



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

третьи блюда витаминизированы витамином

Сезон: осень-зима 2024г.

Возрастная категория: дети с ОВЗ

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 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.Злюбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересычный. – К.: А.С.К., 2005

День 1

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества		Энергетическая цен.	Витамины/ Минеральные вещества																			
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F						
																				Завтрак					
т/к № 182* № 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	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	0,4	0	0	0	0	0	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	0,0045	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	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	0,0045	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	0,0025	
Обед																									
т/к № 187***	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	7,14	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 34* № рецепт. 291*	Плов из птицы	270	15,78	14,94	54,27	406,8	7,67	43,54	51,45	1,82	0,07	6,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 945***	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	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
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	0,0084	0,0084	0,0084	0,0084	0,0084	0,0084	0,0084	0,0084
	Итого обед:	786	23,93	24,55	79,99	702,61	104,2	76,365	166,63	5,48	0,276	42,16	47,58	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0094	0,0094	0,0094	0,0094	0,0094	0,0094	0,0094	0,0094
	Всего за 1-й день:	1206	33,59	37,66	128,52	1054,61	269,56	137,04	166,64	8,43	0,2805	46,78	55,63	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0099	0,0099	0,0099	0,0099	0,0099	0,0099	0,0099	0,0099

* - Сборник рецептов блюд в кулинарных изданий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛин 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 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.Злобнов, 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						
																				Завтрак					
т/к № 53* № рецепт.120*	Суп молочный рисовый	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	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	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	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	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025	0,0025	
							Обед																		
т/к № 52(1)	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,2	6,8	6,4	92	1,43	6,08	8,37	93,9	35,15	18,25	40,97	1,33	0,017	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт.82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	8,49	24,85	104,75	24,6	27	66,65	1,09	1,12	8,25	0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27						
т/к № 608*	Комплеты соус красный основной	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
т/к № 679***	гарнир: каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,83	0,09	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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	0,0025	0,0025	
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
	Итого обед:	896	27,48	31,32	99,01	808,63	133,14	61,675	409,765	99,97	36,566	46,07	111,49	4,072	3,387	47,04	104,7594	24,601	27,205						
	Всего за 2-й день:	1316	36,17	39,07	133,6	1050,3	373,27	90,38	409,7725	101,6	36,570	50,73	119,54	4,09	3,452	51,99	104,7599	24,601	27,2075						

* - 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: Хлебродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. Для предпр. обществ. Питания при общеобразоват. Школах - Авт.-соств.: А.И.Зюбнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества														
			Велки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	V1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Завтрак																				
т/к № 181*	Каша манная молочная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	133,77	20,30	0	0,47	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47****	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,004	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0005	0	0,0025
	Итого завтрак:	420	7,95	11	46,64	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	0,0025
Обед																				
т/к № 07 № рецептуры 28	Салат овощной	100	0,72	3,19	4,38	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0,01	5,7	0	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	38,8	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	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	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (зречевая)	180	8,95	6,73	43	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0	0
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	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	0,0009	0,0009	0,005
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	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	886	28,76	25,59	104,67	139,58	160,22	508,115	10,32	0,666	32	47,526	0,067	0,54	26,1	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,205
	Всего за 3-й день:	1306	36,71	36,59	151,31	285,95	180,53	508,122	12,03	0,670	36,62	55,576	0,085	0,605	31,05	0,0099	0,0009	0,0009	0,0009	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

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	
Завтрак																				
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	232	122,98	0	0	0,39	0,1	0,2	0	0,014	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 943***			1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	8,04	8,88	46,66	299	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,105	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
Обед																				
т/к № 34	Салат из свежесы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	77,1	27,93	18,57	41,97	1,32	0,005	9,8	0	0,017	0	0	0	0	0	0
т/к № 170***	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	6,53	16	136,47	34,45	26,2	53,02	1,18	0,05	10,3	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 29*	Печень тушенная в соусе	100	10,43	12,75	2,51	187	32,87	13,51	224,73	5,5	0,19	19,98	2,4	1,34	0,06	1,9	0	0	0	0
рецептура 688***	гарнир: макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,072	0	25,2	0	0	0	0	0	0	0
№ 160238***	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	120	52	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	0,005	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	0,2
Итого обед:		896	26,01	29,91	88,36	847,77	173,28	83,695	367,965	11,97	0,453	58,56	75,1	1,409	0,59	22,3	0,0094	0,0099	0,0014	0,2075
Всего за 4-й день:		1316	34,05	38,79	135,02	1146,77	308,86	83,71	367,972	13,6	0,558	62,21	83,15	1,441	0,655	27,25	0,0099	0,0014	0,2075	0,2075

* - 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

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Зубов, 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	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F						
			г	г																						
Обед																										
т/к № 10, № рецепт. 204***	Кашишная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	129,2	0	0	1,18	0,18	0,54	0	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	9,28	9,08	49,46	316,6	141,8	0,015	0,0075	2,42	0,185	3,99	8,05	0,178	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																										
т/к № 110332-2, рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	3,98	6,05	24,4	173,07	13,84	0	0	0,93	0,0459	4,3	0	0,0583	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 375*	Чай с сахаром и лимоном	270	17,47	17,96	43,76	400,64	39,15	5,14	0,26	5,25	0,21	9,88	0,23	0,42	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	0,005
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	0	0	0	0	0	0	0,2
	Итого обед:	786	26,59	24,91	85,14	765,77	78,14	8,015	0,305	9,13	0,382	23,75	47,5	0,5303	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,205
	Всего за 5-й день:	1206	35,87	33,99	134,6	1082,37	219,94	8,03	0,3125	11,55	0,567	27,74	55,55	0,7083	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,2075

