

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская средняя общеобразовательная школа"

Квачева Г.И.

« 19 » августа 2022г.

### 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 (сентябрь 2022г.)

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 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.Пересычный. – К.: А.С.К., 2005

# День 1

Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																	
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F					
																				Обед				
т/к №38 *	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,40	14,57	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 88 рецепт.88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	5,15	8,13	6,67	126,84	60,89	23	1,28	0	21,16	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	240	13,44	14,02	48,24	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(т/к № 291 ***	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	28,0	119,0	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0,086	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					
т/к № 338*	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0					
	Итого обед:	920	24,64	25,02	103,71	819,77	153,42	71,885	72,196	7,42	0,216	75,04	62,27	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.; 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 2

Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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 №15*	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 10, рецптг.204***	<i>Суп картофельный с крупой на овощном бульоне</i>	200	1,6	2,19	11,66	72,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	90 30	14,3 0,23	9,53 2,67	7,35 1,82	168,75 14,20	58,62 7,05	67,24 27,75	268,27 86,60	1,08	0,11	3,77	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	<i>гарнир: рис отварной</i>	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 132*	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	0,0005					
т/к № 879***	<i>Хлеб ржаной</i>	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				
т/к № 338*	<i>Фрукт (Яблоко)</i>	150	0,6	0,6	14,7	70,30	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0				
	Итого обед:	<b>940</b>	<b>26,25</b>	<b>24,67</b>	<b>103,17</b>	<b>818,65</b>	<b>149,73</b>	<b>141,13</b>	<b>445,437</b>	<b>9,025</b>	<b>0,396</b>	<b>72,08</b>	<b>87,78</b>	<b>14,6</b>	<b>4,05</b>	<b>182,84</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>					

\* - 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.-соств.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

### День 3

Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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																				
																				<b>Обед</b>																			
№ рецептуры 53*	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	17,0	11,03	0	0,79	0	4,12	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 № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,10	1,72	16,90	114,24	11,07	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	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 № 61 № рецептуры 370**	Азу	90	5,94	13,69	17,41	131,40	17,23	24,15	0	1,51	0	5,67	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	
№ рецепт. 679***	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	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	
№ 375*	Чай с сахаром и лимон	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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 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																				
№ 338*	Фрукт (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,30	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0																				
	Итого обед:	<b>910</b>	<b>25,23</b>	<b>24,99</b>	<b>106,2</b>	<b>782,19</b>	<b>107,43</b>	<b>119,06</b>	<b>208,577</b>	<b>13,24</b>	<b>0,343</b>	<b>46,452</b>	<b>62,29</b>	<b>14,4986</b>	<b>4,05</b>	<b>182,84</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>																				

\* - 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 4**  
Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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				
																				<b>Обед</b>			
№ рецептуры 13***	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	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	0	0	0
т/к № 286*	Тефтели соус красный основной	90/30	5,87	9,83	22,71	164,20	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00										
т/к № 688*	Гарнир: каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14		0,13		1,3	0	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	0,005				
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	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			
т/к № 338*	Фрукт (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,30	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	<b>940</b>	<b>26,09</b>	<b>26,23</b>	<b>103,9</b>	<b>822,05</b>	<b>263,62</b>	<b>88,225</b>	<b>362,53</b>	<b>11,73</b>	<b>0,496</b>	<b>46,95</b>	<b>101,29</b>	<b>14,452</b>	<b>4,05</b>	<b>182,84</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>				

\* - 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 5**  
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества																		
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F					
																					0,7	3,05	8,38	63,0	27,83
т/к № 88* № рецептуры 66*	<i>Салат из моркови с изюмом</i>	60	0,7	3,05	8,38	63,0	27,83	0	0	0,47	0,03	1,8	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106***	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне</i>	200	7,66	8,58	17,14	176,42	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 321* № рецепт. 321*	<i>Капуста, тушеная с мясом</i>	240	10,9	10,88	31,78	272,45	113,69	0	0	1,09	0,087	22,91	0	0,076	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 132*	<i>Колот из смеси сухофруктов</i>	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	0	0	0	0	0
т/к № 879***	<i>Хлеб ржаной</i>	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	0	0	0	0	0
№ 338*	<i>Фрукт (Яблоко)</i>	150	0,6	0,6	14,7	70,30	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	<b>910</b>	<b>25,14</b>	<b>23,73</b>	<b>100,71</b>	<b>820,75</b>	<b>216,76</b>	<b>41,015</b>	<b>0,077</b>	<b>8,82</b>	<b>0,243</b>	<b>65,67</b>	<b>62,27</b>	<b>14,568</b>	<b>4,05</b>	<b>182,84</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Обед**

\* - 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 - Авг.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

