Согласовано Директор МОБУ ЛИЦЕЙ № 33

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель Бондаренко И.К



И.К Бендаренко н Клавдиевич

Примерное двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания, обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего образования 1-4 классы (Обеды)

Обеды 1-4 класс. Осень-зима

1 неделя понедельник

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пище	вые веш	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мг)		Мине	раль	ьные веще	ства (мг)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	А (мн	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	200	5,6	2,9	18,5	221,5	0,08	3,12	0,08	0,28	25,6	58,5	21,3	0,56
Д	№ 445 Марчук Ф.Л	Бефстроганов из птицы	100	8,8	14,5	0,88	180,12	0,14	0	0	0,237	19,25	87,5	11	0,99
е	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	150	3,6	3,1	38,5	195,5	0,18	0,08	3,1	5,8	5,1	5,1	1,2	0,51
н	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	60	2,8	3,1	7,8	56,5	0,18	2,1	0,54	3,8	15,2	18,5	12,25	5,5
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	760	24	24	110,28	873,92	0,81	68,3	4,06	12,15	163	289	92,85	10,4

1 неделя вторник

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Масса	Пище	зые веш	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	ералі	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	C	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
2	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	200	2,8	5,12	21,5	195,5	0,03	15,5	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
Д	№ 303 Марчук Ф.Л	Рыба припущенная с овощами	90	18,5	13,5	17,5	205,5	0,18	3,8	0,37	0,305	38,5	18,5	45,5	0,13
е	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	192,1	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
Н	№ 73 Могильный М.П	Икра кабачковая	60	1,1	4,2	4,2	54	0,01	4,2	91,8	1,86	24,6	22,2	9	0,42
Ь	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	30	29,52	132,8	864,1	0,65	70,7	177	7,423	266	304	160,25	5,471

Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пище	вые веш	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	ераль	ьные веще	ства (мп)
Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	200	6,8	6,2	15,5	198,8	0,38	9,5	1,1	0,45	85,5	114	38,8	3,5
№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели куриные	90	6,44	9,55	12,1	234,4	0,1	1,1	4,15	0,18	58,5	175	19,8	1,15
№ 255 Марчук Ф.Л.	Каша пшеничная с маслом	150	6,12	7,23	38,8	205,6	0,08	0,75	0	0,65	58,5	0,51	28,16	1,89
№ 482 Марчук Ф.Л	Капуста тушеная	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
	Итого:	750	25,52	26,98	120,4	913,7	1,2	50,6	26,9	7,503	321	583	149,06	16,04
	Рецептуры № 138 Марчук Ф.Л № 422 Марчук Ф.Л № 255 Марчук Ф.Л № 482 Марчук Ф.Л № 647 Марчук Ф.Л № 12.1 Тутельян В.А	Рецептуры блюда № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная № 647 Марчук Ф.Л Морс № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной	Рецептуры блюда порции № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25	Рецептуры блюда порции Б № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25 1,3	Рецептуры блюда порции Б Ж № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25 1,3 0,25	Рецептуры блюда порции Б Ж У № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25 1,3 0,25 11,6	Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25 1,3 0,25 11,6 75,5	Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 0,16 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25 1,3 0,25 11,6 75,5 0,07	Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 0,16 23 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25 1,3 0,25 11,6 75,5 0,07 0	Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С А № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 0,16 23 0,108 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25 1,3 0,25 11,6 75,5 0,07 0 0,13 </th <th>Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С А Е № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 0,16 23 0,108 1,3 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25<!--</th--><th>Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С А Е Са № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 0,16 23 0,10</th><th>Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) B1 С A E Ca Р № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 114 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 175 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 0,51 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 136 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 45,6 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7<th>Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С A E Ca P Mg № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 114 38,8 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 175 19,8 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 0,51 28,16 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 136 18,2 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 45,6 1,2</th></th></th>	Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С А Е № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 0,16 23 0,108 1,3 № 12.6 Тутельян В.А Хлеб ржаной 25 </th <th>Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С А Е Са № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 0,16 23 0,10</th> <th>Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) B1 С A E Ca Р № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 114 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 175 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 0,51 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 136 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 45,6 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7<th>Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С A E Ca P Mg № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 114 38,8 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 175 19,8 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 0,51 28,16 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 136 18,2 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 45,6 1,2</th></th>	Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С А Е Са № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 0,15 12,2 60,5 0,16 23 0,10	Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) B1 С A E Ca Р № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 114 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 175 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 0,51 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 136 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 45,6 № 12.1 Тутельян В.А Хлеб йодированный 25 1,7 <th>Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С A E Ca P Mg № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 114 38,8 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 175 19,8 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 0,51 28,16 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 136 18,2 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 45,6 1,2</th>	Рецептуры блюда порции Б Ж У ценность(ккалл) В1 С A E Ca P Mg № 138 Марчук Ф.Л Суп картофельный с горохом 200 6,8 6,2 15,5 198,8 0,38 9,5 1,1 0,45 85,5 114 38,8 № 422 Марчук Ф.Л Тефтели куриные 90 6,44 9,55 12,1 234,4 0,1 1,1 4,15 0,18 58,5 175 19,8 № 255 Марчук Ф.Л Каша пшеничная с маслом 150 6,12 7,23 38,8 205,6 0,08 0,75 0 0,65 58,5 0,51 28,16 № 482 Марчук Ф.Л Капуста тушеная 60 3,1 3,56 7,4 56,1 0,21 6,23 1,4 4,13 21,5 136 18,2 № 647 Марчук Ф.Л Морс 200 0,06 0,04 22,8 82,8 0,2 10 20 0,16 7,4 45,6 1,2

