

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ "Партизанская средняя

общеобразовательная школа"

  
Кучева Г.И.  
02 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: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Сборники рецептов блюд:

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / од рел. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010

\*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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 1  
Сезон: осень-зима

№ 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 №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
т/к № 33, рецепт.88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	230	13,44	11,67	46,23	346,53	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	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
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,009	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 № 210110 ***	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
т/к № 210110 ***	Апельсин	135	1,22	0,27	10,94	58,05	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	<b>Итого обед:</b>	1045	22,35	17,47	118,58	832,04	121,69	56,842	108,39	4,52	0,264	78,51	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237

\* - 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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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

День 2

Сезон: Осень, Зима

№ 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 № 100201***	Салат из капусты (с морковью)	60	0,98	6,05	5,78	82,10	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	-	-	-	-	-	-
т/к № 10 рецепт.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	-	-	-	-	-	-
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами	80	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	-	-	-	-	-	-
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	150	3,33	3,84	21,59	134,51	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	-	-	-	-	-	-
т/к № 833*	соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,96	0,006	-	-	-	-	-	-
№ рецептуры***	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	-	-	-	-	-	-
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***	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,00	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
<b>Итого обед:</b>		<b>980</b>	<b>28,29</b>	<b>22,22</b>	<b>118,09</b>	<b>883,99</b>	<b>178,27</b>	<b>124,90</b>	<b>419,36</b>	<b>6,09</b>	<b>0,498</b>	<b>79,83</b>	<b>95,226</b>	<b>67,252</b>	<b>1,49</b>	<b>116,02</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,374</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 предприятиям общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах – Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыган Пересичный. – К.: А.С.К., 2005

День 3  
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес Олюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Обед																			
№ рецептуры 53*	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	17,0	11,03	-	0,79	-	4,12	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	0,74	0,0367	2,212	-	0,0466	-	-	-	-	-
т/к № 61 № рецептуры 370**	Азу	80	5,28	7,21	6,96	116,80	11,48	16,10	-	1,0	-	3,78	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 37, рецептура 679***	гарнир: каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	-	-	-	-	-	-
№ 375*	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	-	0,49	-	2,05	-	-	-	-	-	-	-
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 № 210110 ***	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
<b>Итого обед:</b>		950	24,91	17,08	96,68	766,55	108,27	30,155	162,092	7,91	0,273	29,742	63,22	13,929	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,218

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

\*\*Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

\*\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинар. изд. для предприятий общественного 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

№ 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 17***	Салат из огурцов соленых с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	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	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*/ т/к № 331*(соус)	Тефтели мясные (с соусом сметанным с томатом)	60/20	10,70	9,97	10,70	174,94	26,38	15,72	80,02	0,72	0,06	0,01	29,25	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	0,00	21,00	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	0	0,13	0	1,3	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 № 210110 ***	Банан	193	2,4	0,8	33,6	153,60	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
№ 389*	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
	<b>Итого обед:</b>	1143	32,7	26,13	122,31	951,13	237,88	87,284	203,97	6,88	0,436	133,33	126,52	21,452	5,13	266,84	0,0249	0,0009	0,267

\* - 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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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

День 5  
Сезон: осень-зима

№ рецептуры. сборник	Наименование Блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F
<b>Обед</b>																				
т/к № 88* № рецептуры 66*	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	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
т/к № 82*** № рецент.82/106***	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне</b>	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
т/к № 34* № рецент.637***	<b>Курица отварная</b>	80	16.88	10.88	0,00	165.00	31,20	16,00	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 321* № рецент.321*	<b>Капуста, тушенная</b>	150	2.78	6.48	34,52	213.53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50	0		0	0	0	0	0
т/к № 291***	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	200	0	0	28,0	119,0	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0		0	0	0	0	0
т/к № 878***	<b>Хлеб пшеничный</b>	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***	<b>Хлеб ржаной</b>	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 № 210110 ***	<b>Яблоко</b>	16 0	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0		0,032
	<b>Йогурт фруктовый 5%</b>	115	5,0	2,2	18,0	120,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого обед:</b>	1025	38,66	2,84	122,49	1057,21	138,7	87,552	234,067	4,22	0,356	74,5	109,77	14,492	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	0,032

\* - 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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предприятий общественного 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

