"СОГЛАСОВАННО"

"УТВЕРЖДАЮ": МУП г. Кургана "Комбинат питания"

ВРИО директора Мишкарев А.Б.

(подпись)

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

7 день 12.09.22														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**490**											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			60	7,89	9,38	10,3	104,18	12	0,09	45	18,5	12,4	1,5	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			210	3,25	2,9	11,1	116,5	5,46	0,01	92,02	64,25	50,25	10,75	0,21
Лечебное питание детей в стационарах №6.3														
Крупа рис круглозерый*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150,0												
Сахар*	4,50	4,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Какао на цельном молоке (150/7/2)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**24,67**	**24,67**	**84,53**	**648,9**	**28,06**	**0,29**	**162,06**	**427,55**	**357,55**	**86,05**	**5,72**

8 день 13.09.22														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**530**											
Бутерброд с сыром			40	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	15,4	25,4	2,54	2,89	0,01
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	10,10	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			260	19,92	22,67	28,52	310,1	10,82	0,23	162,75	223,45	190,55	16,8	1,72
Сборник для обр.учрежд .,2011г .Могильный №211														
Яйцо*	120,00	120,0												
Молоко цельное*	44,10	44,1												
Картофель *	161,60	161,6												

Масло растительное*	6,30	6,3												
Соль*	1,10	1,1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Компот из кураги			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Курага	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**29,69**	**30,91**	**103,26**	**752,8**	**37,92**	**0,89**	**333,15**	**345,42**	**358,99**	**78,39**	**6,08**
9 день 14.09.22														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак			**490**											
Филе куриное "Нежность"			110	8,58	7,02	9,45	123,7	6,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	111,78	81,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	20,00	20												
Морковь *	20,00	20												
Мука в/с*	2,00	2												
Томатная паста*	5,00	5												
Сметана*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
Макароны отварные			150	2,7	3,48	15,6	158,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Кефир	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**25,1**	**21,42**	**84,19**	**735,98**	**15,3**	**0,3**	**148**	**298,6**	**232,73**	**57,73**	**3,34**
10 день 15.09.22														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак			**575**											
Рыба, запеченная с картофелем по-русски			250	14,33	14,4	25,07	312,27	1	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №229														
Рыба филе*	147,24	85,4												
Картофель*	118,00	118												
Масло сливочное*	5,30	5,3												
Мука в/с*	4,77	4,77												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4												
Соль*	0,20	0,2												
Масло сливочное*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												

Маринад овощной с томатом №2			100	0,98	3,18	4,6	34,6	22	0,06	95	12,6	23,4	18	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь *	60,00	60												
Лук репчатый*	15,00	15												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	10,00	10												
Лимонная кислота*	0,40	0,4												
Сахар*	0,80	0,8												
Соль*	1,00	1												
Компот "Вкус лета"			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Смесь ягод (вишня, смородина, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Итого:				**19,24**	**19,02**	**104,27**	**697,81**	**49**	**0,58**	**326,67**	**256,17**	**246,28**	**56,97**	**3,93**
11 день 16.09.22														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**Витамины**			**Минералы, мг**			
								С, мг	**В1, мг**	**А, мг рет.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак			**490**											
Котлета "Детская"			100	9,62	11,09	14,99	174,5		0,07	0,01	97,2	113,67	20,3	1,52
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Мясо п/ф*	67,80	67,8												
Лук репчатый *	8,30	8,3												
Хлеб пшеничный*	16,70	16,7												
Яйцо*	2,70	2,7												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Капуста тушеная			170	3,59	2,47	16,79	158,67	13,6	0,06	116,73	88,4	68	11,47	0,45
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста *	194,90	194,9												
Масло растительное*	3,40	3,4												
Морковь*	3,40	3,4												
Лук репчатый*	6,80	6,8												
Томатная паста*	3,40	3,4												
Мука в/с*	3,40	3,4												
Сахар*	2,30	2,3												
Соль*	0,30	0,3												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,8	1	18,4	70,4	6,6	0,2	15,2	12	8,1	10,3	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**21,52**	**21,27**	**68,69**	**569,37**	**37,2**	**0,67**	**311,94**	**282,2**	**226,37**	**75,87**	**4,67**
12 день 17.09.22														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак			**535**											
Бутерброд с сыром			45	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	15,4	25,4	2,54	2,89	0,01
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	15,15	15												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			260	19,92	22,67	28,52	310,1	10,82	0,23	162,75	223,45	190,55	16,8	1,72
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Яйцо*	120,00	120,0												
Молоко цельное*	44,10	44,1												
Картофель *	161,60	161,6												
Масло растительное*	6,30	6,3												
Соль*	1,10	1,1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Напиток "Дары осени"			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Курага	10,00	10												
Изюм	10,00	10												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**29,69**	**30,91**	**103,26**	**752,8**	**37,92**	**0,89**	**333,15**	**345,42**	**358,99**	**78,39**	**6,08**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАННО":

"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"

ВРИО директора Мишкарев А.Б.

