



**2 день  
Завтрак**

№ рецептур	Наименование блюда	Химический состав						Витамины				Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
516	Отварные макаронные изделия	150	8,70	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	0,0	5,83	44,6	7,6	1,33
451	Биточки из говядины запеченные с соусом	80/20	38,74	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	16,32	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Фрукт (средняя пищевая ценность Яблоко, апельсин, груша и т.д.)	200	20	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,1	11,9	41,8	62,7	0,9

**2 день  
Обед**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
121	Борщ на мясном бульоне	250	28,32	17,4	12,6	29,5	301	6,0	0,2	32,5	0,0	34,5	75,8	29,9	1,6
512	Рис отварной припущенный с овощами	150	21,50	10,8	6,9	24,4	202,9	3,1	0,0	16,3	0,0	6,8	81,2	28,1	0,6
469/601	Фрикадельки из говядины запеченные с соусом	80/40	39,00	15,4	14,4	19	267,2	0,2	0,1	5,9	0,45	41,8	140,4	26,4	1,2
685	Чай с сахаром с лимоном	200	4,64	0,2	0,0	15	61	0,04	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из моркови	60	4,04	1,2	4,9	4,2	41	5	0,03	0,6	0,0	32,4	27,01	12,0	0,3

**3 день  
Завтрак**

№ рецептур	Наименование блюда	Химический состав						Витамины				Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
204	Картофельное пюре	150	16,65	3,3	4,5	19,9	135	6,5	0,1	22,6	0,0	15,9	86,1	33,5	1,3
1996 ТТО	Рыбная котлета	70	34,52	13,56,2	8,8	6,6	160	0,2	0,1	27,9	0,03	26,5	131,7	20,5	0,9
638	Компот из свежих фруктов	200	11,24	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,0	11,9	41,8	62,7	0,9
	Хлеб пшеничный в/с	100	7,5	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
43	Винегрет	60	8,86	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Мучное изделие или кондитерское изделие (печенье, рулет или др.)	50	26,23	1,8	2,5	28,5	144	0,0	0,0	0,0	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0

**3 день  
Обед**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	23,17	18,4	9,3	23,6	251,7	6,8	0,1	29,9	0,0	18,0	97,7	25,5	1,3
489	Овощное рагу с мясом	260	56,31	19,5	20,6	25,5	365	5,4	0,2	50,7	0,45	45,5	238,7	56,3	2,5
	Кисель из концентрата	200	11,00	0,00	0,00	4,93	18,47	5,75	0,12	82,19	0,0	16	24	0,39	0,41
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
516	Свекла с яблоком	60	7,02	1,5	3	10,5	75	14,8	0,031	33	0,0	25,0	20,0	23	0,3

**4 день  
Завтрак**

№ рецептур	Наименование блюда	Химический состав						Витамины				Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
294	Сырники из творога со сметанным соусом	150	50,31	20	26	19	390	0,3	4	22,2	0,3	12	21,3	4,8	3,3
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	15,6	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	0,2	104,5	78,8	9,5	0,4
642	Какао с молоком	200	16,09	4,0	3,9	19,4	126	0,7	0,0	15,6	0,05	139,9	113,2	23,2	0,5
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,00	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
	Фрукт (средняя пищевая ценность Яблоко, апельсин, груша и т.д.)	200	20,0	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,1	11,9	41,8	62,7	0,9

**4 день  
Обед**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
132	Рассольник Ленинградский	250	27,46	14,7	17,3	30,2	335,3	17	0,1	4,5	0,0	31,2	82,8	21,1	1,1
516	Отварные макаронные изделия	150	8,70	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	0,0	5,83	44,6	7,6	1,33
451	Биточки из говядины запеченные с соусом	80/20	38,74	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Винегрет	60	8,86	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47



**6 день  
Завтрак**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	23,31	7,1	7,9	31,3	224,7	1,14	0,11	38,25	0,0	202,03	172,48	30,18	0,64
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	15,60	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	0,2	104,5	78,8	9,5	0,4
630	Чай с молоком	200	18,89	2,8	2,8	17,9	108	0,5	0,0	12,0	0,0	106,0	78,3	12,2	0,1
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,00	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
	Фрукт (средняя пищевая ценность Яблоко, апельсин, груша и т.д.)	250	25,0	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,1	11,9	41,8	62,7	0,9
	Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами, с желевыми корпусами)	30	19,20	0,4	1,4	6,0	38	0,0	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0

