

# **Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**Горячих школьных завтраков и обедов для  
детей с 12 до 18 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием**

**Третьи блюда витаминизированы витамином С**

**Сезон: Весна**

**Возрастная категория: с 12 до 18 лет**

**Наименование сборника рецептур:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий / Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Псрееичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016, 1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептур и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г. Продукция промышленного выпуска.

| День 1<br>Сезон: Весна-Лето<br>12-18 лет                                                                                                                            |                                               |                   |                  |                     |       |          |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|------------------|---------------------|-------|----------|----------------------------|
| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                | Наименование Блюда,гр                         | Вес,г<br>блюда,гр | Вес<br>блюда, гр | Пищевые вещества,гр |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                                                                                                                     |                                               |                   |                  | Белки               | Жиры  | Углеводы |                            |
|                                                                                                                                                                     | Обед                                          |                   |                  |                     |       |          |                            |
| №2,— Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Салат витаминный                              | 100               | 100              | 1,1                 | 1,76  | 13,6     | 76,3                       |
| №88,ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                                                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250               | 250              | 8,59                | 11,19 | 10,45    | 151,80                     |
| №372,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Голубцы ленивые                               | 100               | 100              | 8,90                | 8,75  | 17,15    | 143,00                     |
| №426,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Картофель отварной                            | 180               | 180              | 3,42                | 2,96  | 22,86    | 183,60                     |
| № 348,ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                                               | Компот из кураги                              | 1/200             | 200,00           | 0,78                | 0,05  | 27,63    | 114,80                     |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                        | Хлеб ржаной                                   | 42,00             | 42,00            | 2,77                | 0,50  | 14,02    | 72,78                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                        | Хлеб пшеничный                                | 70,00             | 70,00            | 5,51                | 0,70  | 33,79    | 163,66                     |
|                                                                                                                                                                     | Итого обед:                                   |                   | 942,00           | 31,07               | 25,90 | 139,50   | 905,94                     |
|                                                                                                                                                                     | Итого за день:                                |                   | 942,00           | 31,07               | 25,90 | 139,50   | 905,94                     |

День 2

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                                   | Наименование Блюда,гр                       | Вес,г<br>блюда,гр | Вес<br>блюда, гр | Пищевые вещества,гр |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                                                        |                                             |                   |                  | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |
|                                                                                                                                                                                        | Обед                                        |                   |                  |                     |       |          |                                |
| № 14,Сборник рецептов<br>блюдо и кулинарных изделий для питания детей<br>дошкольных образовательных учреждений / Под ред.<br>М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –<br>М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих<br>помидоров с луком        | 150               | 150              | 1,69                | 9,27  | 7,08     | 118,65                         |
| № 112,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-<br>М.: ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                | Суп с макаронными<br>изделиями и картофелем | 300,00            | 300,00           | 3,07                | 6,32  | 26,28    | 130,8                          |
| № 340,Сборник рецептов блюд и кулинарных<br>изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,<br>доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В.,<br>Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.          | Рыба, запеченная с<br>картофелем по -русски | 240,00            | 240,00           | 16,00               | 8,90  | 22,70    | 235,00                         |
| № 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с.                                                                                                                                                        | Напиток из плодов<br>шиповника              | 1/200             | 200,00           | 0,67                | 0,27  | 20,75    | 88,20                          |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                           | Яблоко                                      | 100,00            | 100,00           | 0,44                | 0,44  | 10,78    | 49,50                          |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                           | Хлеб ржаной                                 | 37,00             | 37,00            | 2,44                | 0,44  | 12,35    | 64,10                          |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                           | Хлеб пшеничный                              | 70,00             | 70,00            | 5,51                | 0,70  | 33,79    | 163,66                         |
|                                                                                                                                                                                        | Итого обед:                                 |                   | 1097,00          | 29,82               | 26,34 | 133,73   | 849,91                         |
|                                                                                                                                                                                        | Итого за день:                              |                   | 1097,00          | 29,82               | 26,34 | 133,73   | 849,91                         |

