

Г



1 день

1 неделя

№.реп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55	333,7
101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	0,27	0,26	1,7	17,33
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	440,0	16,1	17,1	60,1	466,2



1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	20	0,28	1,2	1,65	18,56
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	450	20,23	12,89	62,32	455,42



3 день

1 неделя

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
292\2017М	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	420	14,02	13,91	43,28	377,20



4 день

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	5	6	7		
1	2 3	3	4	5	6	7	8	9	10	
Завтрак										
260\2017M	гуляш	90	13,095	15,11	2,6				198,9	
310\2017M	картофельное пюре с мас.слив.	120	2,45	3,84	16,35				109,8	
701/2010m	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68				53,20	
376/2017m	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15				60	
	Итого	430	17,16	19,45	44,63				421,90	



5 день

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
313/587	котлеты рубленные из птицы с соусом	100	13,38	5,4	9,63	140,7			
203/2017	макароны отварные с маслом	160	6,11	6,48	34,09	219,2			
377/2017м	чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20			
	Итого	480	21,16	12,38	69,60	475,10			



2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
289/2017м	рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37			237,7	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15			60	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36			106,40	
	Итого	440	17,79	13,15	53,73			404,10	



2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
289/2017м	рагу из птицы с овощами	200	14,64	12,17	17,37			237,7	
376/2017м	чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15			60	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68			53,20	
	Итого	420	16,25	12,67	43,05			350,90	



8 день

неделя

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	14,2	16,3	32,55				333,7
101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	0,27	0,26	1,7				17,33
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68				53,20
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				62
	Итого	440,0	16,1	17,1	60,1				466,2



9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	60/20	10,18	11,33	7,07		147,85
203/2017М	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98		205,50
376/2017М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60
701/2010М	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20
	Итого	450	17,52	17,90	64,73		466,55



2 неделя 10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	20	0,28	1,2	1,65	18,56
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	Итого	440	19,370	11,630	78,450	507,220

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.