|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1 ДЕНЬ | | | |  | | |  |  | | | |
|  |  |  | полдник | | | |  | | |  |  | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  |  |  | ж |  |  |  |  |  | с | Са |  | м |  |
| 170  [2005 | Борщ из свежей капусты с ка то елем | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 1350  2002 | Чурек | 40 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2 ДЕНЬ | | | |  | | |  |  | | | |
|  |  |  | полдник | | | |  | | |  |  | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
| 608 2005 | Котлеты из говядины |  | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 |  | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679 2005 | Каша гречневая ассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 |  | 12 | 150,6 |  | 52,7 | 2,6 |
| 1035  2005 | Чурек |  | 2,88 | 0,35 |  | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | З ДЕНЬ | | | |  | | |  |  | | | |
|  |  |  | полдник | | | |  | | |  |  | | | |
| цептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с |  |  |  |  |
| 244  2010 | Минтай запеченый с овощами | 75/75 |  | 7,85 | 6,53 | 150 |  | 0,01 |  | 3,35 |  | 23 8,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355 2005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 |  |  |  | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 |  |  | 22,3 |  |  |  |  | 0,02 | 12,0 |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |  | 0,067 |  |  | 10 | 12 | 28 | 8 |  |
|  | итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 ЕНБ | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| .N2 рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
| 208 2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 |  | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 150 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 |  |  | 0,18 |
|  | Хлеб жаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | |  | | | | |
| полдник | | | | | | | | | |  | | | | |
| N2 рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
| № 14  2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 |  | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  |  | 20,48 |  | 32,88 |  | , 84 |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной  (харчо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1 , 24 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 6 ДЕНЬ | | | |  | | |  |  | | | |
|  | | | Полдник | | | |  | | |  |  | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетичес кая ценность, ккал | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
| 42 2010 | Салат из белокачанной кап сты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 591 2005 | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 |  |  |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
|  | Хлеб жаной | 40 | 2 64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7ДЕНБ | | | | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  | Полдник | | | |  | | |  |  | | | |
| .N2 рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
| 71 2005 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 |  | 14,25 | 103,13 |  |  |  |  | 19,5 | 71,5 | 10 |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
| 847 2005 | Яблоко | 100 |  |  |  | 47 | 0,03 |  |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | Итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 8 ДЕНЬ | | | |  | | |  | | | |
|  |  |  | полдник | | | |  | | |  | | | |
| рецепту ры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
| 42 2004 | Салат из свежей к сты |  |  | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15.16 | 0,51 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 13502005 | Чурек | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  | итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 ЕНЬ | | | | | | | | | |  |  | | | |
| полдник | | | | | | | | | |  |  | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
| 558 2005 | Салат из свеклы, моркови и зелен.го ошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  |  | 3,35 | 18,09 |  | 12,59 | 0,45 |
| 681 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 |  | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Сок (нектар) фруктовый ом. п оиз-ва | 200 |  | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  |  | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 ДЕНБ | | | | | | | | | |  | | | | |
| Полдник | | | | | | |  | | |  |  | | | |
| .N2 рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | С | Са |  |  |  |
| 608 2005 | Шницель из говядины | 80 | 12,22 | 9,24 | 12,56 |  | 0,08 | 23 |  | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 |  |
| 694 2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 |  |  | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005 | Кисель из смеси сухо ктов | 200 | 0.2 |  | 32,6 | 132,8 |  |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| 1035  2005 | Чурек |  | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | итого: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО 10 ДНЕЙ | | |  | | | |  | | |  |  | | | |
| ИТОГО на 1-го учащегося | | |  | | | | | | |  | | | | |

Составлено на основании:

* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;  сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

* сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М,П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
* справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в пришкольных лагерях проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогрева

Инженер-технолог