



## 1 день

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
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
0412005	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
9682005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	<b>Итого:</b>		<b>37,12</b>	<b>41,69</b>	<b>115,52</b>	<b>820,03</b>							

## 2 день

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
332010	Салат свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
2002005	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
6082005	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
6792005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6

	рассыпчатая												
6862005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром.производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	<b>Итого</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>							

3 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	Mg	Fe
3612002	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	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
244 2010	Минтай запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	<b>Итого:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>							

4 день													
Комплексный обед													

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
2082005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
6372005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
3362010	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
6792005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
6862005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>							
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,31</b>	<b>23,24</b>	<b>97,31</b>	<b>718,75</b>							

5 день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84

	луком												
2042005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
3012005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
6882005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
8592005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,48</b>	<b>806,22</b>							

6 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
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 с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
6792005	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
5912005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
6862005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
8472005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,06</b>	<b>23,57</b>	<b>106,06</b>	<b>713,37</b>						12	

7 день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
452010	Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
712005	Суп –лапша с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
4862005	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 фруктовый	200	1,0	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 ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Зефир пром производства	40	0,04		29,8	154							
8472005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,49</b>	<b>119,32</b>	<b>752,06</b>							

8 день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51

2062005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
2442015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
8592005	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,53</b>	<b>33,97</b>	<b>110,61</b>	<b>798,46</b>							

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	Mg	Fe
5582005	Салат из свелы и моркови	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
1872005	Суп из свежей капусты и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
2522011	Рыба запеченная в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
6812005	Каша гречневая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,36</b>	<b>35,79</b>	<b>96,81</b>	<b>801,13</b>							
10 день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			

						ккал							
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
51 2005	Салат из свеклы с курагой	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
1872005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
6082005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
6942005	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
8742005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	<b>Итого:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,52</b>	<b>113,47</b>	<b>749,95</b>							
<b>Всего 10 дней</b>						<b>7783,72</b>							
<b>ИТОГО на одного ученика</b>						<b>778,37 ккал</b>							

**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.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией  
М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

**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 школьных столовых 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 подогреваются.