

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская СОШ"

Квачева Г.И.

2024г.



## ПРИМЕРНОЕ

### 10-ти дневное циклическое меню

горячих школьных обедов

для организации питания детей с ОВЗ

при МОКУ "Партизанская СОШ"

третьи блюда витаминизированы витамином С

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.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	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
<b>Завтрак</b>																				
т/к № 182* № рецептуры 182*	Каша овсяная молоком	200	7,82	12,83	34,27	152,76	60,66	0	1,71	0	1,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	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	0,0045	3,45	8,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	0,0025
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,66</b>	<b>13,11</b>	<b>48,53</b>	<b>165,36</b>	<b>60,675</b>	<b>0,0075</b>	<b>2,95</b>	<b>0,0045</b>	<b>4,62</b>	<b>8,05</b>	<b>0,018</b>	<b>0,065</b>	<b>4,95</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,0025</b>
<b>Обед</b>																				
т/к № 187*** № рецепт. 187***	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,75	7,14	8,49	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 34* № рецепт. 291*	Плов из птицы	270	15,78	14,94	54,27	7,67	43,54	51,45	1,82	0,07	6,3	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
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
(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
	<b>Итого обед:</b>	<b>786</b>	<b>23,93</b>	<b>24,55</b>	<b>79,99</b>	<b>104,2</b>	<b>76,365</b>	<b>166,63</b>	<b>5,48</b>	<b>0,276</b>	<b>42,16</b>	<b>47,58</b>	<b>0,052</b>	<b>0,53</b>	<b>20,4</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0009</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за 1-й день:</b>	<b>1206</b>	<b>33,59</b>	<b>37,66</b>	<b>128,52</b>	<b>269,56</b>	<b>137,04</b>	<b>166,64</b>	<b>8,43</b>	<b>0,2805</b>	<b>46,78</b>	<b>55,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,595</b>	<b>25,35</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,0025</b>	<b>33,59</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, 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.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 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		
			Белки	Жиры															Углеводы	
<b>Завтрак</b>																				
т/к № 181*	Каша манная молочная жидкая	210	6,11	10,72	32,38	251,0	133,77	20,30	0	0,47	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	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39,0	6,6	0,015	0,0075	0,84	0,004	3,45	0,018	0,065	4,95	0,0005	0	0,0025	0	0,0025
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>7,95</b>	<b>11</b>	<b>46,64</b>	<b>318</b>	<b>146,37</b>	<b>20,315</b>	<b>0,0075</b>	<b>1,71</b>	<b>0,0045</b>	<b>4,62</b>	<b>0,018</b>	<b>0,065</b>	<b>4,95</b>	<b>0,0005</b>	<b>0</b>	<b>0,0025</b>	<b>0</b>	<b>0,0025</b>
<b>Обед</b>																				
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
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,8	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	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)	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
№ 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	0,0005
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	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>886</b>	<b>28,76</b>	<b>25,59</b>	<b>104,67</b>	<b>767,47</b>	<b>139,58</b>	<b>160,22</b>	<b>508,115</b>	<b>10,32</b>	<b>0,666</b>	<b>32</b>	<b>47,526</b>	<b>0,067</b>	<b>0,54</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>	<b>0,205</b>
	<b>Всего за 3-й день:</b>	<b>1306</b>	<b>36,71</b>	<b>36,59</b>	<b>151,31</b>	<b>1085,47</b>	<b>285,95</b>	<b>180,53</b>	<b>508,122</b>	<b>12,03</b>	<b>0,670</b>	<b>36,62</b>	<b>55,576</b>	<b>0,085</b>	<b>0,605</b>	<b>31,05</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,2075</b>	<b>0,2075</b>

\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могилюго 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 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