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пище	вые вещ	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	раль	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	200	4,8	6,8	12,5	184,5	0,04	8,5	0,15	0,1	44,5	51,5	24,6	1,15
	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	165,44	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
4	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	150/5	6	5,54	33	191,2	0,61	0	0	2,278	17,63	92,5	10,3	1,039
Д	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	60	2,8	3,1	7,8	56,5	0,18	2,1	0,54	3,8	15,2	18,5	12,25	5,5
е	№ 588 Марчук Ф.Л.	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
Н	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
ь	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	755	28,1	26,54	110,87	817,94	1,11	84,3	1,13	8,356	225	336	120,375	11,754
	•						•			•	•				

1 неделя пятница

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пищев	вые веш	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	ералі	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	200	6,12	3,44	9,85	234,5	0,12	1,98	0,31	56,5	37,5	24,5	23,1	1,25
5	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	8,95	11,1	46,5	1,5	17,56	17,9	119	1
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,51	35,5	1,36	34	196	34	11,39
е	№ 8.3 Тутельян В.А	Салат капуста с горошком	60	3	3,44	7,16	57,12	0,19	2,14	0,45	3,15	15,65	185	12,15	5,4
н	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	26,47	24,08	123,01	874,82	10,2	40,6	90,6	64,723	212	571	236,55	21,844
	•				•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		•		•	•	•	•	•	•

Обеды 1-4 класс. Осень-зима

2 неделя понедельник

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пище	вые веш	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	раль	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	200	5,6	2,9	18,5	221,5	0,08	3,12	0,08	0,28	25,6	58,5	21,3	0,56
	№ 416 Марчук Ф.Л	Котлета мясная запеченая	90	7,8	10,5	11,5	184,5	0,02	18,2	0,03	0,21	107	166	22,2	1,15
1	№ 124 Лапшина В.Т	Каша пшенная с маслом	150	5,1	6,24	36,25	224,6	0,18	0	0,025	3,187	15,4	165	84,5	4,25
Д	№ 75 Марчук Ф.Л	Икра свекольная	60	3,15	3,57	21,4	58,13	0,21	5,23	1,25	4,13	21,62	124	16,5	5,85
е	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
н	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
ь	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	24,85	23,61	132,25	909,03	0,71	89,6	1,72	9,84	267	632	191,6	14,65

2 неделя вторник

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пище	вые веш	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мп))	Мине	ралі	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	200	2,8	5,12	21,5	195,5	0,03	15,5	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
2	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	165,44	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	192,1	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
е	№ 8.3 Тутельян В.А	Салат капуста с горошком	60	3	3,44	7,16	57,12	0,19	2,14	0,45	3,15	15,65	185	12,15	5,4
Н	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	24,7	25,96	131,23	827,16	0,7	75,5	85,1	8,553	268	503	144,025	11,546

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Масса	Пищев	зые веш	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	раль	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	200	6,8	6,2	15,5	198,8	0,38	9,5	1,1	0,45	85,5	114	38,8	3,5
3	№ 390 Марчук Ф.Л	Мясо птицы отварное	90	12,45	9,85	0,35	203,3	0,12	3,15	0,34	0,31	65,6	176	35,4	1,45
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	150	3,6	3,1	38,5	195,5	0,18	0,08	3,1	5,8	5,1	5,1	1,2	0,51
е	№ 73 Марчук Ф.Л	Икра овощная	60	2,91	3,26	7,51	58,5	0,12	2,3	0,5	3,8	16,2	162	12,2	6,6
н	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
Ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	28,82	22,85	108,46	874,9	1,23	48	25,3	12,453	270	614	131,7	14,74
				-											

