



Гурелев А.Н.
расшифровка подписи
2020 г.



Козлов Е.Н.
расшифровка подписи

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ (ПРИМЕННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СТОЛОВЫХ ОБСЛУЖИВАЕМЫХ МАУ "ЦЕНТР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 2020 - 2021 г.г."

№ рецептуры- № сборника рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	А, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	E, мг.	
				Б	Ж	У										
День 1																
175-6	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	250	10,03	9,66	41,49	288,33	0,286	0,286	1,364	3,828	142,802	6,69724	208,49092	2,6796	
2-6	ЗАВТРАК	Булочка с маслом и сыром	60	7,15	8,48	19,39	170,28	0,008	0,008	0	0,776	10,824	0	15,80304	0,5432	
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,8825	
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042	
260-11	ЗАВТРАК	Булочка сахарная	100	7,72	8,38	61,16	330,91	0	0,13	0,12	0,08	14,7	0,5882	21,482	0,056	
268-13	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042	
304-11	ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	0,06	0,04	0	13,1984	0,042	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
168-6	ОБЕД	Оружей свежий	100	0,30	0,04	0,95	167,29	0,436	0,454	8,484	7,319	1,54	34,37	16,352	1,078	
76-6	ОБЕД	Борщ украинский со сметаной	250	4,40	7,52	12,70	5,32	0,016	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596	
202-6	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200/5	7,82	7,16	49,18	289,44	0,024	0,012	16,5	0,85	24,975	81,015	36,4635	0,595	
99-11	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	100	12,87	6,04	11,31	148,58	0,054	0,027	0,045	0,333	3,006	0,22095	4,38876	0,231	
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325	
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,8825	
268-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014	
304-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,21	0,21	5,15	24,68	0,015	0,007	5,25	1,155	8,4	25,775	12,264	0,8085	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
				1790	29,85	21,64	117,85	777,29	0,255	0,132	25,595	4,336	72,737	125,67145	106,19602	3,0352
				1790	57,08	48,74	285,14	1761,58	0,691	0,586	34,079	11,655	279,093	167,32789	407,47578	8,1585
День 2																
60-11	ЗАВТРАК	Помидор свежий	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
167-6	ЗАВТРАК	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10,10	4,94	55,98	289,10	0	0	0	0,02	6,26	0	9,1396	0,014	
129-6	ЗАВТРАК	Мясо птицы тушенное	100	24,84	19,08	0,00	289,54	0	0	0	0	4,5	0	6,57	0	
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,02	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325	
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,8825	
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042		
259-11	ЗАВТРАК	Булочка "Веселушка"	100	3,92	2,82	31,56	155,66	0,005	0,005	0	0,075	2,42	0	3,5332	0,0525	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
20-13	ОБЕД	Салат "Зародок"	640	42,69	27,19	122,98	869,31	0,105	0,025	0	1,605	36,72	0	53,6112	1,225	
63-6	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	100	3,90	4,21	11,76	98,87	0,136	0,048	3,136	1,792	30,416	15,39776	44,40736	1,2344	
98-6	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	7,43	7,82	16,95	169,25	0,225	0,05	7,6	1,8	31,25	37,316	45,625	1,26	
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	300	13,78	9,70	21,52	229,03	0,145	0,1	25,5	1,275	17	125,205	24,82	0,8925	
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,02	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325	
268-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014	
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	0,02	11,2	34,37	16,352	1,078	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
				1570	29,64	22,48	95,65	699,92	0,631	0,228	43,236	7,877	113,606	212,28976	165,86476	5,5139
				1570	72,33	49,67	218,63	1569,23	0,736	0,253	43,236	9,482	150,326	212,28976	219,47596	6,5374