**День 4**

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки Жиры			Углевод	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F		
			Белки	Жиры																Углевод	
<b>Завтрак</b>																					
т/к № 10, № рецепт. 204***	Каша «Дружба» молочная	200	6,2	8,6	32,4	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	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	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		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>8,04</b>	<b>8,88</b>	<b>46,66</b>	<b>135,58</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0075</b>	<b>1,63</b>	<b>0,105</b>	<b>3,65</b>	<b>8,05</b>	<b>0,032</b>	<b>0,065</b>	<b>4,95</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0025</b>		
<b>Обед</b>																					
т/к № 34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,18	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	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	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	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	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	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	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		
	<b>Итого обед:</b>	<b>896</b>	<b>26,01</b>	<b>29,91</b>	<b>88,36</b>	<b>173,28</b>	<b>83,695</b>	<b>367,965</b>	<b>11,97</b>	<b>0,453</b>	<b>58,56</b>	<b>75,1</b>	<b>1,409</b>	<b>0,59</b>	<b>22,3</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>		
	<b>Всего за 4-й день:</b>	<b>1316</b>	<b>34,05</b>	<b>38,79</b>	<b>135,02</b>	<b>308,86</b>	<b>83,71</b>	<b>367,972</b>	<b>13,6</b>	<b>0,558</b>	<b>62,21</b>	<b>83,15</b>	<b>1,441</b>	<b>0,655</b>	<b>27,25</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,2075</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 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.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						
<b>Завтрак</b>																									
т/к № 10, № рецпт. 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	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	0	0	0	
т/к № 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	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0025	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>6,66</b>	<b>1,3</b>	<b>31,09</b>	<b>199,4</b>	<b>171,42</b>	<b>23,075</b>	<b>137,47</b>	<b>1,49</b>	<b>0,065</b>	<b>4,36</b>	<b>38,65</b>	<b>0,018</b>	<b>0,065</b>	<b>4,95</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0025</b>	
<b>Обед</b>																									
т/к № 46, № рецп сб. 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	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	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	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	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	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	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>796</b>	<b>27,71</b>	<b>25,283</b>	<b>113</b>	<b>775,37</b>	<b>75,71</b>	<b>40,075</b>	<b>194,45</b>	<b>7,58</b>	<b>0,256</b>	<b>28,54</b>	<b>47,52</b>	<b>0,052</b>	<b>0,53</b>	<b>20,4</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,2075</b>
	<b>Всего за 6-й день:</b>	<b>1216</b>	<b>34,37</b>	<b>26,583</b>	<b>144,09</b>	<b>974,77</b>	<b>247,13</b>	<b>63,15</b>	<b>331,92</b>	<b>9,07</b>	<b>0,321</b>	<b>32,9</b>	<b>86,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,595</b>	<b>25,35</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,2075</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 принтс 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 7

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	
<b>Завтрак</b>																				
т/к № 66*	Суп молочный рисовый	200	6,98	10,42	2,5	222,38	184,48	0	0	1,5	0,1	0,9	0	0,22	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	0,0005	0,0025	0,0025
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>8,82</b>	<b>10,7</b>	<b>39,26</b>	<b>67</b>	<b>12,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0075</b>	<b>2,74</b>	<b>0,005</b>	<b>3,45</b>	<b>8,05</b>	<b>0,018</b>	<b>0,065</b>	<b>4,95</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,0025</b>
<b>Обед</b>																				
т/к № 41 рецептур. 49*	Салат из 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 № № рецепт. 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*** № 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	0,005
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>886</b>	<b>27,93</b>	<b>25,08</b>	<b>94,97</b>	<b>773,54</b>	<b>125,78</b>	<b>93,765</b>	<b>166,57</b>	<b>7,33</b>	<b>0,426</b>	<b>56,94</b>	<b>47,67</b>	<b>0,072</b>	<b>0,53</b>	<b>20,4</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>	<b>0,205</b>
	<b>Всего за 7-й день:</b>	<b>1306</b>	<b>36,75</b>	<b>35,78</b>	<b>134,23</b>	<b>840,54</b>	<b>138,38</b>	<b>93,78</b>	<b>166,58</b>	<b>10,07</b>	<b>0,431</b>	<b>60,39</b>	<b>55,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,595</b>	<b>25,35</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,2075</b>	<b>0,2075</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 общобразоват. школах-М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лалшиной. - 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



**День 8**  
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	
<b>Завтрак</b>																				
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
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	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	0,0025
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>9,66</b>	<b>13,11</b>	<b>48,53</b>	<b>352,0</b>	<b>165,36</b>	<b>60,675</b>	<b>0,0075</b>	<b>2,95</b>	<b>0,0045</b>	<b>4,62</b>	<b>8,05</b>	<b>0,018</b>	<b>0,065</b>	<b>4,95</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,0025</b>
<b>Обед</b>																				
т/к № 100509 № рецептуры 37, 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
т/к № 2,3 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с крупой	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	0,005
(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
	<b>Итого обед:</b>	<b>896</b>	<b>24,44</b>	<b>31,36</b>	<b>71,11</b>	<b>716,27</b>	<b>151,71</b>	<b>94,585</b>	<b>262,93</b>	<b>6,26</b>	<b>0,409</b>	<b>66,87</b>	<b>78,106</b>	<b>0,1102</b>	<b>0,53</b>	<b>20,4</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>
	<b>Всего за 8-й день:</b>	<b>1316</b>	<b>34,1</b>	<b>44,47</b>	<b>119,64</b>	<b>1068,27</b>	<b>317,07</b>	<b>155,26</b>	<b>262,94</b>	<b>9,21</b>	<b>0,413</b>	<b>71,49</b>	<b>86,156</b>	<b>0,1282</b>	<b>0,595</b>	<b>25,35</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,2075</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 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.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