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пищев	вые вещ	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	раль	ные вещес	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
4	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	200	4,8	6,8	12,5	184,5	0,04	8,5	0,15	0,1	44,5	51,5	24,6	1,15
Д	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	8,95	11,1	46,5	1,5	17,56	17,9	119	1
е	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	150/5	6	5,54	33	191,2	0,61	0	0	2,278	17,63	92,5	10,3	1,039
н	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	60	2,8	3,1	7,8	56,5	0,18	2,1	0,54	3,8	15,2	18,5	12,25	5,5
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	755	25,75	26,94	113,4	859,1	10	84,7	47,5	9,711	192	299	213,25	11,529

2 неделя пятница

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Масса	Пищев	вые веш	ества г	Энергитическая	Вита	МИНЕ	ы(мп)		Мине	раль	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
5	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	200	6,12	3,44	9,85	234,5	0,12	1,98	0,31	56,5	37,5	24,5	23,1	1,25
Д	№ 425 Марчук Ф.Л	Оладьи из печени	90	11,1	8,25	7,8	205,5	0,69	1,25	1,65	10,2	34,55	85,6	16,5	2,55
е	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,51	35,5	1,36	34	196	34	11,39
н	№ 482 Марчук Ф.Л	Капуста тушеная	60	3,1	3,56	7,4	56,1	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
Ь	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	28,72	21,35	115,55	872,7	2	34,8	46,7	74,403	235	590	140,1	24,814
				•						•	•	•	•		

ИП Бондаренко И.К.	
Инженер-технолог Волков В.В	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

Сборник технологическихнормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированныхучреждений для несовершеннолетних, нуждающихсяв социальнойреабилитации"г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной

Обеды 1-4 класс. Весна-Лето

1 неделя понедельник

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пище	вые веш	ества г	Энергитическая	Вита	минь	ы(мг)		Мине	раль	ьные веще	ства (мг)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	А (мн	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	200	5,6	2,9	18,5	221,5	0,08	3,12	0,08	0,28	25,6	58,5	21,3	0,56
Д	№ 445 Марчук Ф.Л	Бефстроганов из птицы	100	8,8	14,5	0,88	180,12	0,14	0	0	0,237	19,25	87,5	11	0,99
е	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	150	3,6	3,1	38,5	195,5	0,18	0,08	3,1	5,8	5,1	5,1	1,2	0,51
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
Н	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	760	22,4	24,46	105,13	862,62	0,84	72,4	4,92	12,48	169	406	98,8	11,72

1 неделя вторник

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Масса Пищевые вещества г		Энергитическая	Витамины(мп)				Мине	ераль	ьные веще	ства (мп)	
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
2	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	200	2,8	5,12	21,5	195,5	0,03	15,5	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
Д	№ 303 Марчук Ф.Л	Рыба припущенная с овощами	90	18,5	13,5	17,5	205,5	0,18	3,8	0,37	0,305	38,5	18,5	45,5	0,13
е	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	192,1	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
Н	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
Ь	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	30,1	28,88	131,25	855,3	0,85	72,7	86,3	9,693	263	417	169,45	11,871

Днν	ı Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пищевые вещества г			Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мин	ералі	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
3	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	200	6,8	6,2	15,5	198,8	0,38	9,5	1,1	0,45	85,5	114	38,8	3,5
Д	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели куриные	90	6,44	9,55	12,1	234,4	0,1	1,1	4,15	0,18	58,5	175	19,8	1,15
е	№ 255 Марчук Ф.Л.	Каша пшеничная с маслом	150	6,12	7,23	38,8	205,6	0,08	0,75	0	0,65	58,5	0,51	28,16	1,89
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
Н	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	23,62	26,98	115,65	902,8	1,2	50,6	26,9	7,503	321	583	149,06	16,04

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пищевые вещества г			Энергитическая	Вита	минь	ы(мп))	Мине	раль	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	200	4,8	6,8	12,5	184,5	0,04	8,5	0,15	0,1	44,5	51,5	24,6	1,15
	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	165,44	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
4	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	150/5	6	5,54	33	191,2	0,61	0	0	2,278	17,63	92,5	10,3	1,039
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
Д	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
е	№ 588 Марчук Ф.Л.	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
Н	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
ь	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	755	26,5	27	105,72	806,64	1,14	88,4	1,99	8,686	231	453	126,325	13,074
	•	•	İ			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	•		-						•

