

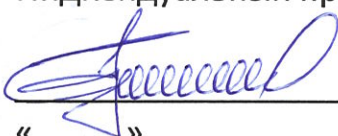
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1

 /И.М.Якушева/
« _____ » _____ 2024г.

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель

 /С.Н. Козлов/
« _____ » _____ 2024г.

**Двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся
МБОУ СОШ № 1 г.Вязьма Смоленской области
на 2024-25 учебный год**

Сезон: весенний, с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, микроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л (Справочник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып.Москва-2003), ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва-2004, под редакцией Лапшиной В.Т.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СБРец. Москва-2003 рец.№327 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,58 | 11,47 | 31,58 | 176 | 83,49 | 101,77 | 24,21 | 0,52 | 0,01 | 0,81 | 0,04 | 0,01 |
| СБРец. Москва-2003 рец.№8 | Колбаса варено- копченая (порциями) | 20 | 3,2 | 4,4 | 0,05 | 52,66 | 3,9 | 34,44 | 6,62 | 0,46 | 0,03 | 14,4 | 0 | 0,02 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 | Йогурт молочный | 95 | 7,3 | 1,14 | 12,3 | 106 | 100 | 109 | 10 | 0 | 0 | 7 | 46 | 0,1 |
| | ИТОГО: | 545 | 19,28 | 17,32 | 79,04 | 486,26 | 198,34 | 272,95 | 49,13 | 2,2 | 0,04 | 22,31 | 46,04 | 0,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 0,93 | 3,03 | 5,43 | 51,99 | 30,96 | 16,23 | 8,79 | 0,38 | 0,02 | 23,07 | 0 | 0,2 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 122, ТТК от 09.01.2013г | Суп картофельный с макаронными | 250 | 2,86 | 4,56 | 20,74 | 139 | 19,73 | 67,35 | 27,03 | 0,99 | 0,1 | 16,5 | 0,03 | 0,93 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,75 | 6,62 | 43,07 | 27 | 17,24 | 207,47 | 138,75 | 4,67 | 0,29 | 0 | 0,03 | 0,02 |
| ТТК от 09.01.2013г. | Гуляш из сердца | 50/40 | 9,6 | 11,15 | 5 | 228,8 | 86,82 | 259,13 | 17,09 | 5,66 | 0,25 | 27,01 | 6,59 | 1,08 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 810 | 27,14 | 25,92 | 116,82 | 706,59 | 169,35 | 614,68 | 209,66 | 13,26 | 0,71 | 66,58 | 6,65 | 3,16 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 265 | Макароны с сыром | 180/20 | 11,88 | 11,01 | 35,7 | 253,7 | 194,9 | 166,18 | 36,4 | 1,15 | 0,16 | 0,28 | 0,1 | 0,05 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 9 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 75 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 458 | Фрукт свежий | 100 | 1,2 | 0 | 11,9 | 68 | 56 | 45 | 39 | 0,8 | 0,1 | 22,5 | 25 | 0,5 |
| | ИТОГО: | 540 | 16,33 | 18,57 | 82,79 | 548,3 | 263,05 | 240,82 | 83,74 | 3,19 | 0,26 | 22,88 | 25,15 | 1,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 49 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,9 | 2,4 | 6,6 | 51,6 | 11,49 | 21 | 6,99 | 0,3 | 0 | 3,66 | 0 | 0,03 |
| М.У.Москва-2007 рец.№ 28, СРец. Москва-2003 рец.№ 301 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,06 | 5,28 | 13,01 | 108 | 42,89 | 55,5 | 22,33 | 1,2 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 1,06 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 р.№ 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,24 | 5,6 | 22,05 | 156 | 69,5 | 96,71 | 34,49 | 1,4 | 0,15 | 69,5 | 0,03 | 0,05 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 427, 588 | Тефтели мясо- крупяные в томатно- овощном соусе | 60/30 | 16,77 | 14,11 | 22,57 | 229,5 | 23,83 | 123,87 | 53,99 | 1,24 | 0,06 | 3,25 | 0,02 | 0,29 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0 | 2,9 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 810 | 28,23 | 28 | 112,05 | 759,9 | 170,16 | 371,36 | 141,04 | 6,57 | 0,31 | 99,77 | 0,08 | 2,36 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СБРец. Москва-2003 рец.№ 342 | Запеканка творожная с повидлом | 200/50 | 18,76 | 19,49 | 59,76 | 480,43 | 552,57 | 627,19 | 76,37 | 1,57 | 0,16 | 1,68 | 0,19 | 0,12 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 685 | Чай с сахаром | 250 | 0,25 | 0,06 | 18,76 | 71,25 | 6,56 | 10,3 | 5,5 | 1,08 | 0 | 0,13 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 500 | 19,01 | 19,55 | 78,52 | 551,68 | 559,13 | 637,49 | 81,87 | 2,65 | 0,16 | 1,81 | 0,19 | 0,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.тех.норм. дет. оздоров.учр. Рец.1 | Салат "Витаминный" | 60 | 0,28 | 0,02 | 38,16 | 58 | 234 | 120 | 9 | 0,22 | 0,11 | 10 | 0 | 0,02 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 107 | Суп картофельный с мясом (курица) | 250 | 7,2 | 5,44 | 20 | 161 | 22,89 | 126,7 | 37,15 | 3,78 | 0,18 | 24 | 0,03 | 0,94 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 492, СБРец. Москва-2003 рец.