СОГЛАСОВАНО:

Директор

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор (подпись) Мишкарев А.Б.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. КУРГАНА В ВОЗРАСТЕ с 12 ДО 18 ЛЕТ(ОБЕД) (НЕ МЕНЕЕ 30%СУТОЧНОГО РАЦИОНА)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			**825**											
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,9	2,1	17,33	103,1	9,9	0,05	48	58,5	46	21,3	2,18
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №47														
Макаронные изделия*	8,00	8												
Картофель*	50,00	50												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Биточек "Куриный"			100	11,31	12,97	14,34	207,38	9	0,13	67	97	79	33	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Биточки "Куриные"(пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Купечески"			180	2,76	6,3	23,09	184,75	1,3	0,16	84	75,95	51,44	25	1,25
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	54,00	54												
Масло сливочное*	5,00	5												
Морковь*	18,00	18												
Лук репчатый*	24,00	24												
Масло растительное*	2,40	2,4												
Соль*	0,40	0,4												
Кефир с сахаром			235	5,72	5,5	25,41	167,95	2,64	0,07	71,5	143	98	15,4	0,77
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**27,54**	**27,61**	**116,77**	**857,84**	**22,84**	**0,5**	**270,5**	**397,52**	**368,54**	**126,8**	**6,7**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			**800**											

Борщ Сибирский, со сметаной			255	3,9	5,3	17	128	21	0,22	88,5	14	12	25	2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свёкла*	40,00	40												
Капуста*	20,00	20												
Картофель*	15,00	15												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	3,00	3												
Фасоль консервированная*	16,67	10												
Соль*	1,00	1												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Жаркое с мясом			250	12,21	15	22,81	254,11	2,22	0,05	78,11	147,78	116,67	17,78	0,81
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111														
Гуляш(пром-ного пр-ва)*	104,00	104												
Картофель*	120,00	120												
Лук репчатый*	25,00	25												
Морковь*	20,00	20												
Масло растительное*	3,00	3												
Томатная паста*	4,00	4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,60	0,6												
Вода	23,00	23												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Горошек консервированный			30	2,38	1,3	14,95	61,63	4	0,1	103,5	3,07	2,97	1,11	0,76
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Горошек зелёный*	46,15	30												
Какао на цельном молоке (200/15/4)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	4,00	4												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			35	2,68	0,28	31,03	152,29		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**29,32**	**28,78**	**115,17**	**817,81**	**29,82**	**0,55**	**270,15**	**429,12**	**408,99**	**104,69**	**5,87**

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			840											
Суп из овощей, со сметаной			255	2,2	4,4	12,4	99	10	0,07	73,6	105	56,04	10,9	0,1
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99														
Капуста*	20,00	20												
Картофель*	50,00	50												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Горошек зелёный*	12,31	8												

Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Гуляш			140	9,76	15,52	17,44	215,32	4		120	95	151	35	2,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш (пром-ного пр-ва)*	132,00	132												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Пюре из бобовых			180	10,54	7,25	25,74	228,2	6	0,35	59,3	98,78	36,1	10,1	0,9
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	88,20	88,2												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,60	0,6												
Компот из кураги			200	0,75		18,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			35	2,68	0,28	31,03	152,29		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				**28,48**	**27,95**	**115,22**	**826,49**	**21**	**0,53**	**272,9**	**363,8**	**363,49**	**97,55**	**5,38**

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			**840**											
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			270	3,26	4,2	19,05	78,46	6,39	0,02	56	42	29	5,3	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №59														
Капуста*	20,00	20												
Картофель*	20,00	20												
Морковь*	30,00	30												
Лук репчатый*	10,00	10												
Мука в/с*	5,00	5												
Масло сливочное*	12,00	12												
Молоко цельное*	45,00	45												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Тефтели с соусом			130	16,35	16,21	17,53	279,5	14	0,2	92	226,37	139,45	28,08	1,85
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	1,35	1,35												
Морковь*	3,00	3												

Лук репчатый*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Макароны отварные			180	3,96	6,77	18,72	194,56		0,05	44	35,26	109,97	19,03	0,8
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
Сок фруктовый разливной			200	0,16	0,1	23,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**28,58**	**28,02**	**114,93**	**816,84**	**30,19**	**0,42**	**270**	**349,7**	**388,12**	**90,61**	**5,08**
5 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед 71(руб)			**820**											
Рассольник ленинградский, со сметаной			255	3,4	5,5	18,61	133,53	7,2	0,1	70	54,93	14,85	3,1	1,63
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42														
Картофель*	75,00	75												
Крупа перловая*	5,00	5												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	5,00	5												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Рыба, запеченная с яйцом			140	16,1	14,33	17,3	249,1	3,85	0,2	59,36	220	263	51,1	2,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №170														
Минтай*	236,21	137												
Мука в/с*	7,00	7												
Масло растительное*	3,00	3												
Меланж*	20,00	20												
Молоко цельное*	20,00	20												
Соль*	0,40	0,4												
Рис припущенный			180	4,68	6,88	34,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для обр.учрежд ,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника			200	0,1	0.15	14,97	59,88	136,9	0,02	70,5	0,3	0,01	10	0,05
Сборник для обр учрежд ,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	30,00	30												

Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**27,7**	**28,37**	**116,95**	**821,01**	**147,95**	**0,46**	**270,66**	**360,03**	**371,51**	**90,5**	**5,83**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			**825**											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			270	6,5	3,03	29,7	115	12,9		65,9	75	91,8	11,6	0,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №45														
Крупа горох*	15,00	15												
Картофель*	45,00	45												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,8	2,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами			180	4,2	6,45	36	206	1,17	0,15	6,3	20,36	3	24,2	1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Крупа перловая*	50,40	50,4												
Лук репчатый*	24,00	24												
Морковь*	18,00	18												
Соль*	0,60	0,6												
Масло сливочное*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Кефир с сахаром			235	5,72	5,5	25,41	167,95	2,64	0,07	71,5	143	98	15,4	0,77
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,4	0,67	13,33	85,68		0,08		22,76	99,47	37,2	2,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**34,32**	**30,15**	**115,44**	**818,01**	**20,71**	**0,41**	**272,7**	**390,12**	**362,47**	**122,2**	**6,89**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			**800**											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			270	3.61	5,52	21,19	148,87	19,74	0,14	87,9	71,45	10,1	15,3	0,9
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №57														
Картофель *	90,00	90												

Морковь*	20,00	20												
Лук репчатый *	20,00	20												
Мука в/с*	5,00	5												
Молоко цельное*	38,00	38												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			260	22,5	20,4	32,43	320,8	0,98	0,18	181,25	98	61,5	34,5	2,55
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	192,00	192												
Молоко цельное*	75,00	75												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	1,30	1,3												
Сыр*	25,25	25												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/100)			200	1,14	4,3	23,2	142,7	1,6	0,02	14	210	170,31	8	0,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,4	0,67	13,33	85,68		0,08		22,76	99,47	37,2	2,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**32,95**	**31,13**	**116,75**	**828,45**	**22,32**	**0,45**	**283,15**	**408,21**	**360,88**	**99,2**	**6,2**
8 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед 71(руб)			**820**											
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			255	7,97	8,11	13,4	117,3	2,5	0,03	85,3	25,4	7,5	32,5	1,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93														
Крупа рис круглозерный*	5,00	5												
Томатная паста*	5,00	5												
Капуста*	49,80	49,8												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Бифштекс "Богатырь"(1)			120	11,67	13,18	29,6	339,6	2,48	0,25	49	199,26	208,8	57	3,36
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Говядина*	54,00	54												
Грудка куриная*	73,97	54												
Лук репчатый*	24,00	24												
Соль*	0,60	0,6												
Масло растительное*	3,60	3,6												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	18,75	12												

Рагу овощное			200	4	6,8	17,72	136	15,41	0,11	58,67	91,73	132,8	4,48	0,27
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														
Картофель*	94,00	94												
Морковь*	26,00	26												
Капуста*	53,00	53												
Лук репчатый*	27,00	27												
Масло растительное*	4,00	4												
Соль*	0,50	0,5												
Томатная паста*	2,00	2												
Сок фруктовый разливной			200	0,16	0,1	23,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**27,22**	**29,7**	**115,02**	**817,86**	**30,19**	**0,52**	**270,97**	**350,99**	**417,55**	**114,38**	**6,03**
9 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед 71(руб)			**805**											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			255	2	5,2	13,1	106	12	0,1	14	4,3	57,7	18,6	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №82														
Свёкла*	40,00	40												
Капуста*	20,00	20												
Картофель*	20,00	20												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	1,00	1												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Мясо тушеное в томатном соусе с курагой			120	10,2	10,9	26,95	219,23	8	0,2	107,1	105,6	149,26	24,19	1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш(пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Лук репчатый*	30,00	30												
Томатная паста*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Курага*	20,00	20												
Сахар*	1,70	1,7												
Макароны отварные			180	3,96	6,77	18,72	194,56		0,05	44	35,26	109,97	19,03	0,8
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												

Сыр порцией			20	10,2	9,2	2	76	0,7	0,09	45,02	208	116	3,5	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	20,20	20												
Чай с сахаром и шиповником(1)			200			26,97	89,88	105	0,01	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	15,00	15												
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**28,66**	**32,31**	**114,34**	**816,07**	**125,7**	**0,48**	**268,12**	**371,16**	**454,43**	**74,52**	**4,52**
10 день														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед 71(руб)			**835**											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			255	4,49	5,8	13,7	121,89	5,23	0,06	40,9	64,6	82,9	26,4	0,5
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*	50,00	50												
Картофель*	30,00	30												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	1,00	1												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			40	0,4	1,28	1,84	13,84	8,8	0,03	38	5,04	9,36	7,2	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь*	24,00	24												
Лук репчатый*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	4,00	4												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,40	0,4												
Соль*	0,40	0,4												
Хлебцы рыбные(минтай)			120	18,27	13,6	18,93	254,93	0,16	0,29	60	190,99	167,87	60	1,56
Хлебпродинформ, 2004. Сборник для общеобразовательных школ №398														
Минтай*	172,41	100												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Молоко цельное*	25,00	25												
Меланж*	10,00	10												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	2,00	2												
Рис припущенный			180	4,68	6,88	34,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Сок фруктовый разливной			200	0,16	0,1	23,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														

Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**31,04**	**28,13**	**119,14**	**816,34**	**23,99**	**0,57**	**287,7**	**367,43**	**366,13**	**125,3**	**4,2**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.