1 неделя пятница

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	асса Пищевые вещества г			Энергитическая	Вита	минь	ы(мп))	Мине	раль	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	200	6,12	3,44	9,85	234,5	0,12	1,98	0,31	56,5	37,5	24,5	23,1	1,25
5	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	8,95	11,1	46,5	1,5	17,56	17,9	119	1
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,51	35,5	1,36	34	196	34	11,39
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
е	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
н	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	24,67	24,2	118,5	862,9	10,3	44,7	91,5	65,703	218	522	242,6	23,264
		i .	750	24,67	24,2	118,5	862,9	10,3	44,7	91,5					

Обеды 1-4 класс. Весна-Лето

2 неделя понедельник

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пищевые вещества г		Энергитическая	Вита	минь	ы(мп))	Мине	ераль	ьные веще	ества (мп)	
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	200	5,6	2,9	18,5	221,5	0,08	3,12	0,08	0,28	25,6	58,5	21,3	0,56
	№ 416 Марчук Ф.Л	Котлета мясная запеченая	90	7,8	10,5	11,5	184,5	0,02	18,2	0,03	0,21	107	166	22,2	1,15
1	№ 124 Лапшина В.Т	Каша пшенная с маслом	150	5,1	6,24	36,25	224,6	0,18	0	0,025	3,187	15,4	165	84,5	4,25
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
Д	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
е	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
н	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
ь	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	22,9	23,6	113,5	896,1	0,71	90,6	1,87	9,84	267	644	193,3	15,62
1															

2 неделя вторник

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Масса	Пищевые вещества г			Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	ераль	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	200	2,8	5,12	21,5	195,5	0,03	15,5	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
2	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	90	11,3	10,7	12,97	165,44	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	150	4,2	6,1	26	192,1	0,18	22,3	76,6	2,9	44,6	76,5	38,7	1,442
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
е	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
н	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	22,9	26,08	126,72	815,24	0,72	79,6	86	9,533	274	453	150,075	12,966
				·						·				•	•

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Масса Пищевые вещества г			Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	ераль	ьные веще	ства (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	200	6,8	6,2	15,5	198,8	0,38	9,5	1,1	0,45	85,5	114	38,8	3,5
3	№ 390 Марчук Ф.Л	Мясо птицы отварное	90	12,45	9,85	0,35	203,3	0,12	3,15	0,34	0,31	65,6	176	35,4	1,45
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	150	3,6	3,1	38,5	195,5	0,18	0,08	3,1	5,8	5,1	5,1	1,2	0,51
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
е	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
Н	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
Ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	27,11	23,15	103,6	861,6	1,32	52	26,2	12,783	275	588	137,7	14,96
					-							•	•		•

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пищевые вещества г			Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	раль	ьные веще	ества (мп)
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
4	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	200	4,8	6,8	12,5	184,5	0,04	8,5	0,15	0,1	44,5	51,5	24,6	1,15
Д	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	90	8,95	11,1	15,5	206,6	8,95	11,1	46,5	1,5	17,56	17,9	119	1
е	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	150/5	6	5,54	33	191,2	0,61	0	0	2,278	17,63	92,5	10,3	1,039
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
н	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	755	24,15	27,4	108,25	847,8	10	88,8	48,4	10,041	199	417	219,2	12,849
					•										

2 неделя пятница

Дни	Nº	Прием пищи,наименование	Macca	Пищевые вещества г		Энергитическая	Вита	минь	ы(мп)		Мине	ралі	ьные веще	ства (мп)	
	Рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
5	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	200	6,12	3,44	9,85	234,5	0,12	1,98	0,31	56,5	37,5	24,5	23,1	1,25
Д	№ 425 Марчук Ф.Л	Оладьи из печени	90	11,1	8,25	7,8	205,5	0,69	1,25	1,65	10,2	34,55	85,6	16,5	2,55
е	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5	5,5	26,9	159,6	0,73	0,51	35,5	1,36	34	196	34	11,39
	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	60	1,2	3,56	2,65	45,2	0,21	6,23	1,4	4,13	21,5	136	18,2	6,82
	24,73,74,75,пр	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
н	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	750	26,82	21,35	110,8	861,8	2	34,8	46,7	74,403	235	590	140,1	24,814
	•													-	

ИП Бондаренко И.К.	
Инженер-технолог Волков В.В	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

Сборник технологическихнормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированныхучреждений для несовершеннолетних, нуждающихсяв социальнойреабилитации"г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной