

 1 неделя

|  |
| --- |
| ***1ДЕНЬ/ понедельник*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Вг** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мр** | **Ге** |
| 14/2010 | Овощной салат | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 170 /2005 | Борщ из свежей капусты. | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 041 2005 | Плов  | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 968 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| 13502002 | Хлеб. | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | **ИТОГО:** |  | 37,12 | **41,69** | **115,52** | **820,03** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***2 ДЕНЬ/ вторник*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **М§** | **Ее** |
| 33 2010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 679 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 10352005 |  Хлеб. | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник(печенье) | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,71** | **22,02** | **143,03** | **895,49** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***3 ДЕНЬ/ среда*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **М§** | **Ее** |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,6714,23 | 5,861,91 | 5,9 0,28 | 99,0975 | 0,050,04 | 0,01 | 0,860,28 | 8,966,56 | 78,64116,5 | 11,7215.13 | 2,371,18 |
| 355 2005 | Картофель оотварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 10352005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | ю | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | Йогурт | 125 | 2,071 | 1,925 | 14,7 | 82,16 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **40,41** | **22,14** | **87,01** | **728,26** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***4 ДЕНЬ/ четверг*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | м§ | **Ее** |
| 547-2010 | Салат овощной.  | 50 | 0,44 | 3,6 | 8,53 | 67,36 | 0,025 | 0,285 | 13,025 | 17,85 | 20,3 | 11,71 | 0,745 |
| 208 2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 679 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2.43 |
| 686 2005 | Компот из сухофруктов. | 150 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **29,31** | **23,24** | **97,31** | **718,75** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***5 ДЕНЬ/ пятница*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | м§ | **Ге** |
| № 142010 | Салат овощной. | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005 | Суп рисовый (харчо) | 250/15 | 0,18 | з,з | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005 | Птица тушеная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 688 2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 859 2005 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | ПО | 0,02 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 10352005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,69** | **29,26** | **96,48** | **806,22** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***6 ДЕНЬ /суббота*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **М§** | **Ге** |
| 42 2010 | Салат овощной. | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 197 2005 | Суп с рисом и с картошкой  | 250/15 | 4,4 | 5,68 | 16,67 | 149,25 | 0,112 |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 679 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | - 187,04 | 0,12 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | . 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 |  Фрукты. | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,06** | **23,57** | **106,06** | **713,37** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  ***7 ДЕНЬ/понедельник*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | м§ | **Ге** |
| 45 2010 | Овощной салат | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | 0 | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| 71 2005 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
|  | Сок фруктовый пром, произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье пром, произв. | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **26,55** | **16,49** | **119,32** | **752,06** |  |  |  |  |  |  |  |

22

 2 неделя

|  |
| --- |
| ***8 ДЕНЬ/ вторник*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецепту ры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В!** | **А** | с | **Са** | **Р** | **Мё** | **Ге** |
| 42 2004 | Салат овощной. | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15.16 | 0,51 |
| 206 2005 | Суп картофельный с фасолем. | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 859 2005 | Компот  | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | ПО | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 1350­2005 | Хлеб.Печенье. | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,53** | **33,97** | **110,61** | **798,46** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***9 ДЕНЬ/ среда*** |
| **Комплексный обед** |
| № ре­цептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | ж | **У** | В1 | **А** | С | Са | **Р** | М§ | Ге |
| 558 2005 |  Салат овощной. | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 187 2005 | Суп (борщ) | 250/15 | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 |  | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| 252 2011 | Отварные макароны с колбасными изделиями | 100/100 | 20,56 | 15,16 | 4,96 | 230,2 | 0,075 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168,5 | 13,4 | 0,51 |
|  | Сок фруктовый промпроиз-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | Йогурт . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***10 ДЕНЬ/ четверг*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В!** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | м§ | **Ее** |
| 51 2005 | Салат овощной  | 60 | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
| 187 2005 | Суп говяжий(фрикадельки)с рисом какартошкой | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 694 2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18.14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0.2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| ***11 ДЕНЬ/пятница*** |
| **Комплексный обед** |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **М§** | **Ее** |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,6714,23 | 5,861,91 | 5,9 0,28 | 99,0975 | 0,050,04 | 0,01 | 0,860,28 | 8,966,56 | 78,64116,5 | 11,7215.13 | 2,371,18 |
| 355 2005 | Картофель оотварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 10352005 | Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | ю | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **40,41** | **22,14** | **87,01** | **728,26** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ***12 ДЕНЬ/ суббота*** |
| **Комплексный обед** |
| № ре­цептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | ж | **У** | В1 | **А** | С | Са | **Р** | М§ | Ге |
| 558 2005 | Салат овощной . | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 187 2005 | Суп с фрикадельками. | 250/15 | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 |  | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| 252 2011 | Отварные макароны . | 100/100 | 20,56 | 15,16 | 4,96 | 230,2 | 0,075 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168,5 | 13,4 | 0,51 |
|  | Сок фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 |  Хлеб. | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  |  Йогурт.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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.