

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская средняя общеобразовательная школа"

Квачева Г.И.
2023г.



ПРИМЕРНОЕ 10-тидневное циклическое меню

**Горячих школьных обедов
для организации питания детей с 7 до 12 лет
при МОКУ "Партизанская СОШ"**

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осенний (сентябрь 2023г.)

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. Гутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2010

*Москва. 2011г. Сборник рецептурна продукцию для обучающихся всех образовательных учреждений *Москва, 2016 г.

**Сборник технологических нормативов, рецептур 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 общобразоват. 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 общобразоват. школах –

Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересыпный. – 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																			
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	60	2,98	2,45	8,9	67,4	15,4	43,72	1,25	0,1	6,82	0,1	0,032	0,054	0				
№ рецепт.114(1)***	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	2,4	1,8	17,2	94	22,8	66,12	1,04	-0,09	6,6	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 46 № рец.245, 330	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,84	13	6,65	179,1	18,52	0	0,82	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептур.336*	Капустя тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5	0	0	0	0	0	0	0
№ 874***	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	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	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	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итогообед:	766	25,2	24,29	100,7	811,09	100,785	233,77	7,9	0,546	62,56	79,1	0,084	0,584	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.Гутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2010

**Сборник рецептов блюд всеобразовательных учреждений Москва Делиплюс 2011

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

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах –Авт.-сост.: А.И.Злюбов, 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																				
т/к №15*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	3,24	44,52	11,21	99,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	8,32	9,46	12,25	90	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0
№ 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	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	0,2
№ 338*	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,31	24	13,5	0,032	3,3	0	22,5	22,09	21,6	5,28	243,66	0,0098	0	0	0
	Итогообед:	916	26,64	24,2	107,8	781,66	136,52	154,94	445,767	12,53	0,586	57,7	69,616	21,67	5,81	264,06	0,0192	0,0009	0,205	0,205

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

**Сборник рецептов блюд всеобщего назначения / Учреждениях Москвы / Деликус 2011

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

*** Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при общеобразоват. школах –Авт.-сост.: А.И.Злюбов, 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																				
№ рецептуры: 44*	Салат из свежих овощей	60	0,64	2,82	6,36	51,85	20,32	10,02	18,47	0,93	0,012	5,5	0,006	0,018	0	0	0	0	0	0
т/к № 82***	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	6,79	19,88	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	0
рецепт: 82/106***																				
т/к № 608*	Котлеты соус красной 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
т/к № 679***	гарнир: каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168	0,83	0,09	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47***	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
№ 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	0,005	0,005
т/к № 878***	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
т/к № 879***	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013	0,013
т/к № 210110***	Итого обед:	976	26,02	24,07	100,66	744,73	182,69	57,535	372,982	6,69	0,398	29,8	86,226	16,05	3,17	118,13	83,8141	19,681	21,818	21,818

*-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 и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений Москва, Делипринт 2011

***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. Для предпр. обществ. Школах- М.Хлебродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапиной – М.: Хлебродинформ, 2004

****Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. Для предпр. обществ. Школах –Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 4
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 № 52(1)	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,72	4,08	3,84	55,2	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	10,95	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0	0	0	0	0
т/к № 110109	Борщ с капустой и картофелем	200	3,76	4,04	10,06	83,14	49,1	21,62	0	1,34	0	12,85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт..591***	Гуляши	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
№ рецепт.679***	Гарнир: каша пшеничная	150	6,6	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
т/к № 47*** № рецепт.943***	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
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	0,0084	0	0,2
(т/к № 879*** № 338*	Хлеб ржаной Яблоко	26 150	1,72 0,6	0,31 0,6	0,31 14,7	47,06 70,31	7 24	0,045 13,5	0,03 0,032	0,78 3,3	0,036 0	10,5 22,5	31,4 22,09	0,016 21,6	0,4 5,28	10,5 243,66	0,0084 0,0098	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
	Итого обед:	916	26,73	24,04	101,97	777,08	261,74	75,315	280, 147	67,69	21,43	66,03	94,19	22, 452	5,82	269,76	0,0192	0,0009	0,205	0,0009	0,0009	0,205

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

**Сборник рецептов блюд всеобщего назначения учреждений образования Москвы ДеЛипрос 2011

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

День5

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 №13*	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,92	3,25	2,95	54,46	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 №206, рецепт.206*	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	103,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	240	12,04	14,22	48,24	341,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлебпшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005						
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2						
т/к № 338*	Киви	130	1,04	1,4	10,53	51,1	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0						
	Итогообед:	896	26,91	27,37	101,1	821,22	265,52	85,155	229,56	8,976	0,426	61,78	62,28	14,452	4,06	188,54	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.: 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.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.)

