

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ



17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с маслом			30/10	1.60	8.70	9.90	124.00	№ 1-2014
хлеб "Николаевский"	30.00	30.00						
масло сливочное 72,5%	10.00	10.00						
Овощная подгарнировка:								
Горошек зеленый отварной			100	3.01	0.16	6.12	38.14	(№ 131/1-2013)
горошек консервированный	154.00	100.00						
			или					
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным			100	0.9	5.0	3.1	61.0	№14/1; 15/1-2011
помидоры свежие парниковые	52.50	50						
или помидоры свежие грунтовые	52.50	50						
огурцы свежие парниковые	47.25	45						
или огурцы свежие грунтовые	47.25	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	0.68	0.5						
Рагу овощное с мясом			220	14.98	14.54	29.23	304.12	(№ 89-2010)
свинина	100.80	96.00						
или грудка н/к	78.75	75.00						
масса готового мяса		60.00						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	106.40	80.00						
01.11.-31.12. - 30%	114.40	80.00						
01.01.-29.02 - 35%	123.20	80.00						
01.03 - 40%	133.60	80.00						
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00						
с 01.01 - 25%	33.25	25.00						
капуста б/кочанная	87.50	70.00						
лавровый лист	0.01	0.01						
лук репчатый	14.28	12.00						
томатная паста	5.00	5.00						
соль йодированная	1.50	1.50						
масло растительное	4.00	4.00						
Какао с молоком без сахара			200	3.80	4.54	25.80	119.05	(№ 382-2011)
какао-порошок	2.00	2.00						
вода питьевая	100.00	100.00						
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00						
или молоко концентрированное	45.00	45.00						
			или					
Молоко питьевое 2,5% жирности кипяченое			200	3.1	2.9	21.4	124	
молоко питьевое 2,5% жирности	210.00	200.00						
хлеб "Николаевский"			20	1.00	0.30	8.10	38.90	
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1.12	0.22	11.58	44.00	
ИТОГО:			23.38	24.03	92.23	691.07		

зав. столовой
мер. работник

В
ДЗ

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ



18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Овощи натуральные свежие			100	0.66	0.10	11.00	6.60	(№ 71-2011)
помидоры свежие грунтовые	105.00	100.00						
или помидоры свежие парниковые	105.00	100.00						
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	190	100	100	0.83	0.16	1.66	10.66	№101-2004
огурцы соленые	114	60.00						
Котлета мясная			100	13.72	13.25	18.6	285.36	№440-2004
филе куриное	51.15	46.50						
фарш говяжий	24.99	24.50						
хлеб пшеничный 60%	15.50	15.50						
вода для замачивания хлеба	14.00	14.00						
яйцо куриное	3.00	3.00						
лук репчатый	13.09	11.00						
соль	0.80	0.80						
масса п/ф		115.30						
сухарь панировочный	5.00	5.00						
Гречка рассыпчатая			180	4.79	7.03	34.34	214.21	№ 67-2011
крупа гречневая	60.00	60.00						
вода питьевая	106.50	127.80						
масло сливочное 72.5 %	4.80	4.80						
соль йодированная	1.80	1.80						
Чай без сахара			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
или								
Чай фруктовый без сахара			200	0.78	0.01	13.68	55.88	№ 106-2006
ягодно-яблочная смесь с/м	10.00	10.00						
или ягодно- яблочная смесь "Рябина" с/м	10.00	10.00						
брусника с/м	10.00	10.00						
вода питьевая	180.00	180.00						
хлеб "Николаевский"			20	1.00	0.30	8.10	38.90	0.20
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	0.50
ИТОГО:				21.38	22.04	91.36	649.21	3.00

зав. столовой
 мер. работник

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ



20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Номер рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром			100	1.10	8.60	12.60	67.50	№ 10-2001
свекла - до 01.01 - 20%	117.50	94.00						
с 01.01 - 25%	125.02	94.00						
масса отварной свеклы		81.24						
сыр сулугуни	15.15	15.00						
масло растительное	3.00	3.00						
зелень свежая	1.08	0.80						
Азу			100	11.25	13.02	16.01	236.01	(№ 402-2006)
говядина гуляш	100.80	96.00						
или грудка куриная (филе без кожи и костей)	129.60	96.00						
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00						
лук репчатый	7.14	6.00						
огурцы соленые	13.36	8.00						
мука пшеничная в/с	2.50	2.50						
масло растительное	2.00	2.00						
вода питьевая	40.00	40.00						
Гречка рассыпчатая			180	4.79	7.03	34.34	214.21	(№ 67-2011)
крупа гречневая	60.00	60.00						
вода питьевая	106.50	127.80						
масло сливочное 72.5 %	4.80	4.80						
соль йодированная	1.80	1.80						
Кефир 2,5%			200	5.2	6.4	9	86	
Чай без сахара			200	0.01	0.00	9.98	39.98	(№ 268-2004)
чай заварка	0.50	0.50						
вода питьевая	200.00	200.00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	0.70	0.10	9.40	41.30	
хлеб "Николаевский"			15	1.97	0.25	13.28	34.00	
ИТОГО:				21.84	21.94	91.08	712.36	
Соль йодированная в расчете на 1 день	1.30	1.30						
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"								
Исполнитель: врач-диетолог 11.09.2021 г								

зав. столовой *В*
мед. работник *Дс-*