

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|--------------------------|---|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| | Фрукт свежий (Яблоко) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,03 | 0,5 | 10 | 16 | 11 | 9 | 0,2 | | | | | | | |
| 170 /2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 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 сухофруктов | 200 | 0,14 | 0 | 24,76 | 94,2 | | | | 18 | 4,29 | | 0,6 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 21,6 | 0,15 | 0,43 | 0,02 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 38,58 | 42,22 | 129,5 | 871 | | | | | | | | | | | | | | |

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------|----------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--------------------------|---|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| | Фрукт свежий (Груша) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 19 | 16 | 12 | 0 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 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 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 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 | | | | | | | |
| 1035 2005 | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 21,6 | 0,15 | 0,43 | 0,02 | | | | | | | |
| | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,04 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 28,97 | 19,02 | 154,27 | 922,52 | | | | | | | | | | | | | | |

Утверждаю:

Директор МБОУ "Новокостекская СОШ

Юсупмагомедов Н.И.

25.08.2020 год

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------|---------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|------|------|-------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | Фрукт свежий (Груша) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 19 | 16 | 12 | 0 | | | | | |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной (ХАРЧО) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 | 0 | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 | | | | | |
| | Котлеты или биточки рыбные | 70 | 8,36 | 5,35 | 10,45 | 125,95 | 0,07 | 0 | 0,42 | 39,14 | 124,85 | 30 | 0,74 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 | | | | | |
| 1035 2005 | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 | | | | | |
| | ИТОГО: | | 19,11 | 19,47 | 108,04 | 703,99 | | | | | | | | | | | | |

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------|-----------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|------|-------|--------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | Фрукт свежий (Яблоко) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,03 | 0,5 | 10 | 16 | 11 | 9 | 0,2 | | | | | |
| | Суп молочный рисовый | 250 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 30,6 | 0,91 | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 | | | | | |
| | Сосиска отварная (говяжья) | 50/1шт | 6 | 11,6 | 0,67 | 132 | 0,9 | 0 | 0 | 0,35 | 1,59 | 0,2 | 0,2 | | | | | |
| 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 | 32,6 | 132,8 | | | | 18 | 4,29 | | 0,6 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 | | | | | |
| | ИТОГО: | | 19,08 | 21,42 | 104,55 | 703,35 | | | | | | | | | | | | |

11 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование Блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------|----------------------------|----------|------------------|-------|--------|-----------------------|--------------|------|------|-------|-------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | Фрукт свежий (Груша) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 19 | 16 | 12 | 0 | | | | | |
| 206 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 0 | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 | | | | | |
| 637 2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 0 | 165 | 0,03 | 16 | 0 | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 | | | | | |
| 679 2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 | | | | | |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 | | | | | |
| | Пряник пром.производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 | | | | | |
| | ИТОГО: | | 33,36 | 20,44 | 103,47 | 736,47 | | | | | | | | | | | | |

12 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование Блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------------------------------|--|----------|------------------|------|--------|-----------------------|--------------|------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 0 | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 | | | | | |
| 208 2008 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 0 | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 | | | | | |
| | Котлеты или биточки рыбные | 70 | 8,36 | 5,35 | 10,45 | 125,95 | 0,07 | 0 | 0,42 | 39,14 | 124,85 | 30 | 0,74 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 | | | | | |
| | ИТОГО: | | 22,92 | 25,2 | 105,25 | 728,34 | | | | | | | | | | | | |
| ВСЕГО 12 ДНЕЙ | | | 9366,47 | | | 780,54 | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО на 1-го Учащегося | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов 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