

ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж					С	Са		М	
14 12010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15		15,6	12	0,54
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
041 2005	Плов из птицы	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 сухо уков	200			24, 76	94,2				18	4,29		
1350 2002	Чурек		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													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж					С	Са			
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	

200 2005	Суп картофельный с го охом	250	5,49	5,28	16,33	134,75			8,33	38,08		35,3	1,03
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
686 2005	Компот из ку аги	200	1,04		26,69	107,44			0,41		29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек		2,88	0,35		85,63							
	Пряник пром. п оизводства	50	2,2	1,45		166,5							
	ИТОГО:			22,02	143,03	895,49							

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж					С				
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64	11,72	2,37 1,18
244 2010	МШ-1ТАЙ запеченный 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:			22,14	87,01	728,26							

4 ЕНБ

Комплексный обед

			Пищевые вещества		Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--	--	--	------------------	--	--------------	--------------------------

.N2 рецептуры	Наименование блюد	Масса, г		ж		Энергетическая ценность, ккал			с	Са			
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50		3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025		20,3		0,745
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
637 2005	Птица отва ная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2		16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная 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 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:		29,31	23,24	97,31	718,75							

5 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
N2 рецептуры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж					С	Ca			

№ 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 (ха чо)	250/15	0,18	3,3	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 отва ные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6548	9,56	23,16	
859 2005	Компот из свежих г уш	200		0,2	22,3	110	0,02			12			
1035 2005	Чурек	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							

ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж					С	Са			
42 2010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник с мясом петербургский с перловой крупой	250/15		5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша ячневая ассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
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
686 2005	Компот из ягод	200	1,04		26,69	107,44				4-1	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Горошек свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	

	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--

7ДЕНЬ													
Комплексный обед													
.N2 рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж					С	Са			
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	о	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27		14,25	103,13				19,5	71,5	10	
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Сок (нектар) фруктовый п ом. оиз-ва	200		0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб жаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Зефир пром. оизв.	40	0,04		29,8	154							

847 2005	Яблоко	100				47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							

8 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
рецепту ры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные 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
206 2005	Суп картофельный с го ОХОМ	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 из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3		0,26		20,3	14,72		5,4	
13502005	Чурек	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 ЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные 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
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
252 2011	Рыба запечённая в белом со се	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075		1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
681 2005	Каша гречневая ассыпчатая	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:		33,36	35,79	96,81	801,13							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

.N2 рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж					С	Ca			
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08		15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	
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 сухофруктов	200	0,2		32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб жандо	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1035 2005	Чурек		2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95							

ВСЕГО 10 ДНЕЙ	7783,72
ИТОГО на 1-го учащегося	778,37 ккал

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 искусственная 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