

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКУ
«Партизанская СОШ»

Квачева Г.И.

« 09.01.2025г. »

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: зима - весна 2025г.

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.Мотильного 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: Хлебпролинформ, 2004 г.; ТТК: Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпролинформ, 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

1-я неделя.

День 3

Сезон: зима-весна

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	V1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
																				Обед
т/к №07 № рецептуры 28	Салат овощной с яблоками	60	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0	0,01	5,7	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	100	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
№ рецептуры 128	Тарелка картофельное	150	4,3	6,05	42,3	181,5	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	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	0,005
т/к № 879***	Хлеб ржанопшеничный	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
№ 338*	Фрукты	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	0
	Итого обед:	876	23,61	24,25	115,4	715,79	152,65	153,16	449,007	12,43	0,576	53,34	69,616	21,67	5,82	269,76	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.: 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: Хлебпролинформ, 2004 г.; ТПК: Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпролинформ, 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

1-я неделя.
День 2

Сезон: зима-весна

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетич еская ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
т/к № 47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0,86	3,65	5,02	56,34	21,08	10,95	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0	0
№ рецепт. 208***	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 № 608*, 833	комлеты соус красный основной	100	12,71	10,02	13,79	195,4	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0	0	0	0	0	0
т/к № 679***	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
№ 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
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 ржаног- пшеничный	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:	776	25,87	24,94	103	774,7	132,88	51,045	363,775	62,3	21,476	35,07	95,1	3,002	2,81	39,81	83,8094	19,681	21,805

* - 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.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

**1-я неделя
День-1**

Сезон: зима-весна

№ 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 № рецептуры 37, 100509**	Салат из сборных овощей	60	0,83	4,07	2,84	69,78	33,6	18,56	0	0,54	0	10,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 187*** № рецепт. 187***	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	5,91	6,79	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 34* № рецепт. 291*	Плов из птицы	240	14,03	13,28	48,24	361,6	6,82	38,7	45,73	1,62	0,06	5,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 945***	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	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	0	0	0	0	0	0
(т/к № 879***	Хлеб ржанопшеничный	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
т/к № 210110 ***	Фрукт	100	2	0	30,2	98,2	12	0,06	0,08	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	866	24,66	25,73	105,3	808,44	140,28	85,695	151,46	5,66	0,256	65,92	80,9	100,85	1,97	163,83	0,0094	0,0009	0	0	0	0	0	0	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, 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.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

**1-я неделя.
День 4**

Сезон: зима-весна

№ 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 № 34 № рецептуры	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,003	5,88	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 170*** № рецептуры	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	9,6	81,88	27,56	20,96	42,42	0,94	0,04	8,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 261* № рецептуры	Курица тушеная в томатном соусе	100	9,06	14	2,73	160	32,87	13,51	224,73	5,5	0,19	19,98	2,4	1,34	0,06	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0
рецептура 688***	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
№ 160238***	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,1	120	52	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***	Хлеб ржанопшеничный	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***	Фрукты	100	2,55	0	34,35	90,2	12	0,06	0,08	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0,254					
	Итого обед:	876	25,05	25,98	107,97	791,85	166,25	66,865	333,225	10,98	0,429	69,78	104,22	102,202	2,03	165,73	0,0094	0,0009	0,459					

* - 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.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

1-я неделя.

День 5

Сезон: зима-весна

№ 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	26,93	15,4	43,72	1,25	0,1	6,82	0,1	0,032	0,054	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 110332-2 рецептуры 155, 110332-2	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	3,18	4,84	19,52	138,46	11,07	0	0	0,74	0,0367	3,44	0	0,0466	0	0	0	0	0	0	0	0	
Т-т/к № рецептуры ***4374	Жаркое по-домашнему	240	15,25	17,36	39,5	324	34,8	4,57	0,23	4,67	0,19	8,78	0,2	0,37	0	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	0	0	
т/к № 878***	Хлеб тиеничный	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	0,0005	
т/к № 879***	Хлеб ржано-пшеничный	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	0,2	0,2	
	Итого обед:	766	26,61	25,52	101,35	786,92	111	20,045	48,285	9,72	0,453	27,66	47,6	0,1306	0,584	20,4	0,0094	0,0009	0,0009	0,0009	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.Тугельяна - М.: Делта принт, 2010

***Сборник рецептов блюд во всех образовательных учреждениях Москва Делта плюс 2011

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

2-я неделя.