№ рецептур. сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	B	D	K	I	Se	F
<b>Обед</b>																				
т/к № 41 рецептур.49*	<b>Салат витаминный</b>	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
№ рецептуры 206***	<b>Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне</b>	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
т/к № 96***	<b>Плов мясной</b>	230	15.24	20.50	43.52	423.68	18.53	0	0	2,5	0,087	2.726	0	0,115	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	<b>Чай с сахаром</b>	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***	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	0,005
(т/к № 879***	<b>Хлеб ржаной</b>	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
	<b>Мандарин</b>	150	0.12	0.3	11,25	57,0	5,25	1,65	0,026	0	0,09	25,6	10,0	0,045	3,52	0	0,0023	0	0	0
	<b>Итого обед:</b>	900	25.85	28.65	89.26	796.14	125,32	55,635	142.68	9,07	0,643	61.746	57,66	0,266	4.14	20,4	0,0117	0.0009	0	0,205

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

\*\*Сборник рецептур блюд во всех образовательных учреждениях Москва ДеЛи плюс 2011

\*\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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

День 7  
Сезон: осень-зима

№ 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
<b>Обед</b>																				
т/к № 45*	<b>Винегрет овощной</b>	60	0,96	6,11	5,46	80,92	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 197*	<b>Рассольник петербургский на мясном бульоне</b>	200	4,04	4,22	13,76	101,20	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт.382*	<b>Гуляш</b>	80	11,64	13,43	2,31	176,80	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.679***	<b>Гарнир: каша гречневая рассыпчатая</b>	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
т/к № 382* № рецепт.382*	<b>Какао с молоком</b>	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<b>Хлеб пшеничный</b>	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
т/к № 879***	<b>Хлеб ржаной</b>	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
№ 389*	<b>Сок 0,2</b>	200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03	
	<b>Итого обед:</b>	950	34,18	33,78	95,98	917,83	241,93	139,727	293,107	10,63	0,426	111,91	61,52	7,052	4,05	104,4	0,0159	0,0009	0,237	0

\* - 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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ГТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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



День 8

Сезон: осень-зима

№ 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 17***	Салат из огурцов соленых с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	12,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 82*** № рецепт. 82/106*	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	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
т/к № 608*	Котлеты	80	11,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт. 679***	Гарнир: каша пшенная	150	6,60	5,72	37,88	229,50	16,64	47,334	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 833*	соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,96	0,006	-	-	-	-	-	-
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
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 № 210110***	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	<b>Итого обед:</b>	<b>980</b>	<b>33,25</b>	<b>28,55</b>	<b>116</b>	<b>969,06</b>	<b>118,14</b>	<b>114,069</b>	<b>292,452</b>	<b>6,84</b>	<b>0,398</b>	<b>30,55</b>	<b>107,206</b>	<b>13,882</b>	<b>0,9</b>	<b>104,42</b>	<b>0,0141</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,218</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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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

День 9  
Сезон: осень-зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
<b>Обед</b>																			
№ рецептуры 34*	Салат из свеклы с яблоками	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 № 33 рецептура 88***	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 249*	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,0	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	150	3,33	3,84	21,59	134,51	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	-	-	-	-	-	-
т/к № 833*	соус красный основной	30	0,23	0,67	1,82	14,20	7,05	5,34	7,89	0,13	0,012	0,96	0,006	-	-	-	-	-	-
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
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***	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,00	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
<b>Итого обед:</b>		<b>980</b>	<b>27,02</b>	<b>17,74</b>	<b>95,58</b>	<b>716,04</b>	<b>158,08</b>	<b>80,679</b>	<b>327,43</b>	<b>61,97</b>	<b>21,50</b>	<b>76,81</b>	<b>62,27</b>	<b>68,052</b>	<b>4,05</b>	<b>182,84</b>	<b>0,0159</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,237</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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинар. изд. для предприятий общественного 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

№ 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>Обед</b>																			
т/к № 47 № рецептуры 47*	Салат из капусты квашеной	60	1.02	3.0	5.07	51.42	41.60	14.2	30.60	0.58	0.02	25.00	0.00	0	0	0	0	0	0
т/к № 10. рецепт.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	-	-	-	-	-	-
т/к № 259. № рсц.259	Жаркое по-домашнему	230	21.29	23,78	21.79	387.70	40.1	55.83	-	5,07	-	8.88	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	0	0.13	0	1.3	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 № 210110 ***	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
<b>Итого обед:</b>		910	32.72	33.16	70.87	812.58	121.69	56.842	108.39	4.52	0.264	78.51	62.27	14.452	4.05	182.84	0.0159	0.0009	0.237

\* - 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 кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразоват. школах- М: Хлебпродинформ, 2004 г.; ТТК; Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004

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