День 6																			
168-13	ЗАВТРАК	Огурец свежий	100	0,30	0,04	0,95	5,32	0,012	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596				
167-6	ЗАВТРАК	Каша пшеничная расолычатая	200	10,10	4,94	55,98	289,10	0	0	0	0,02	6,26	0	0,014					
137-6	ЗАВТРАК	Сардельки отварные	100	10,00	20,00	1,90	210,00	0	0	0	0	0	0	0					
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325				
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825				
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042				
259-11	ЗАВТРАК	Булочка "Веснушка"	100	2,62	0,00	3,156	155,66	0,005	0,005	0	0,075	2,42	0	3,5332	0,0525				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
20-13	ОБЕД	Салат "Здоровье"	640	28,15	28,15	125,83	815,09	0,117	0,041	3,8	1,833	40,96	18,658	59,8016	1,2831				
84-13	ОБЕД	Борщ с фасолью	100	3,90	4,21	11,76	98,87	0,136	0,048	3,136	1,792	30,416	15,39776	44,40736	1,2544				
96-6	ОБЕД	Плов с мясом птицы	250	7,70	8,37	20,13	188,37	0,05	0,05	7,975	0,8	28,8	39,15725	42,048	0,56				
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	300	11,74	21,40	51,34	425,86	0,24	0,08	1,06	1,62	35,54	5,2046	51,8884	1,134				
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325				
278-6	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825				
57-11	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,332	1,078				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			880	27,87	34,93	128,65	915,87	0,546	0,208	19,171	7,222	46,512	129,696	189,35616	5,0554				
День 7																			
210-13	ЗАВТРАК	Омлет с зелеными горошком	300	14,44	9,43	12,30	189,37	0,169	0,988	0,39	1,859	58,305	1,9149	85,1253	1,3013				
144-6	ЗАВТРАК	Соусика отварная	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
4-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	60	2,75	1,05	26,06	117,95	0,038	0,01	0	0,42	6,65	0	9,709	0,294				
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325				
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825				
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
168-13	ОБЕД	Огурец свежий	100	0,30	0,04	0,95	5,32	0,012	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596				
67-12	ОБЕД	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,20	5,53	10,278	42,078	0,1	0,05	7,6	0,925	15,575	37,316	22,7395	0,6475				
214-6	ОБЕД	Вареники ленивые	250	31,78	21,24	33,46	425,06	0,06	0,62	0,78	0,68	28,52	3,8298	37,74392	0,476				
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325				
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825				
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014				
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,332	1,078				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	40,81	27,76	89,68	735,93	0,292	0,716	19,18	4,843	317,775	94,1738	463,9515	3,3901				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1315	61,83	38,79	163,48	1198,26	0,599	1,734	19,57	8,632	406,27	96,0887	593,1542	6,0424				
День 8																			
60-11	ЗАВТРАК	Помидор свежий	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
202-6	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200/5	7,82	7,16	49,18	289,44	0,024	0,012	0	0,3	3,876	0	5,65896	0,21				
129-6	ЗАВТРАК	Мясо птицы тушеное	100	24,34	19,08	0,00	269,54	0	0	0	0	4,5	0	6,57	0				
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325				
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825				
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042				
259-11	ЗАВТРАК	Булочка "Веснушка"	100	3,92	2,62	3,156	155,66	0,005	0,005	0	0,075	2,42	0	3,5332	0,0525				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																			
39-13	ОБЕД	Салат "Студенческий"	100	5,05	9,46	11,70	150,43	0,144	0,184	4,912	1,56	21,28	24,11792	31,0688	1,092				
59-12	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,77	5,70	16,88	141,98	0,075	0,05	11,2	0,6	10,175	54,992	14,8555	4,438				
165-6	ОБЕД	Каша гречневая рассычатая	200	11,92	7,18	53,60	321,98	0,4	0,2	0	6,34	26,88	0	39,2448	0,48				
95-6	ОБЕД	Печень по-строгановски	100	12,66	9,31	1,74	156,51	0,21	1,51	23,4	4,775	12,31	114,894	17,9726	3,9425				
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325				
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825				
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,02	9,24	0	13,4904	0,014				
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,332	1,078				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	38,93	32,6	129,34	973,27	0,949	1,974	46,512	16,285	105,585	228,37392	154,1541	11,3995				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1570	79,34	62,01	245,52	1842,92	1,078	2,011	46,512	18,17	139,921	228,37392	204,28466	12,719				