\*\*\*\*\* Сборник тех.нормативов, рецептур блюд и кулинар. изд. для школьных образ.учр., 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							
<b>Завтрак</b>																										
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	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	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	0,0005	0	0,0025	0	0,0005	0	0,0025	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>7,24</b>	<b>3,28</b>	<b>37,26</b>	<b>205</b>	<b>156,6</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0075</b>	<b>2,44</b>	<b>0,105</b>	<b>4,85</b>	<b>8,05</b>	<b>0,018</b>	<b>0,065</b>	<b>4,95</b>	<b>0,0005</b>	<b>0</b>	<b>0,0005</b>	<b>0</b>	<b>0,0025</b>	<b>0</b>	<b>0,0005</b>	<b>0</b>	<b>0,0025</b>	
<b>Обед</b>																										
т/к № 34 № рецептуры	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	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	66,65	1,09	1,12	8,25	0	2,69	2,84
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	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: рассыпчатая (гречневая) каша	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	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	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	0,0025	0	0,0005	0	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	0,0084	0	0,0025	0	0,0005	0	0,0025	
	<b>Итого обед:</b>	<b>896</b>	<b>29,35</b>	<b>31,87</b>	<b>99,51</b>	<b>790,55</b>	<b>103,02</b>	<b>145,165</b>	<b>358,86</b>	<b>10,82</b>	<b>1,471</b>	<b>35,69</b>	<b>47,52</b>	<b>2,774</b>	<b>3,37</b>	<b>37,54</b>	<b>104,7594</b>	<b>24,601</b>	<b>27,205</b>	<b>358,86</b>	<b>10,82</b>	<b>1,471</b>	<b>35,69</b>	<b>47,52</b>	<b>2,774</b>	<b>3,37</b>
	<b>Всего за 9-й день:</b>	<b>1316</b>	<b>36,59</b>	<b>35,15</b>	<b>136,77</b>	<b>995,55</b>	<b>259,62</b>	<b>145,18</b>	<b>358,87</b>	<b>13,26</b>	<b>1,576</b>	<b>40,54</b>	<b>55,57</b>	<b>2,792</b>	<b>3,435</b>	<b>42,49</b>	<b>104,7599</b>	<b>24,601</b>	<b>27,2075</b>	<b>358,87</b>	<b>13,26</b>	<b>1,576</b>	<b>40,54</b>	<b>55,57</b>	<b>2,792</b>	<b>3,435</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 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 - 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

# 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											
<b>Завтрак</b>																														
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	0	0	0	0		
т/к № 47***	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	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	0,0005	0,0005	0,0025		
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>8,04</b>	<b>8,88</b>	<b>46,66</b>	<b>299</b>	<b>135,58</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0075</b>	<b>1,63</b>	<b>0,105</b>	<b>3,65</b>	<b>8,05</b>	<b>0,032</b>	<b>0,065</b>	<b>4,95</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0025</b>		
<b>Обед</b>																														
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	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	0	0	0	0	
т/к № 29* № рецептуры 261*	Печень тушеная 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	0	0	0	0	
т/к № 694*** № рецептуры 945***	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	0	0	0	0	0
т/к № 878***	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	0	0	0	0	0
т/к № 879***	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	0,0005	
	Итого обед:	<b>896</b>	<b>24,32</b>	<b>29,08</b>	<b>73,25</b>	<b>751,11</b>	<b>162,85</b>	<b>93,855</b>	<b>267,425</b>	<b>6,39</b>	<b>0,436</b>	<b>72,24</b>	<b>78,18</b>	<b>0,052</b>	<b>0,54</b>	<b>26,1</b>	<b>0,0094</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>	
	<b>Всего за 10-й день:</b>	<b>1316</b>	<b>32,36</b>	<b>37,96</b>	<b>119,91</b>	<b>1050,11</b>	<b>298,43</b>	<b>93,87</b>	<b>267,432</b>	<b>8,02</b>	<b>0,541</b>	<b>75,89</b>	<b>86,23</b>	<b>0,084</b>	<b>0,605</b>	<b>31,05</b>	<b>0,0099</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,2075</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

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах - М.: ДеЛи принт, 2010