



ПРИМЕРНОЕ
10-ти дневное циклическое меню
горячих школьных обедов
для организации питания детей с 7 до 12 лет
при МОКУ "Партизанская СОШ"

третьи блюда витаминизированы витамином

С Сезон: осень-зима 2024г.

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

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 кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоваг. школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ГТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоваг. школах –

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

День 1
Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества																	
			Белки	Жиры		Углеводы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F				
																				Обед			
т/к № 100509 № рецептуры 37, 100509**	Салат из сборных овощей	60	0,83	4,07	2,84	33,6	18,56	0	0,54	0	10,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 187*** № рецпт. 187***	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,91	6,79	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 34* № рецпт. 291*	Плов из птицы	240	14,03	13,28	48,24	6,82	38,7	45,73	1,62	0,06	5,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 945***	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	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	0	0	0	0
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 210110***	Фрукт	100	2	0	30,2	12	0,06	0,08	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	866	24,66	25,73	105,3	140,28	85,695	151,46	5,66	0,256	65,92	80,9	100,85	1,97	163,83	0,0094	0,0009	0	0	0	0	0	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, 2005, 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
 ****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-соств.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 2

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества																																		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F																						
																				Обед																					
т/к № 52(1)	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,72	4,08	3,84	55,2	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	10,95	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
т/к № 82*** рецепт. 82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	6,79	19,88	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6
т/к № 608*	Котлеты соус красный основной гарнир: каша ячневая	100	12,71	10,02	13,79	195,4	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 679***	Кисель из смеси сухофруктов	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168	0,83	0,09	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 874***	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	32,6	132	18	0	4,29	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 878***	Хлеб ржаной	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009
т/к № 879***	Итого обед:	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		776	25,57	26,02	101,77	778,48	132,88	51,045	363,775	62,3	21,476	35,07	95,1	3,002	2,81	39,81	83,8094	19,681	21,805	363,775	62,3	21,476	35,07	95,1	3,002	2,81	39,81	83,8094	19,681	21,805	363,775	62,3	21,476	35,07	95,1	3,002	2,81	39,81	83,8094	19,681	21,805

* - 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: Хлебпролинформ, 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

День 3

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
т/к №07 № рецептуры 28	Салат овощной с яблоками	60	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0,01	5,7	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,32	9,46	12,25	90	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0
№ 338*	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,31	24	13,5	0,032	3,3	0	22,5	22,09	21,6	5,28	243,66	0,0098	0	0	0
	Итого обед:	866	26,77	24,01	108,94	764,74	152,65	153,16	449,007	12,43	0,576	53,34	69,616	21,67	5,82	269,76	0,0192	0,0009	0,205	0,205

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

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

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ГТК; 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

День 4
Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F							
																				Обед						
т/к № 34 № рецептуры	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,003	0,79	0,003	5,88	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 170*** № рецептуры	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	9,6	81,88	27,56	20,96	42,42	0,04	0,94	0,04	8,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 29* № рецептуры 261*	Печень тушенная в соусе	100	10,43	12,75	2,51	187	32,87	13,51	224,73	0,19	5,5	0,19	19,98	2,4	1,34	0,06	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
рецептура 688***	гарнир: макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	0,06	1,11	0,06	0	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 160238***	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	120	52	0	3,6	0,01	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	0,09	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	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,36	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2						
т/к № 210110***	Фрукт	100	2,55	0	34,35	90,2	12	0,06	0,08	0	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0,254						
	Итого обед:	876	26,42	24,73	107,75	818,85	166,25	66,865	333,225	10,98	4,29	0,429	69,78	104,22	102,202	2,03	165,73	0,0094	0,0009	0,459						

* - 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

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

День 5

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углеводы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	60	2,98	2,45	8,9	26,93	15,4	43,72	1,25	0,1	6,82	0,1	0,032	0,054	0	0	0	0	0
т/к № 110332-2 рецептуры155, 110332-2	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	3,18	4,84	19,52	11,07	0	0,74	0,0367	3,44	0	0,0466	0	0	0	0	0	0	0
Т-т/к № рецептуры ***370	Азу	240	15,53	15,96	38,9	34,8	4,57	0,23	4,67	0,19	8,78	0,2	0,37	0	0	0	0	0	0
№ 874***	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	18	0	4,29	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005	0,0005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	7	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:	766	26,89	24,12	100,75	111	20,045	48,285	9,72	0,453	27,66	47,6	0,1306	0,584	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,205

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - 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.-соств.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