| День 3<br>Сезон: Весна-Лето<br>12-18 лет                                                                                                                                              |                                                                  |          |           |                     |       |          |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------|
| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                                  | Наименование<br>Блюда,гр                                         | Вес,г    | Вес       | Пищевые вещества,гр |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                                                                                                                                       |                                                                  | блюда,гр | блюда, гр | Белки               | Жиры  | Углеводы |                            |
|                                                                                                                                                                                       | Завтрак                                                          |          |           |                     |       |          |                            |
|                                                                                                                                                                                       | Обед                                                             |          |           |                     |       |          |                            |
| № 13,Сборник рецептов<br>блюد и кулинарных изделий для питания детей<br>дошкольных образовательных учреждений / Под ред.<br>М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –<br>М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих огурцов                                          | 100,00   | 100,00    | 0,77                | 6,08  | 2,38     | 67,3                       |
| № 82,ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                                                                  | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной                      | 1/250/15 | 265,00    | 2,15                | 6,18  | 16,51    | 110,67                     |
| № 396,профессор Перевалов А.Я,Кашина Е.В., 2013                                                                                                                                       | Жаркое по-домашнему<br>из мясных<br>консерв"Говядина<br>тушёная" | 200      | 200       | 18,7                | 18,36 | 15,73    | 312,4                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                          | Сок яблочный                                                     | 1/200    | 200,00    | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                          | Банан                                                            | 1/100    | 100,00    | 1,65                | 0,55  | 23,10    | 105,60                     |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                          | Хлеб ржаной                                                      | 42,00    | 42,00     | 2,77                | 0,50  | 14,02    | 72,78                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                          | Хлеб пшеничный                                                   | 70,00    | 70,00     | 5,51                | 0,70  | 33,79    | 163,66                     |
|                                                                                                                                                                                       | <b>Итого обед:</b>                                               |          | 977,00    | 32,55               | 32,37 | 125,73   | 917,21                     |
|                                                                                                                                                                                       | <b>Итого за день:</b>                                            |          | 977,00    | 32,55               | 32,37 | 125,73   | 917,21                     |

День 4

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                                                  | Наименование Блюда,гр                | Вес,г    | Вес       | Пищевые вещества,гр |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                       |                                      | блюда,гр | блюда, гр | Белки               | Жиры  | Углеводы |                            |
|                                                                                                                                                                                                       | <b>Обед</b>                          |          |           |                     |       |          |                            |
| № 106,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Помидор свежий                       | 100,00   | 100,00    | 1,10                | 0,20  | 3,80     | 24,00                      |
| № 145,профессор Перевалов,Кашина Е.В. 2013 г.                                                                                                                                                         | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250,00   | 250,00    | 5,48                | 5,26  | 16,53    | 135,75                     |
| № 381,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г.                                                                                                                                        | Шницели мясные с маслом сливочным    | 100,00   | 100,00    | 12,80               | 12,50 | 14,30    | 226,00                     |
| № 694,Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005                                                                                                                                     | Картофельное пюре                    | 180      | 180,00    | 3,78                | 9,54  | 26,46    | 135,00                     |
| № 349,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                                 | Компот из смеси сухофруктов          | 1/200    | 200,00    | 0,66                | 0,09  | 32,14    | 132,80                     |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                                          | Хлеб ржаной                          | 37,00    | 37,00     | 2,44                | 0,44  | 12,35    | 64,10                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                                          | Хлеб пшеничный                       | 70,00    | 70,00     | 5,51                | 0,70  | 33,79    | 163,66                     |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                                          | Апельсин                             | 100,00   | 100,00    | 0,99                | 0,22  | 8,91     | 44,00                      |
|                                                                                                                                                                                                       | <b>Итого обед:</b>                   |          | 1037,00   | 32,76               | 28,95 | 148,28   | 925,31                     |
|                                                                                                                                                                                                       | <b>Итого за день:</b>                |          | 1037,00   | 32,76               | 28,95 | 148,28   | 925,31                     |

День 5

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                                   | Наименование<br>Блюда,гр   | Вес,г    | Вес           | Пищевые вещества,гр |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                        |                            | блюда,гр | блюда, гр     | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                            |
|                                                                                                                                                                                        | Обед                       |          |               |                     |              |               |                            |
| № 18,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Салат зелёный с яйцом      | 100      | 100           | 1,35                | 6,05         | 2,14          | 67,2                       |
| № 94,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -147с.                                                                                                           | Суп-лапша домашняя         | 250      | 250,00        | 5,60                | 7,62         | 11,92         | 139,00                     |
| №261/333,– М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215                                                                                                                                                  | Печень, тушенная в соусе   | 120      | 120           | 15,3                | 10,08        | 5,34          | 198                        |
| № 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                   | Каша гречневая рассыпчатая | 180,00   | 180,00        | 10,10               | 7,30         | 46,30         | 292,50                     |
| № 348,ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                                                                  | Компот из чернослива       | 1/200    | 200,00        | 0,34                | 0,11         | 23,70         | 88,40                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                           | Хлеб ржаной                | 30,00    | 30,00         | 1,90                | 0,35         | 10,01         | 51,97                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                           | Хлеб пшеничный             | 45,00    | 45,00         | 3,54                | 0,45         | 21,72         | 105,21                     |
|                                                                                                                                                                                        | <b>Итого обед:</b>         |          | <b>925,00</b> | <b>38,13</b>        | <b>31,96</b> | <b>121,13</b> | <b>942,28</b>              |
|                                                                                                                                                                                        | <b>Итого за день:</b>      |          | <b>925,00</b> | <b>38,13</b>        | <b>31,96</b> | <b>121,13</b> | <b>942,28</b>              |