* - 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

****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 (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	
																				Белки
Завтрак																				
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,6	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0,4	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт. 943***																				
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	420	6,66	1,3	31,09	199,4	171,42	23,075	137,47	1,49	0,065	4,36	38,65	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025
Обед																				
т/к № 46_№ рецепт со. рецептур 101*	Суп «Харчо» с мясом птицы	250	7,06	7,75	28,47	172,5	32,29	24,07	0	1,38	0	4,3	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
т/к № 679***	гарнир: каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0	0,02	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
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	0,2
	Итого обед:	796	27,71	25,283	113	775,37	75,71	40,075	194,45	7,58	0,256	28,54	47,52	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0014	0,2075
	Всего за 6-й день:	1216	34,37	26,583	144,09	974,77	247,13	63,15	331,92	9,07	0,321	32,9	86,17	0,07	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	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 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 принт 2011

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

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	
																				Ca
Завтрак																				
т/к № 66*	Суп молочный рисовый	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	0
т/к № 47***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
рецепт. 943***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
т/к № 878***	Итого завтрак:	420	8,82	10,7	39,26	67	12,6	0,015	0,0075	2,74	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	
Обед																				
т/к № 41 рецептур. 49*	Салат из квашеной капусты	100	1,6	3,65	6,32	63,03	53,84	14,85	27,9	0,63	0,01	27,43	0,17	0,02	0	0	0	0	0	0
т/к № 110307 рецепт. 139; 110307***	Суп картофельный с горохом	250	5,35	5,62	19,55	150,65	38,07	35,3	87,17	2,02	0,22	5,81	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 304*	Плов из птицы	270	15,78	14,94	54,27	406,8	7,67	43,54	51,45	1,82	0,07	6,3	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
рецепт. 943***	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 № 878***	Хлеб ржаном	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 № 879***	Итого обед:	886	27,93	25,08	94,97	773,54	125,78	93,765	166,57	7,33	0,426	56,94	47,67	0,072	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0014	0,2075
	Всего за 7-й день:	1306	36,75	35,78	134,23	840,54	138,38	93,78	166,58	10,07	0,431	60,39	55,72	0,09	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.Мотыльнова и В.А.Тугельяна - М.: Делта 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

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	
Завтрак																				
т/к № 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	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0,4	0	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	0,008	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025	0,0005
	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	0,0005
Обед																				
т/к № 100509	Салат из сборных овощей	100	1,39	10,09	4,74	116,3	33,6	18,56	0	0,54	0	18,25	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 37, 100509**																				
т/к № 2.3 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками	250	4,99	6,76	18,32	143,21	13,84	0	0,92	0,0459	5,14	0	0,0582	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецептуры 486***	Рыба тушеная в томатном соусе 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
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,6	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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	0,0005
(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	0,2
	Итого обед:	896	24,44	31,36	71,11	716,27	151,71	94,585	262,93	6,26	0,409	66,87	78,106	0,1102	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0205	0,0205
	Всего за 8-й день:	1316	34,1	44,47	119,64	1068,27	317,07	155,26	262,94	9,21	0,413	71,49	86,156	0,1282	0,595	25,35	0,0099	0,0014	0,2075	0,2075

* - 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: Хлебпролинформ, 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.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

***** Сборник тех. нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образоват., школ-интернатов, детских домов и детских образцов. 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	
Завтрак																				
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	3	23,0	138,0	144	0	0	1,2	0,1	1,4	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	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	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025	0
	Итого завтрак:	420	7,24	3,28	37,26	205	156,6	0,015	0,0075	2,44	0,105	4,85	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025	0
Обед																				
т/к № рецептуры 34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	77,1	27,93	18,57	41,97	1,32	0,005	9,8	0	0,017	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	8,49	24,85	104,75	24,6	27	66,65	1,09	1,12	8,25	0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	0
т/к № 591 № рецепт. 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
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,54	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	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	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:	896	29,35	31,87	99,51	790,55	103,02	145,165	358,86	10,82	1,471	35,69	47,52	2,774	3,37	37,54	104,7594	24,601	27,205	27,205
	Всего за 9-й день:	1316	36,59	35,15	136,77	995,55	259,62	145,18	358,87	13,26	1,576	40,54	55,57	2,792	3,435	42,49	104,7599	24,601	27,2075	27,2075

* - 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 принт 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТК; 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 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	V1	C	A	B2	D	K	I	Se	F						
Завтрак																									
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша «Дружба» ассорти	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	0	0	0	0	
т/к № 47***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
рецепт. 943***																									
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,005	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	
	Итого завтрак:	420	8,04	8,88	46,66	299	135,58	0,015	0,0075	1,63	0,105	3,65	8,05	0,032	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	
Обед																									
т/к № 07 № рецептуры 28	Салат овощной	100	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	0	0	0	0	0
т/к № 197***	Рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,6	0	0	0	0	0	0	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	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	0,0005	
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	0	0	0	0	0,2	
	Итого обед:	896	24,32	29,08	73,25	751,11	162,85	93,855	267,425	6,39	0,436	72,24	78,18	0,052	0,54	26,1	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,205	
	Всего за 10-й день:	1316	32,36	37,96	119,91	1050,11	298,43	93,87	267,432	8,02	0,541	75,89	86,23	0,084	0,605	31,05	0,0099	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,0014	0,2075	

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

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений 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.Ламшиной. - 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

*****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