

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ "Сусоловская ООШ"
от 27.03.2023 № 16/1-ОД

№ рецеп тур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углево- ды		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
<i>Обед</i>														
95	Рассольник домашний	250	13,5	12,9	29	175,06	0,12	0,1	209,1	0,86	5,3	97,8	27,2	3,5
268	Котлета мясная	100	9,67	12,75	14,55	211,26	0,03	0	0,03	2,99	9,12	126,48	20,28	1,65
171	Греча отварная	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0,01	0	6,4	4,4	3,6	0,32
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	-	-	-	19,2	108	43,8	1,44
	<i>Итого</i>	815	36,61	33,82	146,3	929,58	0,5	4,1	209,2	3,85	57,32	614,68	184,88	12,17
<i>Полдник</i>														
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147	0,05	0	0,06	0,84	8,2	44,9	19	0,44
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2
	<i>Итого</i>	240	2,7	8,8	29,3	207,4	0,05	0	0,06	0,84	8,2	44,9	20	0,64
	<i>Всего</i>	1055	39,31	42,62	175,6	1136,98	0,55	4,1	209,2	4,69	65,52	659,58	204,88	12,81
2 день														
<i>Обед</i>														
101	Суп карт. с крупой	250	7,99	7,79	23,12	147,7	0,2	23,9	0,012	2,005	24,4	131,7	35,5	2,4
230	Рыба запеченная	100/5	14,4	16,8	2,62	189	0,15	0	0,03	2,25	23,1	126,3	48,6	0,97
309	Макароны отварные	230	9,2	8,28	48,74	305,59	0,14	0	0,03	1,84	28,29	88,89	33,46	1,19
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21	85,6	0,02	2,5	0	0,18	80	73	52,5	5,9
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	-	-	-	19,2	108	43,8	1,44
	<i>Итого</i>	845	35,33	33,56	121,45	847,29	0,61	26,4	0,072	6,28	175	527,89	213,86	11,9

<i>Полдник</i>														
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,2	9,3	14,2	165	0,1	0	0,06	0,76	139,9	118,9	26,6	0,61
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2
	<i>Итого</i>	250	6,3	9,3	29,2	225,4	0,1	0	0,06	0,76	139,9	118,9	27,6	0,81
	<i>Всего</i>	1095	41,63	42,86	150,65	1072,69	0,71	26,4	0,132	7,04	314,8	646,79	241,46	12,71
3 день														
<i>Обед</i>														
82/105	Борщ с кап. и карт.	250	7,8	8,01	15,5	165,4	0,2	15,25	0,9	1,6	42,8	119,2	29,07	2,3
294	Биточки рубл. из птицы	100/5	9,67	12,75	14,55	211,26	0,03	0	0,03	2,99	9,12	126,48	20,28	1,65
171	Рис отварной с маслом	180/5	4,44	5,92	49,21	255,75	0	0,45	0,03	0,44	15,2	31,33	15,17	0,4
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0,01	0	6,4	4,4	3,6	0,32
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	-	-	-	19,2	108	43,8	1,44
	<i>Итого</i>	800	22,07	26,68	108,26	868,41	0,24	19,7	0,97	5,03	73,52	281,41	68,12	4,67
<i>Полдник</i>														
425	Булочка дорожная	50	4,7	1,1	28,5	143	0,09	0,3	0	1,22	24	19	2,8	0,02
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2
	<i>Итого</i>	250	4,8	1,1	43,5	203,4	0,09	0,3	0	0	24	19	3,8	0,22
	<i>Всего</i>	1050	26,87	27,78	151,76	1071,81	0,33	20	1299	10,1	97,52	300,41	71,92	4,89
4 день														
<i>Обед</i>														
7	Суп карт. с рыб. фрик.	250	11,64	4,08	28,92	199,2	0,27	26,76	1,11	1,12	50,8	129,5	52,4	2,11
261/330	Печень тушеная в соусе	100/50	20,4	18,23	6,7	204,4	0,35	35,08	8,8	5,53	0	0	0	0
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,8	6,29	26,85	179,45	0,044	38,8	0,035	0,36	64,8	141,2	55,3	2,26
321	Капуста тушеная	50	1	1,3	8,9	43	0,1	28,65	0,13	0,95	28,61	22,04	11,47	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21	85,6	0,02	2,5	0	0,18	80	73	52,5	5,9
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	-	-	-	19,2	108	43,8	1,44
	Яблоко	1 шт.	0,4	0	11,3	46	0,01	10	0,02	0	83	58	45	11
	<i>Итого</i>	995	40,58	30,59	118,34	834,05	0,884	131,8	10,08	8,14	243,4	473,74	215,47	12,51
<i>Полдник</i>														
	Печенье	40	3	4	30,4	112,2	-	-	-	-	-	-	-	-
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2

