



ПРИМЕРНОЕ

ПРИМЕРНОЕ

10-тидневное циклическое меню

Горячих школьных обедов

для организации питания учащихся 5-11 классов
при МКУ "Партизанская СОШ"

трепги блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

Возрастная категория: учащиеся 5-11 классов

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.: Делтапринт, 2010

**Москва. 2011г. Сборник рецептурна продукция для обучающихся 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.; ГТК; Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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

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

День 1
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

№ 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																				
№ рецепт. 114(1)***	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	3	2,25	21,5	117,50	26,1	28,5	82,65	1,3	0,11	8,25	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 46 № рец. 245, 330	Бифурганое	100	13,16	14,44	7,59	199	9,67	20,58	0	0,9	0	0,27	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептур. 336*	Капуста тушеная	180	3,34	7,78	41,42	256,24	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8	0	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***	Хлебшеничный	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	
	Всего за 1-й день:	796	24,7	25,03	103,74	829,8	100,32	101,94	230,5	7,34	0,516	63,72	85,3	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	

*-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДелтаПринт, 2010

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений Москва/ДелтаПринт/2011

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

День 2
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

№ 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																				
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,79	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,24	10,51	13,61	100	34,74	39,84	158,98	0,64	0,07	2,23	0,007	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,01	276,54	15,58	81	250,2	4,74	0,22	0	0,024	0,015	0	0	0	0	0	0
№ 132*	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	0,005	
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	
	Всего за 2-й день:	796	28,96	23,14	101,66	749,87	115	156,2	500,01	10,05	0,656	26,5	47,5	0,067	0,53	20,4	0,0094	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.: ДелтаПринт, 2010

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений Москва ДелтаПринт 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 3

Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

№ 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 № 82*** № рецепт. 82/106**	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2	5,11	16,93	121,75	25,04	27,44	0	1,1	0	8,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 608*	Коплеты соус красный основной	100	11,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	гарнир: каша ячневая	180	5,75	5,11	37	224,42	46,97	0,024	201,6	1	0,11	0	0,024	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	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлебшеничный	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		
	Всего за 3-й день:	796	22,39	14,91	64,39	560,48	108,17	25,799	334,75	5,06	0,316	17,52	70,524	0,052	0,53	20,4	0,0094	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.: Делтапринт, 2010

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений Москва/Делтапринт 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: осенний (сентябрь 2023 г.)

№ 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				
																				Обел			
т/к № 110109	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,05	12,58	103,93	61,38	27,03	0	1,68	0	16,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 591***	Гуляш	90	9,85	10,38	2,76	97,66	14,14	15,1	113,05	1,34	0,1	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт. 679***	Гарнир: каша пшеничная	180	7,92	5,26	36,32	256,45	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	Кисель из сухофруктов	200	0,2	0	34,51	132	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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	0,005	0	0	0	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	0	0	0
	Всего за 4-й день:	786	27,67	21,25	87	715,1	249,16	63,575	275,095	8,39	0,336	35,79	47,52	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	0	0	0	0

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

**Сборник рецептов блюд всеобразовательных учреждений Москва Делтапринт 2011

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

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

День 5
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

№ 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	
																				Ca
Обед																				
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,79	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	270	15,77	13,7	54,27	406,8	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт. 382*	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,456	0,04	1,3	0,01	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	
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	
	Всего за 5-й день:	786	29,78	23,26	96,92	811,81	220,07	69,845	221,05	5,686	0,454	41,48	47,51	0,052	0,53	20,4	0,0094	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.: ДеЛипринт, 2010

**Сборник рецептов блюд всеобщего образования учреждений Москва/Делилюс/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 6
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

Рецептурный код	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														
																				8,9	13,06	158,34	32,29	24,08	0	1,38	0	13,73	0	0	0	0	0
т/к № 96 рецепт. № 96*	Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	13,06	158,34	32,29	24,08	0	1,38	0	13,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 486*	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,24	10,51	13,61	100	34,74	39,84	158,98	0,64	0,07	2,23	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	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	0	0	0	0	0	0	
№ рецептуры 412 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,06	0,34	46,8	191,6	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	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлебтеничный	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	
(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	0	0	0	0	0	0	0
	Всего за 6-й день:	796	25,33	26,07	98,84	739,70	130,61	91,745	249,23	5,67	0,346	52,61	73,01	0,052	0,53	20,4	0,0094	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

Обед

*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДелтаПринт, 2010
 **Сборник рецептов блюд всеобщего назначения для питания при общеобразовательных 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.-соств.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
 **** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для школьных образоват. учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских образов. учр.–2004г.

День 7
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

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 № 110332-1, рецептуры 155, 110332-1	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	5,23	8,55	24,4	173,08	13,84	0	0	0,93	0,047	4,3	0	0,0583	0	0	0	0	0	0
т/к № рецепт. 591 ***	Гуляш	90	9,85	10,38	2,76	97,66	14,14	15,1	113,05	1,34	0,1	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептур. 336*	Капуста тушеная	180	3,34	7,78	41,42	256,24	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	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***	Хлебшеничный	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	
	Всего за 7-й день:	786	23,57	28,143	93,84	748,04	81,41	67,965	256,605	6,97	0,553	66,64	85,3	0,1103	0,53	20,4	0,0094	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.: Делта-Принт, 2010

**Сборник рецептов блюд всеобразовательных учреждений Москва/Делта-Принт 2011

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

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

День 8

Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

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 № 33 рецепт. 88*	Шу из свежей картошки с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8,13	9,75	127,5	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	270	15,77	13,7	54,27	406,8	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 433*	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	125,78	14	0	0,13	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлебшеничный	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	
Всего за 8-й день:		786	25,95	25,59	79,65	759,36	220,43	52,345	81,965	3,97	0,234	50,46	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	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.: Делтапринт, 2010
 **Сборник рецептов блюд всеобщего назначения для учреждений образования Москва Делтапринт 2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004
 *** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах - Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный – К.: А.С.К., 2005

День9
Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

№ 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 № 82*** рецепт. 82/106***	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,0	5,11	16,93	124,75	25,04	27,44	0	1,1	0,1	8,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120536 № рецептуры 43 I, 120536**	Печень порогановски	90	9,91	6,87	8,17	147,07	11,48	16,1	0	1	0	19,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: торе картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	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	191,6	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***	Хлебшеничный	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	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	0,2							
	Всего за 9-й день:	786	21,64	18,95	97,27	750,18	100,1	71,365	90,245	5,75	0,276	64,77	73	0,052	0,53	20,4	0,0094	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.: Делта-Принт, 2010
 **Сборник рецептов блюд всеобразовательных учреждений Москва Делта-Принт 2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах- М:Хлебпродинформ. 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004
 **** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общобразоват. школах –Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересынный. – К.: А.С.К., 2005

День 10

Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

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 № 96 рецепт. № 96*	<i>Рассольник ленинградский</i>	250	6,36	8,9	13,06	158,34	32,29	24,08	0	1,38	0	13,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*	<i>Тертели соус сметанный</i>	100	5,87	9,83	22,71	164,2	43,9	21,6	106,7	0,96	0,06	0,85	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 688***	<i>гарнир: макаронные изделия отварные</i>	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	0	0	0	0
№ 97** № рецептуры 282**	<i>Напиток лимонный</i>	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	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	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***	<i>Хлеб ржаной</i>	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
	Всего за 10-й день:	796	24	25,583	92,77	745,74	109,1	71,095	151,35	6,29	0,258	38,38	111,7	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,205

Обед

*-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринг, 2010
 **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринг, 2010
 ***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересычный. – К.: А.С.К., 2005