День 1

Сезон: зима-весна

№ 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 52 (1)	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,72	2,08	3,84	55,2	33,6	18,56	0	0,54	0	2,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 46_№ рецеп 101*	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	5,65	6,2	22,78	138	25,83	19,26	0	1,1	0	3,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 28, 35	Тертель мясные соус сметанный каша пшеничная	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***		150	5,6	4,38	30,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 282**	Напиток лимонный	200	0,15	0,56	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	0,005						
т/к № 879***	Хлеб ржанопшеничный	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*	Фрукт	100	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						
	Итого обед:	876	25,74	26,33	109,63	804,43	126,61	67,315	162,08	10,65	0,236	44,72	62,29	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 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.-соств.: А.И.Злобов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - К.: А.С.К., 2005

3-я неделя.

День 2

Сезон: зима-весна

№ 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	
																				0,92
т/к №38 № рецептуры 46	Салат из капусты с яблоками	60	0,92	0,07	6,65	28,87	28,52	11,45	21,23	0,44	0,02	17,67	1,1	0,024	0	0	0	0	0	0
т/к № 110307 рецепт.139, 110307***	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,5	15,64	120,52	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт. 304*	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
т/к № № рецепт.959***	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 Ржанно-пшеничный	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*	Фрукт	100	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	
	Итого обед:	866	26,82	24,78	107,38	812,35	266,7	88,625	226,78	9,076	0,426	73,75	63,38	14,476	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	

Обед

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

***Сборник рецептур 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 рецептур 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

3-я неделя.

День 4

Сезон: зима-весна

№ 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 № рецептур.28*	Салат овощной с яблоками	60	0,72	3,19	4,38	27,6	16,76	11,14	25,18	0,79	0,003	5,88	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0
Рецептуры 116(1)	Суп картофельный с изюмом макаронными	200	4,52	2,06	18,22	110,4	11,07	0	0	0,74	0,0367	4,11	0	0,0466	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рец.410	Птица тушёная в соусе	100	9,06	13,1	2,73	160	8,72	18,52	0	0,82	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.321***	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	12,98	67,5	208,4	3,95	0,18	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт 945	Кофе на злаке	200	1,4	1,4	24,4	116	18	0	4,29	0,6	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	0,0009	0,0005	0,0005
(т/к № 879***	Хлеб ржанопшеничный	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	0,0084	0	0,2
т/к № 210110	Фрукт	100	2,55	0	34,35	90,2	12	0,06	0,08	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0,254	0,0084	0	0,254
***	Итого обед:	876	26,31	25,42	105,36	766,51	96,34	118,835	291,24	9,49	0,399	30,12	47,52	2,227	2,8	34,11	83,8094	19,681	21,805	83,8094	19,681	21,805

* - 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

2-я неделя. День 5

Сезон: зима-весна

№ 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			
																				Обед		
т/к рецептуры № 49	Салат витаминный	60	2,98	2,45	8,9	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
т/к № рецептуры № 114(1)	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	2,4	8,15	24,28	19,96	21,12	50,64	0,75	0,09	6,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептуры № 486	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,32	7,85	8,53	11,48	16,1	0	1	0	19,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
рецептура 679***	каша рассычатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	12,62	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептуры 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,24	0,08	0	0	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				
т/к № 879***	Хлеб ржанопшеничный	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				
рецептуры № 338	Фрукты	100	0,06	0,06	14,7	12	0,06	0,08	0	0	17,2	33,32	100,8	1,44	143,43	0,0084	0	0,254				
	Итого обед:	876	26,29	25,01	108,08	160,96	83,585	228,875	5,96	0,396	78,75	106,4	100,852	1,98	169,53	0,0094	0,0009	0,459				

* - 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.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005