День 9															
177-5	ЗАВТРАК	Каша "Артект" молочная вязкая	250	2,82	7,14	9,38	108,44	0,04	0,16	1,24	0,12	119,84	6,0884	174,9664	0,084
2-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,15	8,48	19,39	170,28	0,08	0,008	0	0,776	10,824	0	15,80304	0,5432
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
268-6	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26	0	0	0	0,06	9,04	0	13,1984	0,042
57-11	ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,28	0,28	6,66	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
264-11	ЗАВТРАК	Булочка "Розовая"	100	0,29	1,02	2,23	18,12	0	0,01	0,24	0,045	1,98	1,1784	2,8908	0,0315
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	14,09	17,19	66,44	451,85	0,22	0,198	1,48	2,451	156,184	7,2668	228,02664	1,7157
21-6	ОБЕД	Салат витаминный	100	1,06	4,10	8,38	75,67	0,024	0,032	21,904	0,656	27,608	107,54864	40,30768	0,4582
80-6	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,68	0,80	13,08	66,68	0,1	0,05	15,025	0,775	12,075	73,77275	17,6295	0,5425
131-6	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,44	4,30	22,16	137,90	0,16	0,14	25,8	1,18	49,6	126,678	72,416	0,826
78-6	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,25	5,97	7,19	99,80	0,006	0,012	1,152	0,126	3,702	5,65632	5,40492	0,0882
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,66	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	14,96	16,12	66,23	582,82	0,41	0,264	70,881	5,747	127,925	348,02571	186,7705	4,0229
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	29,05	33,31	162,67	1034,67	0,63	0,462	72,361	8,198	284,109	355,29251	414,79914	5,7386
День 10															
169-13	ЗАВТРАК	Огурец свежий	100	0,30	0,04	0,95	5,32	0,012	0,016	3,8	0,228	8,74	18,658	12,7604	0,1596
122-6	ЗАВТРАК	Плов из курицы	300	18,48	18,56	35,14	367,88	0,16	0,04	1,6	1,12	22,8	7,856	33,288	0,784
3-6	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	5,33	3,32	14,49	103,94	0,06	0	0	0,57	6,9	0	10,074	0,399
267-6	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
270-6	ЗАВТРАК	Чай с лимонном	200	0,24	0,00	15,14	61,72	0	0	1,7	0,08	10,44	8,347	15,2424	0,056
271-11	ЗАВТРАК	Булочка Летокая	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	27,98	22,47	86,14	633,61	0,332	0,076	7,1	3,448	63,38	34,861	92,5348	2,4136
60-11	ОБЕД	Помидор свежий	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
55-12	ОБЕД	Свекольник	250	3,65	7,65	13,37	139,32	0,05	0,05	12,45	1,2	45,875	61,1295	66,9775	0,84
134-6	ОБЕД	Капуста тушеная	200	4,26	7,22	19,44	161,82	0,08	0,1	88,08	1,48	93,64	432,4728	136,5684	1,036
125-13	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	100	10,78	11,43	9,54	188,18	0,024	0,006	0	0,216	4,23	0	6,1758	0,1512
267-6	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0	0	0,475	5,75	0	8,395	0,3325
265-11	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,65	0,30	8,35	41,35	0,05	0,02	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
278-6	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12	0	0	0	0,975	8,75	0	12,775	0,6825
57-11	ОБЕД	Фрукты	100	0,28	0,28	6,66	32,90	0,02	0,01	7	1,54	11,2	34,37	16,352	1,078
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	23,22	27,25	87,77	692,09	0,274	0,186	107,53	5,906	178,585	527,9723	260,7341	4,1342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	51,2	49,72	173,91	1325,7	0,606	0,262	114,63	9,354	241,965	562,8333	353,2689	6,5478
ИТОГО ЗА ВСЕХ ПЕРИОД:			15230	570,12	482,47	2211,88	15058,86	7,417	7,047	474,113	105,741	2365,882	2327,8948	3454,1877	74,0187
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1523	57,012	48,247	221,188	1505,886	0,7417	0,7047	47,4113	10,5741	236,5882	232,78948	345,41877	7,40187

Сборники рецептов

№ сборника рецептур	Полное наименование сборника
1	Картошка блод печебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М. А. Самсонова, 1995 г.
2	Сборник рецептов блод диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
3	Сборник рецептов блод диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
4	Сборник рецептов блод и кулинарных изделий Башкортостана, 2002 г.
5	Сборник рецептов блод и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М. П. Морильного и В. А. Тугельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.
6	Сборник рецептов блод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
7	Сборник рецептов блод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г.
8	Сборник рецептов блод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
9	Сборник рецептов блод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 2 1997 г.
10	Сборник рецептов блод и кулинарных изделий, 2006 г.
11	Сборник технологических нормативов, рецептов блод и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, Детских Домов и Детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
12	Сборник технологических нормативов, рецептов блод и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, Детских Домов и Детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь, 2001 г.
13	Справочник рецептов блод для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
14	ТТК