№ 208 | Плов из курицы | 200 | 15,73 | 23,64 | 25,68 | 362,67 | 43,99 | 266,96 | 109,91 | 2,17 | 0,09 | 6,21 | 0,03 | 1,11 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 770 | 28,21 | 29,66 | 126,42 | 841,47 | 315,48 | 578,16 | 174,06 | 7,73 | 0,43 | 40,21 | 0,06 | 3 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 448 | Рис отварной | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 54,55 | 82,28 | 28,67 | 0,77 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,02 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 60/40 | 11,35 | 8,45 | 5,88 | 130,8 | 37,32 | 176,25 | 34,23 | 82,8 | 0,11 | 5,66 | 0 | 0,81 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 12, 14 | Овощи свежие порционно | 60 | 0,66 | 1,36 | 2,28 | 14,4 | 8,4 | 15,6 | 13,5 | 0,54 | 0,4 | 15 | 0 | 0,72 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0 | 2,9 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 540 | 19,08 | 16,23 | 82,09 | 526,8 | 114,02 | 303,41 | 85,54 | 85,37 | 0,54 | 23,56 | 0,03 | 2,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 64 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,84 | 5,04 | 5,07 | 69 | 23,07 | 24,24 | 12,54 | 0,81 | 0 | 5,64 | 0 | 0 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 138 | Суп картофельный с крупой (перловая) | 250 | 2,73 | 4,54 | 20,54 | 117 | 21,03 | 88,5 | 26,53 | 1,03 | 0,11 | 16,5 | 0,03 | 0,93 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 | 0,12 | 0 | 0,03 | 0,02 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 170, 452 | Котлета Московская в овощном маринаде | 50/40 | 10,5 | 11,26 | 9,68 | 160,76 | 23,53 | 85,17 | 24,31 | 0,96 | 0,1 | 2,94 | 0,01 | 2,22 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 648 | Кисель плодово- ягодный | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 810 | 24,55 | 26,38 | 112,75 | 833,06 | 123,18 | 322,47 | 105,97 | 5,35 | 0,38 | 25,08 | 0,07 | 4,1 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СРец. Москва-2003 рец. № 326 | Каша гречневая с молоком | 250 | 8,91 | 3,94 | 42,43 | 220 | 164,08 | 287,94 | 135,39 | 4,04 | 0,3 | 1,63 | 0,03 | 0,01 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| СРец. Москва-2003 рец. № 9 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 75 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец. № 6 | Мясной гастрономический продукт (ветчина) | 50 | 8 | 8 | 0,13 | 102 | 4 | 100,5 | 7 | 0,75 | 10,35 | 0 | 0 | 0,2 |
| СРец. Москва-2003 рец. № 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0 |
| | ИТОГО: | 540 | 21,36 | 21,05 | 85,05 | 596,6 | 235,38 | 454,84 | 153,33 | 5,26 | 10,67 | 2,28 | 0,09 | 0,75 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| СРец. Москва-2003 рец. № 44 | Салат из белокочанной капусты с огурцами | 60 | 1,02 | 3,06 | 5,74 | 50 | 27,7 | 21,24 | 10 | 0,4 | 0,02 | 24,48 | 0 | 0,02 |
| СРец. Москва-2003 рец. № 122, ТТК от 09.01.2013г | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,86 | 4,56 | 20,74 | 139 | 19,73 | 67,35 | 27,03 | 0,99 | 0,1 | 16,5 | 0,03 | 0,93 |
| СРец. Москва-2003 рец. № 197 | Жаркое по-домашнему из филе курицы | 200 | 21,25 | 20,32 | 38,32 | 357,71 | 30,56 | 234,23 | 98,1 | 2,39 | 0,18 | 27,87 | 0,02 | 0,17 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 481 | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р. № 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| СРец. Москва-2003 рец. № 394 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,01 |
| | ИТОГО: | 770 | 30,34 | 28,71 | 112,67 | 764,51 | 101,23 | 393,26 | 157,99 | 6,52 | 0,36 | 77,76 | 0,05 | 2,06 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A | E |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| «Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 302 | Каша вязкая геркулесовая | 200 | 5,51 | 8,91 | 27 | 165 | 28,88 | 147,9 | 56,92 | 1,63 | 0,11 | 0 | 45 | 0,81 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 80 | Сыр порционный | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 72 | 200 | 108 | 10 | 0,22 | 0,01 | 0,32 | 0,05 | 0,03 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | 0 | 0,1 | 0 | 0 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 | Йогурт молочный | 95 | 7,3 | 1,14 | 12,3 | 106 | 100 | 109 | 10 | 0 | 0 | 7 | 46 | 0,1 |
| | ИТОГО: | 545 | 20,61 | 16,16 | 74,41 | 494,6 | 339,83 | 392,64 | 85,22 | 3,07 | 0,12 | 7,42 | 91,05 | 1,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№45 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 0,93 | 3,03 | 5,43 | 51,99 | 30,96 | 16,23 | 8,79 | 0,38 | 0,02 | 23,07 | 0 | 0,2 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 138 | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 2,25 | 6,5 | 20,63 | 152,5 | 57,04 | 111,56 | 28,13 | 1,88 | 0 | 4,06 | 0,04 | 1,1 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,75 | 6,62 | 43,07 | 27 | 17,24 | 207,47 | 138,75 | 4,67 | 0,29 | 0 | 0,03 | 0,02 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 196 | Гуляш из мяса курицы | 50/50 | 12,25 | 15,99 | 19,58 | 249 | 16,96 | 153,03 | 67,45 | 1,21 | 0,04 | 4,26 | 0,03 | 0,08 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 820 | 29,18 | 32,7 | 131,29 | 740,29 | 136,8 | 552,79 | 261,12 | 9,7 | 0,4 | 31,39 | 0,1 | 2,33 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | P | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| «Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 