**День 6**  
Сезон: Осень (сентябрь)

№ 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
№ рецептуры 34*	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	60	0,79	3,08	5,98	52,47	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 № 46* рецептура 101*	<i>Суп «Харчо» с мясом птицы</i>	200/10	4,97	6,19	31,3	152,84	21,3	0	1,23	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 67 рецептура 214***	<i>Сельдь (порциями) соус красный основной</i>	80 30	9,07 0,23	8,77 0,67	11,21 1,82	116 14,20	64,0 7,05	32 5,34	0 7,89	0,013 0,012	1,33 0,96	0 0,006	0,067	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	<i>гарнир: пюре картофельное</i>	150	3,33	3,84	21,59	134,51	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0
№ 375*	<i>Чай с сахаром и лимон</i>	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	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***	<i>Хлеб ржаной</i>	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
№ 338*	<i>Фрукт (Яблоко)</i>	150	0,6	0,6	14,7	70,30	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0
	<b>Итого обед:</b>	<b>940</b>	<b>24,13</b>	<b>23,74</b>	<b>103,58</b>	<b>732,38</b>	<b>180,34</b>	<b>85,115</b>	<b>99,587</b>	<b>65,84</b>	<b>21,46</b>	<b>73,48</b>	<b>112,36</b>	<b>15,319</b>	<b>4,06</b>	<b>188,54</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>

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

**День 7**  
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины / Минеральные вещества																			
			Велки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F					
																					Обед				
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,60	54,6	44,88	25,67	72,87	2,09	0,16	11,37	0,16	0,054	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 120605***	Плов из птицы	240	13,44	14,02	48,24	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№ 50*** № рецептуры 519***	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	0,7	1,3	22,8	97,0	12,0	3,00	0	1,5	0,01	1,08	0,00	0	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	0,0005	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0,2	
№ 338*	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	144	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого обед:	<b>910</b>	<b>24,83</b>	<b>23,76</b>	<b>101,33</b>	<b>792,93</b>	<b>128,18</b>	<b>66,175</b>	<b>116</b>	<b>9,7</b>	<b>0,376</b>	<b>55,86</b>	<b>62,27</b>	<b>14,452</b>	<b>4,05</b>	<b>182,84</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,2</b>	

\* - 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.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 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 (сентябрь)

№ 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				
																				<b>Обед</b>			
т/к № 45*	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 88, рецепт: 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	5,15	8,13	6,67	126,84	60,89	23	0	1,28	0	21,16	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 608*	Котлеты соус красный основной	120	11,4	9,13	27,96	198,08	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	Чай с сахаром и лимон	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	0	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	0,005	0	0	0	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	0	0	0	0
№ 338*	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	144	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	<b>900</b>	<b>26,42</b>	<b>27,33</b>	<b>100,93</b>	<b>821,01</b>	<b>138,41</b>	<b>60,575</b>	<b>133,166</b>	<b>8,155</b>	<b>0,236</b>	<b>73,9</b>	<b>110,77</b>	<b>14,602</b>	<b>4,05</b>	<b>182,84</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,005</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

\* - 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.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

**День 9**

Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность	Витамины/ Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	B
<b>Обед</b>																				
т/к № 51* № рецепт. 75	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	26,52	0	0	0,49	0,03	2,2	0,00	0,01	0	0	0	0	0	0
т/к № 779 из Серия программы «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,10	1,72	16,90	114,24	11,07	0	0	0,74	0,0367	2,212	0	0,0466	0	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт. 382*	Гуляши	120	10,0	13,42	17,32	126,15	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт. 679***	Гарнир: каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02	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
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	0,0005	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
№ 338*	Фрукт (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,30	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0
	Итого обед:	940	26,62	25,44	100,11	720,77	144,38	31,215	168,077	10,67	0,283	49,192	62,29	14,4986	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	0

\* - 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.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

**День 10**  
Сезон: Осень (сентябрь)

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества													
			Велки	Жиры	Углевод г		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
<b>Обед</b>																				
№ рецептуры 53*	Салат из капусты с морковью	60	0,99	2,47	4,37	43,74	17,0	11,03	0	0,79	-	4,12	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 10, рецпт.204***	Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	200	1,6	2,19	11,66	72,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 436***,	Жаркое по-домашнему	240	14,21	18,7	21,95	265	31,10	65,70	210,63	2,52	0,13	5,61	15	0	0	0	0	0	0	0
№ 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	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	
т/к № 210103***	Фрукт	100	3	1	42	192	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	
	Итого обед:	860	25,08	24,98	108,69	811,92	119,58	113,105	280,43	10,29	0,356	49,81	77,27	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.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: 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.Злобов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005