кофейный напиток на цельном молоке 150/10/6			200	2,86	4,18	14,3	108,5	7,48	0,07	11	156,2	89,98	22	0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			60	4,99	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	60,00	60												
Обед			**995**	**34,68**	**35,42**	**155,09**	**1 108,23**	**72**	**0,55**	**297**	**430,94**	**454,24**	**101,3**	**6,27**
Суп из овощей			255	3,4	8,54	12,4	123	10	0,07	23,6	105	56,04	10,9	0,42
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99														
Горошек зелёный*	11,54	7,5												
Картофель*	83,33	50												
Лук репчатый*	11,90	10												
Морковь*	13,33	10												
Капуста*	25,00	20												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Биточки "По-белорусски"			100	20,79	19,2	21,21	352,44	56	0,4	50	86,9	70,9	74	2,52
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Соль*	1,00	1												
Масло растительное*	2,00	2												
Мясо п/ф	78,70	78,7												
Яйцо	10,00	10												
Лук репчатый*	17,86	15												

Рагу овощное			180	5,8	7,2	28,2	157,3			148	163	90		1,23
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														
Морковь*	28,80	21,6												
Лук репчатый*	26,90	22,6												
Картофель*	124,00	74,4												
Капуста*	60,00	48												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Томатная паста*	1,20	1,2												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		15	58	78,3	8	0,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Компот "Лесная сказка"			200			19,96	139,84			60,4	6,04	120		0,6
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Сахар*	10,00	10												
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	20,00	20												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Итого:				**62,99**	**62,29**	**260,5**	**1 857,13**	**90,98**	**1,06**	**648,24**	**792,08**	**718,84**	**169,22**	**13,4**
6 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак			**765**	**24,82**	**25,31**	**105,32**	**748,16**	**25,89**	**1,22**	**272,14**	**734,06**	**497,56**	**99,69**	**4,76**
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			65	4,8	5,2	14,2	101,56	15	1	20	204	48	23	2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	15,00	15												
Каша молочная "Дружба" с курагой			260	10,99	13,05	37,24	328,9	2,29	0,08	237,1	209,1	181,8	33,49	0,31
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №102														
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,60	0,6												
Крупа пшено*	25,00	25												
Курага*	32,00	32												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	6,30	6,3												
Крупа рис круглозерый*	25,00	25												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		15	58	78,3	8	0,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Какао на цельном молоке (200/10/4)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Сахар*	10,00	10												
Молоко цельное*	200,00	200												
Какао*	4,00	4												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Обед			**930**	**35,69**	**35,42**	**163**	**1 090,25**	**28,31**	**0,62**	**297,52**	**476,62**	**496,07**	**149,18**	**8,96**

Борщ с капустой и картофелем			260	2	5,2	20,1	106	17,2	0,14	105	34,3	57,7	18,6	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №82														
Томатная паста*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	10,00	10												
Масло растительное*	2,00	2												
Картофель*	33,33	20												
Лук репчатый*	11,90	10												
Морковь*	13,33	10												
Капуста*	25,00	20												
Сахар*	2,00	2												
Свёкла*	53,33	40												
Филе куриное "Нежность"			130	13,37	14,02	24,58	219,54	9,81	0,19	168,5	176,79	104,93	40,44	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	142,47	104												
Лук репчатый*	25,83	21,7												
Морковь*	28,93	21,7												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	8,90	8,7												
Мука в/с*	2,50	2,2												
Соль*	1,60	1,6												
Томатная паста*	6,30	5,4												
Макароны отварные			180	7,5	7,66	19,92	182,16		0,11	24	84,07	156,38	53,04	3,24
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Соль*	0,50	0,5												
Масло сливочное*	8,00	8												
Макаронные изделия*	63,00	63												
Чай с сахаром и молоком №3			200	2,8	3,2	14,68	133,72	1,3	0,04	0,02	146,7	128,6	21,5	1,6
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №868														
Сахар*	10,00	10												
Чай*	2,00	2												
Молоко цельное*	135,00	135												
Корж глазированный			60	2,1	4,2	18,3	102							
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №12.10														
Корж глазированный*	60,00	60												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**60,51**	**60,73**	**268,32**	**1 838,41**	**54,2**	**1,84**	**569,66**	**1 210,68**	**993,63**	**248,87**	**13,72**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**625**	**24,75**	**25,3**	**105,32**	**748,65**	**255,21**	**0,84**	**198,04**	**384,47**	**272,5**	**95,73**	**5,58**
Сырники из творога, со сметаной			215	13,56	18,22	25,5	280	0,91	0,12	178	206,47	135,2	53,83	1,28
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №154														
Масло растительное*	2,70	2,7												
Яйцо	5,30	5,3												
Сахар*	9,30	9,3												