	<i>Итого</i>	240	3,1	4	45,4	172,6	0	0	0	0	0	0	1	0,2
	<i>Всего</i>	1235	43,68	34,59	163,74	1006,65	0,884	131,8	10,08	8,14	243,4	473,74	216,47	12,71
5 день														
<i>Обед</i>														
99/105	Суп овощной	250	7,52	11,5	13,45	168,2	0,2	23,24	0,02	3,8	29,6	116	27,26	2,02
265	Плов из говядины	270	31,5	32,07	46,55	479,24	0,14	1,38	0	1,1	34,89	321,59	38,78	4,54
75	Икра свекольная	30	0,77	3,018	5,31	47,4	0,0072	0,54	0,09	1,81	8,35	12,8	6,82	0,36
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0,01	0	6,4	4,4	3,6	0,32
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	-	-	-	19,2	108	43,8	1,44
	<i>Итого</i>	810	43,29	47,278	120,28	930,84	0,457	29,16	0,12	6,71	98,44	562,79	120,26	8,68
<i>Полдник</i>														
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147	0,05	0	0,06	0,84	8,2	44,9	19	0,44
382	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	0,27	1,5	0,4	0,09	120	95	14	0,1
	<i>Итого</i>	240	6,3	12	41	297,8	0,32	1,5	0,46	0,93	128,2	139,9	33	0,54
	<i>Всего</i>	1050	49,59	59,278	161,28	1228,64	0,777	30,66	0,58	7,64	226,6	702,69	153,26	9,22
6 день														
<i>Обед</i>														
102/105	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,9	163,8	0,16	11,5	0,13	1,12	44,5	137,7	48,7	0,76
268	Биточки мясн. с маслом	100	9,67	12,75	14,55	211,26	0,03	0	0,03	2,99	9,12	126,48	20,28	1,65
171	Греча отварная	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21	85,6	0,02	2,5	0	0,18	80	73	52,5	5,9
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	-	-	-	19,2	108	43,8	1,44
	<i>Итого</i>	815	28,45	26,32	133,2	887,32	0,55	14	0,18	4,29	170,1	723,18	255,28	15,01
<i>Полдник</i>														
425	Булочка дорожная	50	4,7	1,1	28,5	143	0,09	0,3	0	1,22	24	19	2,8	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2
	<i>Итого</i>	250	4,8	1,1	43,5	203,4	0,09	0,3	0	0	24	19	3,8	0,22
	<i>Всего</i>	1065	33,25	27,42	176,7	1090,72	0,64	14,3	0,18	4,29	194,1	742,18	259,08	15,23
7 день														
<i>Обед</i>														
82/105	Щи из свежей капусты	250	7,52	11,49	13,45	168,19	0,17	23,24	0,018	3,79	29,65	116	27,26	2,01