(подпись)

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

7 день 12.09.22RC:R[148]C[37]+RC:R[30]C[37]														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**690**											
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,94	2	16,6	94,8	6,2	0,04	40	50,8	36	15,7	1,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №47														
Макаронные изделия*	6,40	6,4												
Картофель *	40,00	40												
Морковь *	8,00	8												
Лук репчатый *	8,00	8												
Масло растительное*	2,40	2,4												
Соль*	0,30	0,3												
Котлеты промышленного производства			100	11,31	12,97	24,34	203,38	4	0,11	129	89	60,2	33,8	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Котлеты "Куриные"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	18,8	135,46	1,2	0,07	65	60,31	42,36	8,9	0,5
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	45,00	45												
Масло сливочное*	10,00	10												
Морковь *	15,00	15												
Лук репчатый *	20,00	20												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Кефир с сахаром			210	5,2	3,4	18,17	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Итого:				**30,12**	**30,15**	**101,35**	**820,98**	**19,8**	**0,41**	**299**	**387,18**	**393,16**	**107,3**	**7,16**

8 день 13.09.22														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**650**											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,6	4,16	10,48	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	38,7	16,8	0,58
Сборник для обр.учрежд.,2011г ,Могильный №82														

Свёкла *	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	16,00	16												
Морковь *	8,00	8												
Лук репчатый *	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Плов с мясом			200	14,18	13	22,03	238,8	3	0,1	150	27,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	87,00	87												
Крупа рис пропаренный*	53,00	53												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	5,00	5												
Морковь*	7,50	7,5												
Томатная паста*	3,00	3												
Соль*	1,00	1												
Кофейный напиток на цельном молоке			200	4,65	4,9	0,38	157	0,53		33,77	92	92	8	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Молоко	100,00	100												
Сахар*	10,00	10												
Кофейный напиток	6,00	6												
Хлеб пшеничный			45	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	45,00	45												
Итого:				**27,51**	**28,34**	**112,23**	**847,45**	**32,7**	**0,58**	**357,3**	**331,13**	**330,57**	**75,34**	**5,08**
9 день 14.09.22														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед			**725**											
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	5,12	6,44	11,2	104,4	2,1	0,02	73	21,2	6,3	23,68	0,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93														
Крупа рис круглозерый*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста *	40,00	40												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый *	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Тефтели с соусом			130	11,35	11,21	24,53	209,5	14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,85
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	1,35	1,35												
Морковь*	3,00	3												
Лук репчатый*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												

Картофельное пюре			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128														
Картофель *	128,00	128												
Молоко цельное*	24,00	24												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,30	0,3												
Сок фруктовый разливной			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			40	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Итого:				**25,75**	**23,7**	**162,62**	**955,6**	**43,7**	**0,78**	**388**	**394,67**	**375,65**	**94,32**	**5,53**
10 день 15.09.22														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед			**710**											
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			200	2,84	3,96	8,31	77,64	5,39	0,01	8	36	27	4,2	0,02
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №59														
Морковь*	24,00	24												
Капуста	16,00	16												
Картофель	18,00	18												
Лук репчатый *	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	30,00	30												
Соль*	0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Мясо тушеное в томатном соусе с курагой			120	10,2	10,9	16,95	158,23	8	0,2	107,1	105,6	149,26	24,19	1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Лук репчатый *	30,00	30												
Томатная паста*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Курага*	20,00	20												
Сахар*	1,70	1,7												
Макароны отварные			150	2,7	3,48	15,6	158,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,63	0,78	14,97	59,88	8,6	0,02	6,8	0,3	0,01		0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Изюм*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**30,83**	**30,97**	**101,32**	**807,75**	**39,52**	**0,64**	**367,67**	**337,22**	**332,58**	**76,92**	**4,52**
11 день 16.09.22														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед			**765**											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	73	14,4	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*	40,00	40												
Картофель *	24,00	24												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	0,80	0,8												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Рыба, тушенная в томате с овощами			130	9,5	6,8	16,8	189,7	5,4	0,2	125	168,3	151,2	29	0,51
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Рыба филе*	189,66	110												
Морковь*	38,00	38												
Лук репчатый	38,00	38												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Рис припущенный			180	3,9	9,9	21	146		0,05	59	61	83	10	0,4
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника			200	0,1	0,15	14,97	59,88	36,9	0,02	20,5	0,3	0,01		0,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**26,63**	**27,78**	**111,22**	**801,68**	**48,1**	**0,45**	**224,5**	**332,5**	**363,31**	**75,4**	**3,6**
12 день 17.09.22														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
								Витамины			**Минералы, мг**			
			Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед			**635**											
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,94	2	16,6	94,8	6,2	0,04	40	50,8	36	15,7	1,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №47														
Макаронные изделия*	6,40	6,4												

Картофель *	40,00	40												
Морковь *	8,00	8												
Лук репчатый *	8,00	8												
Масло растительное*	2,40	2,4												
Соль*	0,30	0,3												
Плов с мясом			200	14,18	13	22,03	238,8	3	0,1	150	27,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	87,00	87												
Крупа рис пропаренный*	53,00	53												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	5,00	5												
Морковь*	7,50	7,5												
Томатная паста*	3,00	3												
Соль*	1,00	1												
Кофейный напиток на цельном молоке			200	4,65	4,9	0,38	157	0,53		33,77	92	92	8	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Молоко	100,00	100												
Сахар*	10,00	10												
Кофейный напиток	6,00	6												
Хлеб пшеничный			35	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				**27,51**	**28,34**	**112,23**	**847,45**	**32,7**	**0,58**	**357,3**	**331,13**	**330,57**	**75,34**	**5,08**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.