332 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,31 | 6,64 | 46,51 | 282 | 54,6 | 80,08 | 32,79 | 1,32 | 0,16 | 0 | 0,04 | 0,03 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 188 | Сосиска отварная | 60 | 8,6 | 12,2 | 0,07 | 137,6 | 9,78 | 96,18 | 12,78 | 0,54 | 0,06 | 25,8 | 0 | 0,04 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 | Сок (нектар) натуральный | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 68 | 16 | 14 | 10 | 0,2 | 0 | 1,8 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 490 | 19,91 | 19,1 | 84,88 | 582,2 | 86,08 | 209,76 | 59,47 | 2,42 | 0,22 | 27,6 | 0,04 | 0,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| «Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 49 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 0,9 | 2,4 | 6,6 | 51,6 | 11,49 | 21 | 6,99 | 0,3 | 0 | 3,66 | 0 | 0,03 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 104 | Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой | 250 | 5,53 | 5,5 | 17,63 | 133 | 25,95 | 78,5 | 26,98 | 1,03 | 0,11 | 17,27 | 0,03 | 0,98 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,24 | 5,6 | 22,05 | 156 | 69,5 | 96,71 | 34,49 | 1,4 | 0,15 | 69,5 | 0,03 | 0,05 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 454, СРец. Москва-2003 рец.№ 452 | Котлета мясная Похлыновски в соусе | 50/40 | 10 | 12,16 | 29,46 | 194,09 | 24,21 | 82,67 | 23,64 | 1 | 0,14 | 3 | 0,01 | 2,22 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 810 | 24,67 | 26,22 | 118,32 | 794,49 | 145,75 | 343,38 | 110,1 | 5,29 | 0,45 | 93,43 | 0,07 | 4,21 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| «Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 340 | Омлет натуральный | 190 | 12,07 | 15,79 | 23,54 | 376,54 | 144,07 | 315,22 | 24,19 | 3,54 | 0,12 | 0,68 | 0,45 | 0,07 |
| СБРец. Москва-2003 рец.№8 | Колбаса варено-копченая (порциями) | 20 | 3,2 | 4,4 | 0,05 | 52,66 | 3,9 | 34,44 | 6,62 | 0,46 | 0,03 | 14,4 | 0 | 0,02 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 12, 14 | Овощи свежие порционно | 40 | 0,44 | 0,91 | 8,19 | 9,6 | 5,6 | 10,4 | 9 | 0,36 | 0,27 | 10 | 0 | 0,48 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 685 | Чай с сахаром | 250 | 0,25 | 0,06 | 18,76 | 71,25 | 6,56 | 10,3 | 5,5 | 1,08 | 0 | 0,13 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 530 | 18,96 | 21,42 | 70,64 | 604,65 | 165,83 | 389,86 | 49,21 | 5,8 | 0,42 | 25,21 | 0,45 | 1,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 64 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,84 | 5,04 | 5,07 | 69 | 23,07 | 24,24 | 12,54 | 0,81 | 0 | 5,64 | 0 | 0 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 р.№ 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,98 | 5,33 | 9,33 | 94 | 42,44 | 49,98 | 21,13 | 0,76 | 0,08 | 30,89 | 0,03 | 0,93 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 448 | Рис отварной | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 54,55 | 82,28 | 28,67 | 0,77 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,02 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 206, 205,452 | Котлета рубленая из курицы в овощном маринаде | 50/40 | 11,79 | 9,27 | 12,65 | 145,76 | 26,2 | 33,29 | 16,94 | 0,69 | 0,05 | 2,88 | 0,03 | 2,23 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва-2004 рец.№ 648 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 810 | 27,42 | 26,31 | 108,24 | 811,56 | 160,86 | 254,29 | 97,28 | 4,59 | 0,21 | 39,41 | 0,09 | 4,11 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюдо и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,5 | 7,94 | 51,68 | 32,4 | 20,69 | 248,96 | 166,5 | 5,6 | 0,34 | 0 | 0,04 | 0,02 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 209 | Поджарка из курицы | 90 | 12,58 | 20,35 | 24,94 | 347,54 | 32,07 | 209,04 | 91,33 | 1,73 | 0,06 | 7,17 | 0,06 | 0,12 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0 | 2,9 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 500 | 26,34 | 28,6 | 111,94 | 533,54 | 66,51 | 487,28 | 266,97 | 8,59 | 0,4 | 10,07 | 0,1 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Сб.тех.норм. дет. оздоров.учр. Рец.1 | Салат "Витаминный" | 60 | 0,28 | 0,02 | 38,16 | 58 | 234 | 120 | 9 | 0,22 | 0,11 | 10 | 0 | 0,02 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 139 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 5,48 | 4,74 | 10,74 | 146 | 43,84 | 109,43 | 40,3 | 2,03 | 0,23 | 15,25 | 0,03 | 1,08 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 332 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 211,5 | 40,95 | 60,06 | 24,59 | 0,99 | 0,12 | 0 | 0,03 | 0,02 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 182 | Печень тушеная в соусе | 50/50 | 16,6 | 15,15 | 5 | 178,75 | 96,46 | 287,93 | 18,99 | 6,29 | 0,28 | 30,01 | 7,33 | 1,2 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 104 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 820 | 32,84 | 25,45 | 131,36 | 854,05 | 429,85 | 641,92 | 110,88 | 11,09 | 0,79 | 55,26 | 7,39 | 3,25 |

