

УТВЕРЖАЮЩИЙ
Е.Ф.И.



1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	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			
041 2005	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			
968 2005	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			
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03										

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
33 2010	Салат из свежеты Суп	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
200 2005	картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
608 2005	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	
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
686 2005	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								
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	895,49								

Г.В.Иванов
руководитель
С.В.Сидорова

Ф.И.О. *Васильев С.А.*
 Руководитель
 Руководитель

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
361 2002	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	
ИТОГО:			40,41	22,14	87,01	728,26								

Исполнитель
 Демидов
 Александр

СР

4 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	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
208 2005	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
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	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
679 2005	Каша пшеничная расеяпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75							

Александров
Шестер

оружейник
Васильев

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре-центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
859 2005	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	
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22								

Фермигенов
 Дуванов, Р. Мамаганов Б.С.

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	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 петербургский 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			
679 2005	Каша ячневая расеяпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1			
591 2005	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			
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68			
847 2005	Хлеб ржаной Груша свежая	40 100	2,64 0,44	0,48 0,34	13,36 10,38	69,6 47	0,06		10	12	28	8	0,5			
ИТОГО:			26,06	23,57	106,06	713,37										

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
45 2010	Винегрет овош.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
71 2005	Сул-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
486 2005	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
1035 2005	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
	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. произв.	40	0,04		29,8	154							
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							

*Директор
И. В. Рыжков
Заместитель
И. В. Рыжков*

Удобривание
 ищелка
 01.12.2015
 С.Р.

8 ЛЕВЬ

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витаминь, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	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
206 2005	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
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	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
ИТОГО:			20,53	33,97	110,61	798,46							

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45	
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53	
252 2011	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	
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	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	
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13								

Кухня
массовая
С. Ф.
Витаминный анализ

Утверждено
исполн. С. Д.

Генерал
В. В. Мухоморов



10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12	
187 2005	Ши 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	
608 2005	Панипель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2	
694 2005	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	
874 2005	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	
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95								
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			7783,72											
ИТОГО на 1-го учащегося			778,37 ккал											

И.В.Ветмирова

Шилова

Директор

Васильева



Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Эдобиный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептов 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.

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 пришкольных лагерях проводится искусственное С-витаминизация готовых 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 подогрева

Инженер-технолог