260	Гуляш	75/50	35,7	29,28	8,61	304,5	0,315	2,31	0	44,1	352,5	47,09	4,2	
312	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,8	6,29	26,85	179,45	0,044	38,8	0,035	0,36	64,8	141,2	55,3	2,26
321	Капуста тушеная	50	1	1,3	8,9	43	0,1	28,65	0,13	0,95	28,61	22,04	11,47	0,8
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0,01	0	6,4	4,4	3,6	0,32
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	0	0	0	19,2	108	43,8	1,44
	Яблоко	1 шт.	0,4	0	11,3	46	0,01	10	0,02	0	83	58	45	11
	<i>Итого</i>	<i>970</i>	<i>50,52</i>	<i>47,75</i>	<i>103,88</i>	<i>934,14</i>	<i>0,639</i>	<i>68,35</i>	<i>0,063</i>	<i>48,3</i>	<i>472,6</i>	<i>416,69</i>	<i>134,16</i>	<i>6,03</i>
<i>Полдник</i>														
	Печенье	40	3	4	30,4	112,2	-	-	-	-	-	-	-	-
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2
	<i>Итого</i>	<i>240</i>	<i>3,1</i>	<i>4</i>	<i>45,4</i>	<i>172,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>
	<i>Всего</i>	<i>1210</i>	<i>53,62</i>	<i>51,75</i>	<i>149,28</i>	<i>1106,74</i>	<i>0,639</i>	<i>68,35</i>	<i>0,063</i>	<i>48,3</i>	<i>472,6</i>	<i>416,69</i>	<i>135,16</i>	<i>6,23</i>
8 день														
<i>Обед</i>														
	Суп картоф. с рыб. конс	250	10,52	11,31	22,37	226,98	0,14	24	0	2,4	19,35	65,95	29,37	1,51
234	Котлеты рыбные	120	15,96	5,64	11,51	160,5	0,1	0,11	0,52	0	64,06	220,2	36	0,3
309	Макароны отварные	210	8,4	7,56	44,5	279,02	0,13	0	0,031	1,68	25,83	81,16	30,55	1,09
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	21	85,6	0,02	2,5	0	0,18	80	73	52,5	5,9
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	-	-	-	19,2	108	43,8	1,44
	<i>Итого</i>	<i>840</i>	<i>38,62</i>	<i>25,2</i>	<i>125,35</i>	<i>871,5</i>	<i>0,49</i>	<i>26,61</i>	<i>0,551</i>	<i>4,26</i>	<i>208,4</i>	<i>548,31</i>	<i>192,22</i>	<i>10,24</i>
<i>Полдник</i>														
	Пряники	50	3,75	5,9	37,2	218	0	0	0	0	0	0	0	0
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2
	<i>Итого</i>	<i>250</i>	<i>3,85</i>	<i>5,9</i>	<i>52,2</i>	<i>278,4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>
	<i>Всего</i>	<i>1090</i>	<i>42,47</i>	<i>31,1</i>	<i>177,55</i>	<i>1149,9</i>	<i>0,49</i>	<i>26,61</i>	<i>0,551</i>	<i>4,26</i>	<i>208,4</i>	<i>548,31</i>	<i>193,22</i>	<i>10,44</i>
9 день														
<i>Обед</i>														
103	Суп картофельный с макаронными изд.	250	8,6	5,97	25,08	151,04	2,18	16,2	0,89	1,27	23,7	132,8	30,99	2,26
436	Жаркое по домашнему	300	33,06	25,91	33,4	487,9	0,28	31,11	0	0,38	36,53	397,18	66,67	6,28
75	Икра овощная	30	0,77	3,02	5,31	47,4	0,01	0,54	0,09	1,81	8,35	12,8	6,82	0,36
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0,01	0	6,4	4,4	3,6	0,32

	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	0	0	0	19,2	108	43,8	1,44
	<i>Итого</i>	840	45,93	35,59	118,76	922,34	2,58	51,85	0,99	3,46	94,18	655,18	151,88	10,66
<i>Полдник</i>														
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,2	9,3	14,2	165	0,1	0	0,06	0,76	139,9	118,9	26,6	0,61
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2
	<i>Итого</i>	250	6,3	9,3	29,2	225,4	0,1	0	0,06	0,76	139,9	118,9	27,6	0,81
	<i>Всего</i>	1090	52,23	44,89	147,96	1147,74	2,68	51,85	1,05	4,22	234	774,08	179,48	11,47
10 день														
<i>Обед</i>														
120	Суп молочный с макаронными изд.	250	4,3	4,8	20,7	142,8	0,09	1,88	0,08	0,6	157,9	146,55	29,1	0,44
243	Кура отварная	100/5	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0,26	39	143	20	1,8
310	Картофельное пюре с маслом	180/5	3,8	6,29	26,85	179,45	0,044	38,8	0,035	0,36	64,8	141,2	55,3	2,26
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0,01	0	6,4	4,4	3,6	0,32
	Хлеб "Целебный"	60	3,34	0,69	25,97	119,4	0,1	-	-	-	19,2	108	43,8	1,44
	Яблоко	1 шт.	0,4	0	11,3	46	0,01	10	0,02	0	83	58	45	11
	<i>Итого</i>	900	32,7	25,38	102,52	764,5	0,284	44,68	20,13	1,22	287,3	543,15	151,8	6,26
<i>Полдник</i>														
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147	0,05	0	0,06	0,84	8,2	44,9	19	0,44
377	Чай с лимоном	200/8	0,1	0	15	60,4	0,07	2,3	0	0	2,1	0,66	1,02	0,01
	<i>Итого</i>	248	2,7	8,8	29,3	207,4	0,12	2,3	0,06	0,84	10,3	45,56	20,02	0,45
	<i>Всего</i>	1148	35,4	34,18	131,82	971,9	0,404	46,98	20,19	2,06	297,6	588,71	171,82	6,71

Примечание: Расчет химического состава блюд и кулинарных изделий произведен согласно:

Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005 г.

Справочника химического состава пищевых продуктов, по ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева - Москва "Агропромиздат", 1987 г.

Цена,
руб.

16

--	--

--	--

© 2006 The Authors

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 109–116

1000

© 2006 The Authors

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

1000

[illegible]

Journal of Management Education 36(7)p.809-824

1000

1000

1000

1000

1000

1000

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--



--

--

--

--

--

--