Мероприятия, 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 № № рецепт. 14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 96 рецепт. № 96*	Рассольник ленинградский	200	5,09	7,12	10,45	126,67	25,83	19,26	0	1,1	0	10,98	0	0	0	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	90	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	гарнир: пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 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
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0005					
(т/к № 879*** №389*	Хлеб ржаной Сок U,2	26 200	1,72 0,4	0,31 0,4	0,31 9,8	47,06 46,87	7 16	0,045 9	0,03 0,021	0,78 2,2	0,036 0	10,5 15	31,4 14,73	0,016 14,4	0,4 3,52	10,5 162,44	0,0084 0,0065	0 0	0,2 0					
	Итогообед:	966	23,61	26,39	103,41	764,91	147,23	102,615	253,08	8,03	0,376	76,89	87,736	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.: Делитринг, 2010
 **Сборник рецептов блюд всеобразовательных учреждений Москва/Делилос2011
 ***Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предпр. обществ. питания при всеобразоват. 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 всеобразоват. школах –Авт.-сост.: А.И.Зюбнов, 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 образ. учр.–2004г.

День 7
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	
																				Обед
т/к № 41 рецептур.49*	Салат витаминный	60	2,98	2,45	8,9	67,4	26,93	15,4	43,72	1,25	0,1	6,82	0,1	0,032	0,054	0	0	0	0	0
т/к № 110332-1 рецептуры 155, 110332-1	Суп картофельный с клетками на мясном бульоне	200	4,18	6,84	19,52	138,46	11,07	0	0	0,74	0,0367	3,44	0	0,0466	0	0	0	0	0	0
т/к № 20 № рецептуры 437***	Гулячи из говяжьины	90	11,12	5,2	13,2	105,6	13,36	14,4	95,35	1,84	0,056	4,06	0,24	0,088	0	0	0	0	0	0
№ рецептур.336*	Капустя тушеная	150	2,78	7,98	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,5	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 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
№ рецепт.379* 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	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	
	Итого:обед.	766	26,21	23,903	101,4	746,05	100,4	73,865	258,705	8,18	0,549	69,62	79,34	0,2186	0,584	20,4	0,0094	0,0009	0,205	

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

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений Москва ДеЛипринг 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 9

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 № 100509	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	10,95	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0	0	0
т/к № рецептуры 431, 120536**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	6,79	19,88	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	
т/к № 120536 рецептуры 431, 120536**	Печень по-строгановски	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
т/к № 130131 рецептура 520***	гарнир: пюре картофельное	150	3,33	3,84	21,55	134,51	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	12,62	25,5	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 412 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	1,46	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
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
т/к № 210110***	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,31	24	13,5	0,032	3,3	0	22,5	22,09	21,6	5,28	243,66	0,0098	0	0	
	Итого:обед:	866	23,28	25,36	114,77	822,13	119,6	82,675	148,617	65,16	21,456	90,71	119,67	24,602	8,09	283,47	83,8192	19,6809	21,805	

*-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 и кулинарных изделий учреждений Москва, Делтапринт 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 10
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					
Обед																								
т/к № 06 № рецептуры 10**	Салат из моркови с изюмом	60	1,74	0,06	10,8	57,6	33,6	18,56	0	0,54	0	2,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 96 № рецептуры № 96*	Рассольник ленинградский	200	5,09	7,12	10,45	126,67	25,83	19,26	0	1,1	0	10,98	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
т/к № 688***	гарнир: макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	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
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005					
т/к № 879***	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2					
т/к № 338*	Квиц	130	1,04	1,4	10,63	51,1	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0					
	Итого обед:	906	24,38	25,373	100,54	750,24	130,25	88,405	37,247	9,33	0,186	52,26	83,27	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.Могиловой 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.; 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. Пересычный. – К.: А.С.К., 2005