Сметана*	15,00	15												
Мука в/с*	26,70	26,7												
Творог*	206,70	202,7												
Соль*	1,00	1												
Напиток кисломолочный №1			200	6	6	13	140	6,8	0,6	20	142	81,8	20	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Напиток кисломолочный	207,00	200												
Фрукты свежие			150	0,6	0,6	14,7	67,5	247,5	0,04	0,04	24	16,5	13,5	3,3
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752														
Фрукты свежие	150,00	150												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Обед			**880**	**34,9**	**35,42**	**147,45**	**1 078,87**	**23,69**	**2,72**	**297,01**	**396,02**	**479**	**99,59**	**6,44**
Суп из овощей			255	3,4	8,54	12,4	123	10	0,07	23,6	105	56,04	10,9	0,42
Сборник для обр.учрежд..2011г.,Могильный №99														
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Горошек зелёный*	11,54	7,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Лук репчатый*	11,90	10												
Картофель*	83,33	50												
Морковь*	13,33	10												
Капуста*	25,00	20												
Рыба запеченая			120	18,4	17,99	26,39	286,66	2	2,34	162,3	170,9	240	37	3,2
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234														
Рыба филе	223,08	145												
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,80	0,8												
Картофельное пюре			200	4,57	7,52	31,22	253,06	1,89	0,1	33,11	57,67	119,78	28,89	0,22
Сборник для обр.учрежд..2011г.,Могильный №128														
Соль*	1,00	1												
Масло сливочное*	6,00	6												
Картофель*	285,17	171,1												
Молоко цельное*	40,00	40												
Сок фруктовый			200	0,16	0,1	13,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			55	4,21	0,44	47,78	239,39		0,07		11	35,75	7,7	0,55
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	55,00	55												
Хлеб ржано- пшеничный			50	4,16	0,83	16,63	107,1		0,08		28,45	11,83	9	1,75
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	50,00	50												
Итого:				**59,65**	**60,72**	**252,77**	**1 827,52**	**278,9**	**3,56**	**495,05**	**780,49**	**751,5**	**195,32**	**12,02**

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			710	24,75	25,3	105,32	748,01	23,1	0,32	198,04	378,54	388,7	71,3	4,05

Плов из куриной грудки			250	14,2	18,16	28,14	321,33	14,5	0,15	183	57,27	36,3	3,2	0,9
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Масло растительное*	2,50	2,5												
Морковь*	11,33	8,5												
Лук репчатый*	6,79	5,7												
Крупа рис пропаренный*	60,20	60,2												
Грудка куриная*	136,99	100												
Томатная паста*	3,40	3,4												
Соль*	1,50	1,5												
Кофейный напиток на цельном молоке (200/10/4)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Сахар*	10,00	10												
Молоко цельное*	200,00	200												
Кофейный напиток*	4,00	4												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		15	58	78,3	8	0,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Обед			**884**	**34,65**	**35,44**	**147,45**	**1 047,56**	**49,22**	**1,01**	**297,02**	**396,01**	**448,53**	**104,75**	**5,96**
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	4,42	3,13	13,75	114,75	8,9	0,04	48	58,5	46	26,3	2,1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №47														
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	11,90	10												
Морковь*	13,33	10												
Картофель*	83,33	50												
Макаронные изделия*	8,00	8												
Капуста тушеная с мясом			250	13,57	15,15	32,21	300,1	32,5	0,15	237,52	39,45	243,5	31,25	1,3
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Сахар*	1,30	1,3												
Капуста*	275,50	220,4												
Мясо п/ф	79,00	79												
Морковь*	10,13	7,6												
Лук репчатый*	18,33	15,4												
Масло растительное*	0,60	0,6												
Соль*	0,50	0,5												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло сливочное*	12,50	12,5												
Мука в/с*	2,00	2												
Напиток кисломолочный №1			230	6,9	6,9	14,95	161	7,82	0,69	11,5	163,3	94,07	23	0,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Напиток кисломолочный	238,10	230												
Пряник (2 шт)			64	2,6	9,2	29,8	168,4		0,01		102	23	10	0,2
Пряник(пром.пр-во)*	64,00	64												
Хлеб пшеничный			50	3,83	0,4	43,44	217,63		0,06		10	32,5	7	0,5
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	50,00	50												

Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**59,4**	**60,74**	**252,77**	**1 795,57**	**72,32**	**1,33**	**495,06**	**774,55**	**837,23**	**176,05**	**10,01**
9 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак			**610**	**24,75**	**25,3**	**105,32**	**751,26**	**30,28**	**0,34**	**280,02**	**375,25**	**286,68**	**66,1**	**6,46**
Овощи свежие			100	0,52	0,06	1,7	9,2	12,2	0,01	84,6	9,1	22,4	6,4	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Овощи свежие	102,04	100												
Бутерброд с сыром			60	3,7	4,8	17,3	108,2	10	0,03	10	101	98	12	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			210	14,4	16,58	53,34	333,08	6,78	0,12	185,4	122,19	66,82	26,5	3,73
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
Молоко цельное*	35,30	35,3												
Яйцо	94,10	94,1												
Масло растительное*	2,00	2												
Картофель*	216,67	130												
Чай с сахаром и молоком №7			200	2,8	3,2	19,68	215,1	1,3	0,12	0,02	120,2	90	14	0,09
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №868														
Сахар*	10,00	10												
Молоко цельное*	100,00	100												
Чай*	4,50	4,5												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Обед			**1 135**	**34,75**	**35,52**	**168,65**	**1 121,7**	**244,87**	**0,54**	**310,2**	**478,35**	**518,13**	**107,01**	**12,88**
Овощи свежие			100	0,52	0,06	1,7	9,2	12,2	0,01	84,6	9,1	22,4	6,4	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Овощи свежие	102,04	100												
Щи из свежей капусты с картофелем			255	3,9	5,8	13,7	121,89	5,23	0,06	70,9	64,6	92,8	26,4	2,1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*	62,50	50												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Картофель*	50,00	30												
Морковь*	13,33	10												
Лук репчатый*	11,90	10												
Соль*	0,50	0,5												
Томатная паста*	1,00	1												
Сметана*	5,00	5												
Котлета мясо- картофельные			100	12,41	16,3	33,69	257,68		0,06	109,7	208,74	198,33	19,19	2,01
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1997г ч2 №479														
Соль*	0,60	0,6												

Лук репчатый*	5,12	4,3												
Картофель*	70,33	42,2												
Масло растительное*	2,00	2												
Мясо п/ф	60,00	60												
Яйцо	7,80	7,8												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	18,75	12												
Каша гречневая по "Купечески"			180	5,76	7,92	22,96	181,75	1,44	0,26	30	90,95	74,44	28,02	0,6
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Масло растительное*	2,40	2,4												
Крупа гречневая*	54,00	54												
Морковь*	24,00	18												
Лук репчатый*	28,57	24												
Соль*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	12,00	12												
Напиток из плодов шиповника			200	4,14	4,3	9,98	129,85	220	0,01		12,2	3,4	3,4	5,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		15	58	78,3	8	0,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				**59,5**	**60,82**	**273,97**	**1 872,96**	**275,15**	**0,88**	**590,22**	**853,6**	**804,81**	**173,11**	**19,34**
10 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак			**700**	**27,73**	**25,33**	**105,35**	**748,45**	**15,82**	**0,83**	**198,1**	**271,2**	**405,33**	**69,18**	**5,06**
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом			210	16,15	17,8	24,62	293,1	2	0,06	171,6	35,3	170,36	21,78	2,5
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210														
Мясо п/ф	85,00	85												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	23,81	20												
Картофель*	285,67	171,4												
Соль*	1,00	1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Напиток кисломолочный №1			230	6,9	6,9	14,95	161	7,82	0,69	11,5	163,3	94,07	23	0,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Напиток кисломолочный	238,10	230												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		15	58	78,3	8	0,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												

Хлеб пшеничный			40	3,07	0,32	35,47	174,05		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Обед			**920**	**34,7**	**35,54**	**147,51**	**1 047,33**	**31,81**	**0,51**	**303**	**476,58**	**430**	**117,05**	**5,95**
Суп-пюре из разных овощей			250	3,26	4,2	9,05	78,46	6,39	0,02	13	42	29	5,3	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №59														
Соль*	0,50	0,5												
Мука в/с*	5,00	5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Картофель*	33,33	20												
Морковь*	40,00	30												
Лук репчатый*	11,90	10												
Капуста*	25,00	20												
Молоко цельное*	45,00	45												
Котлета рыбная "Любительская"			120	18,73	18,85	12,9	299,1	3,72	0,18	171,5	301,2	227,16	46,55	2,5
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
Молоко цельное*	12,00	12												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	11,25	7,2												
Яйцо	12,00	12												
Лук репчатый*	9,52	8												
Морковь*	32,00	24												
Рыба филе	140,69	81,6												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный*	9,60	9,6												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			70	0,69	0,13	3,22	24,22	15,4	0,05	84	8,82	16,38	12,6	0,56
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Томатная паста*	4,20	4,2												
Соль*	0,70	0,7												
Лимонная кислота*	0,26	0,26												
Масло растительное*	7,00	7												
Морковь*	56,00	42												
Лук репчатый*	12,50	10,5												
Сахар*	0,60	0,6												
Рис отварной с овощами			180	3,6	10,92	36,96	218,88	0,5	0,1	21	89,4	108	35	0,8
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
Лук репчатый*	28,57	24												
Крупа рис пропаренный*	58,10	58,1												
Морковь*	24,00	18												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,50	0,5												
Компот "Рябинка"			200	0,5	0,3	19,96	79,84	5,8	0,02	13,5	0,4	1	2	0,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Смесь ягодная Рябинка*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**62,43**	**60,87**	**252,86**	**1 795,78**	**47,63**	**1,34**	**501,1**	**747,78**	**835,33**	**186,23**	**11,01**

Главный технолог		Пухов Г.М.
Технолог		Голышева А.А.