**6 день  
Обед**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
139	Суп картофельный с горохом	250	22,68	16,5	17,3	32	349,7	1,7	0,2	12,0	0,0	37,0	65,8	42,2	2,5
512	Плов с курицей	250	47,92	24,2	21,1	39,3	434	3,5	0,0	16,3	0,02	18,4	159,5	49,8	2,8
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1996 Табл 24	Нарезка из свежих овощей	60	13,16	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5



8 день Завтрак															
№ рецептур	Наименование блюда	Химический состав						Витамины				Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
204	Картофельное пюре	150	16,65	3,3	4,5	19,9	135	6,5	0,1	22,6	0,0	15,9	86,1	33,5	1,3
1996 ТТО	Рыбная котлета	70	34,52	13,56,2	8,8	6,6	160	0,2	0,1	27,9	0,03	26,5	131,7	20,5	0,9
638	Компот из свежих фруктов	200	11,24	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,0	11,9	41,8	62,7	0,9
	Хлеб пшеничный в/с	100	7,5	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
43	Винегрет	60	8,86	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Мучное изделие или кондитерское изделие (печенье, рулет или др.)	50	26,23	1,8	2,5	28,5	144	0,0	0,0	0,0	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0

8 день Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
124	Щи из свежей капусты и картофелем	250	26,78	17,4	10,6	25	265	4,9	0,0	18,9	0,0	34,9	60,0	21,5	1,0
516	Отварные макароны	150	8,70	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	0,0	5,83	44,6	7,6	1,33
1996 ТТК	Рыбная котлета	80	34,52	13,5	8,8	6,6	160	0,2	0,1	27,9	0,03	26,5	131,7	20,5	0,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	13,76	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47



9 день Завтрак															
№ реце птур	Наименование блюда	Химический состав						Витамины				Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
294	Сырники из творога со сметанным соусом	150	50,31	20	26	19	390	0,3	4	22,2	0,3	12	21,3	4,8	3,3
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	15,6	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	0,2	104,5	78,8	9,5	0,4
642	Какао с молоком	200	16,09	4,0	3,9	19,4	126	0,7	0,0	15,6	0,05	139,9	113,2	23,2	0,5
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,00	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
	Фрукт (средняя пищевая ценность Яблоко, апельсин, груша и т.д.)	200	20,0	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,1	11,9	41,8	62,7	0,9

9 день Обед															
№ реце птур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
139	Суп картофельный с крупой	250	21,66	16,5	17,3	32	349,7	1,7	0,2	12,0	0,0	37,0	65,8	42,2	2,5
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	12,70	4,5	3,5	23,5	144	0,0	0,22	0,02	0,05	15,57	190,2	81	4,73
451	Биточки из говядины запеченные с соусом	80/20	38,74	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	0,45	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из свежих фруктов	200	11,24	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	0,0	11,9	41,8	62,7	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	13,16	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47

10 день Завтрак															
№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	12,70	4,5	3,5	23,5	144	0,0	0,22	0,02	0,05	15,57	190,2	81	4,73
437	Гуляш из курицы	100	41,05	13,4	14,2	14,9	241	0,4	0,0	0,0	0,02	11,6	78,3	21,7	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
516	Свекла с яблоком	60	7,02	1,5	3	10,5	75	14,8	0,03	33,1	0,0	25,0	20,0	23	0,3
	Мучное изделие или кондитерское изделие (печенье, рулет или др.)	50	22,99	1,8	2,5	28,5	144	0,0	0,0	0,0	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0

10 день Обед															
№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Цена	Химический состав				Витамины				Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Ккал	С	В1	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
154	Суп картофельный с рисом	250	28,29	4,8	5,2	10,2	127	7,7	0,1	45	0,0	31,2	82,8	21,1	1,1
	Пельмени промышленного производства	200	46,70	20,2	19,4	22	343,3	0,3	0,2	6,9	0,15	48,8	150,4	30,4	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	8,77	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47

### Наименование сборника рецептов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной – М: «Хлебпродинформ», 2004 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука – М: «Хлебпродинформ», 1996 г