День 6
Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																	
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F				
Обед																							
т/к № 88 № рецептуры 66*	Салат из моркови с изюмом	60	1,74	0,06	10,8	57,6	33,6	18,56	0	0,54	0	2,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 46 № 101* рецепт № 66 рецептур	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	5,65	6,2	22,78	138	25,83	19,26	0	1,1	0	3,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 287* № рецептуры 287/354*	Тефтели мясные соус сметанный	100	7,58	10,84	16,95	125,36	14,88	15,89	0	0,66	0	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	гарнир: каша пшеничная	150	5,6	4,38	30,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 97** № рецептуры 282**	Напиток лимонный	200	0,15	0,563	24,43	96	6,88	0	0	0,16	0	6,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005				
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2				
т/к № 338*	Фрукт	100	1,04	1,4	10,53	51,1	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0				
	Итого обед:	876	26,76	24,313	116,59	806,83	126,61	67,315	162,08	10,65	0,236	44,72	62,29	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205				

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

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

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ГТК; 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.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

**День 7
Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)**

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
т/к №38 № рецептуры 46	Салат из капусты с яблоками	60	0,92	0,07	6,55	28,87	11,45	21,23	0,44	0,02	17,67	1,1	0,024	0	0	0	0	0	0	0
т/к № П10307 рецепт. 139, П10307***	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,64	120,52	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт. 304*	Плов из птицы	240	12,04	14,22	48,24	341,6	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт. 959***	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14	90	0,456	0,04	1,3	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0,005	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0,2	0,2
т/к № 338*	Фрукт	100	1,04	1,4	10,53	51,1	24	13,5	0,032	3,3	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0
Итого обед:		866	26,82	24,78	107,28	812,35	266,7	88,625	226,78	9,076	0,426	73,75	63,38	14,476	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,0009	0,205

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

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

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

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

День 8

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества													
			Белки	Жиры		Углеводы	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Sc	F							
																				Обед						
т/к № 100509 № рецептуры 37, 100509**	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	3,84	69,78	33,6	18,56	0	0,54	0	10,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 2.3 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками	200	3,99	5,41	14,66	114,57	11,07	0	0,74	0,0367	4,11	0	0,0466	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептуры 486***	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,25	7,85	6,53	100	34,74	39,85	158,97	0,64	0,067	2,23	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 412 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,06	0,34	46,8	193,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2
№ 389*	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	0,021	2,2	0	15	14,73	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	876	23,59	25,72	102,91	784,26	158,99	95,235	249,24	7,77	0,38	68,94	87,736	14,4986	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,205

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

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

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

**** Сборник тех. нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образ.учр., школ-интернатов, детских домов и детских образов. учр. - 2004г.

День 9

Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
т/к № рецептур.34*	Салат свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,003	5,88	0	0,01	0	0	0	0	0	0
т/к № рецепт.208***	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	6,79	19,88	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	0
т/к № 591 № рец.591	Гуляш	100	10,84	11,6	8,65	179,1	8,72	18,52	0	0,82	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.679***	Гарнир: рассыпчатая (гречневая) каша	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,4	3,95	0,18	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0
№ 874***	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	18	0	4,29	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	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	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	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.	766	26,65	27,38	102,71	796,67	96,34	118,835	291,24	9,49	0,399	30,12	47,52	2,227	2,8	34,11	83,8094	19,681	21,805	0

* - 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: Хлебпродлиформ, 2004 г.; ТТК, Под ред. В.Т.Лашинной. - М.: Хлебпродлиформ, 2004

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

День 10
Сезон: осень-зима (сентябрь-декабрь 2024г.)

№ 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
т/к № 130209 № рецептуры 536	Салат овощной с яблоками	60	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0,01	5,7	0	0	0
т/к № 197***	Рассольник петербургский	200	1,6	4,09	18,54	97,4	19,96	21,12	50,64	0,75	0,09	6,03	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 29* № рецептуры 261*	Печень тушенная в соусе	100	11,43	12,75	2,51	197	11,48	16,1	0	1	0	19,56	0	0	0	0	0	0	0
рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	12,62	25,5	0	0	0	0	0	0
т/к № 945***	Кофе на молоке	200	1,4	1,4	24,4	116	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,24	0,08	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	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	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
т/к № 210110***	Фрукт	100	2	0	30,2	98,2	12	0,06	0,08	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0,254
	Итого обед:	816	25,21	27,1	101,31	798,51	160,96	83,585	228,875	5,96	0,396	78,75	106,4	100,852	1,98	169,53	0,0094	0,0009	0,459

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

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

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

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