| № рецептуры сборн.тех. нормативов | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СБРец. Москва-2003 рец.№328 | Каша молочная манная (жидкая) | 250 | 5,1 | 4,05 | 36,93 | 202,38 | 157,26 | 141,69 | 23,69 | 0,5 | 0,1 | 1,58 | 0,08 | 0,05 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 9 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 75 | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0,05 | 0,03 |
| СРец. Москва-2003 рец.№ 80 | Сыр порционный | 30 | 6,9 | 8,7 | 0 | 108 | 300 | 162 | 15 | 0,33 | 0,02 | 0,48 | 0,08 | 0,05 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 693 | Какао с молоком | 200 | 4,2 | 2,8 | 20,05 | 87 | 180 | 135 | 21 | 0,09 | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 0,01 |
| | ИТОГО: | 520 | 19,25 | 23,06 | 77,16 | 566,98 | 644,16 | 460,09 | 63,63 | 1,3 | 0,18 | 4,01 | 0,24 | 0,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 25 | Салат "Степной" | 60 | 7,01 | 9,69 | 25,7 | 64,39 | 7,49 | 40 | 10 | 0,66 | 0,2 | 0 | 0 | 0,02 |
| ГТК 09.01.2013г. | Суп рыбный | 250 | 7,43 | 4,76 | 20 | 156 | 28,59 | 141,55 | 42,8 | 1,38 | 0,18 | 24,3 | 0,03 | 0,94 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 485 | Голубцы с мясом и рисом «Ленивые» | 180 | 11,58 | 10,54 | 22,9 | 354,4 | 64,44 | 134,28 | 33,38 | 1,32 | 0,07 | 36,22 | 0,04 | 0,04 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 481 | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 12,5 | 61,2 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| ГОСТ30390-95 Москва-2006 р.№ 480 | Батон нарезной | 30 | 3 | 0,26 | 20,1 | 94,6 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,51 |
| «Хлебпрод» Москва- 2004 рец.№ 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0 | 2,9 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | 750 | 31,28 | 25,6 | 116,42 | 789,59 | 122,97 | 390,11 | 109,42 | 5,79 | 0,5 | 63,42 | 0,07 | 1,93 |