День 6

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                                                 | Наименование Блюда,гр                               | Вес,г    | Вес           | Пищевые вещества,гр |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------|---------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                      |                                                     | блюда,гр | блюда,<br>гр  | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                            |
|                                                                                                                                                                                                      | <b>Обед</b>                                         |          |               |                     |              |               |                            |
| № 100,Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Боченко А.С., Кочетков Е.В. 2012 | Помидор свежий                                      | 100,00   | 100,00        | 1,10                | 0,20         | 3,80          | 24,00                      |
| № 102,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123                                                                                                                        | Суп картофельный с бобовыми (горох)                 | 250,00   | 250,00        | 5,88                | 10,82        | 16,32         | 171,00                     |
| № 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236                                                                                                                        | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным        | 100,00   | 100,00        | 12,55               | 15,58        | 1,30          | 260,00                     |
| № 723,Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г.                                                                                                                                    | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 200      | 200           | 4,09                | 6,43         | 30,3          | 166,6                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                                         | Сок персиковый                                      | 1/200    | 200,00        | 0,60                | 0,20         | 30,40         | 125,80                     |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                                         | Хлеб ржаной                                         | 37,00    | 37,00         | 2,44                | 0,44         | 12,35         | 64,10                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                                         | Хлеб пшеничный                                      | 60,00    | 60,00         | 4,73                | 0,60         | 28,97         | 140,28                     |
|                                                                                                                                                                                                      | <b>Итого обед:</b>                                  |          | <b>947,00</b> | <b>31,39</b>        | <b>34,27</b> | <b>123,44</b> | <b>951,78</b>              |
|                                                                                                                                                                                                      | <b>Итого за день:</b>                               |          | <b>947,00</b> | <b>31,39</b>        | <b>34,27</b> | <b>123,44</b> | <b>951,78</b>              |

День 7

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                                    | Наименование Блюда,гр                       | Вес,г<br>блюда,гр | Вес<br>блюда, гр | Пищевые вещества,гр |       |          | Энергетическ<br>ая<br>ценность |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         |                                             |                   |                  | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |
|                                                                                                                                                                                         | Обед                                        |                   |                  |                     |       |          |                                |
| № 13,Сборник рецептов<br>блюдов и кулинарных изделий для питания детей<br>дошкольных образовательных учреждений / Под ред.<br>М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –<br>М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих огурцов                     | 100,00            | 100,00           | 0,77                | 6,08  | 2,38     | 67,3                           |
| № 82,ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                                                                    | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | 1/250/15          | 265,00           | 2,05                | 5,90  | 15,76    | 105,64                         |
| № 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.:<br>ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                 | Рыба, тушеная в томате<br>с овощами(минтай) | 120,00            | 120,00           | 11,70               | 5,94  | 4,56     | 126,00                         |
| №168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с.                                                                                                                                                         | Рис отварной                                | 180,00            | 180,00           | 4,20                | 6,30  | 43,92    | 251,64                         |
| № 394,ДеЛи плюс, 2016. – 318 с.                                                                                                                                                         | Компот из изюма                             | 1/200             | 200,00           | 0,34                | 0,08  | 29,84    | 122,20                         |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                            | Яблоко                                      | 100,00            | 100,00           | 0,44                | 0,44  | 10,78    | 49,50                          |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                            | Хлеб ржаной                                 | 37,00             | 37,00            | 2,44                | 0,44  | 12,35    | 64,10                          |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                            | Хлеб пшеничный                              | 60,00             | 60,00            | 4,73                | 0,60  | 28,97    | 140,28                         |
|                                                                                                                                                                                         | Итого обед:                                 |                   | 1062,00          | 26,67               | 25,78 | 148,56   | 926,66                         |
|                                                                                                                                                                                         | Итого за день:                              |                   | 1062,00          | 26,67               | 25,78 | 148,56   | 926,66                         |

День 8

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник                                                                                                                                  | Наименование Блюда,гр                    | Вес,г    | Вес          | Пищевые вещества,гр |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                                                                                                       |                                          | блюда,гр | блюда,<br>гр | Белки               | Жиры  | Углеводы |                            |
|                                                                                                                                                       | <b>Обед</b>                              |          |              |                     |       |          |                            |
| № 25,Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Салат из свежих помидоров и яблок        | 100,00   | 100,00       | 0,80                | 5,20  | 5,77     | 73,10                      |
| № 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с.                                                                             | Рагу из птицы                            | 240      | 240          | 12,6                | 19,18 | 20,8     | 281,22                     |
| № 104,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015                                                                                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 285      | 285          | 2,5                 | 3,20  | 17,54    | 120,84                     |
| Пром. выпуск                                                                                                                                          | Сок яблочный                             | 1/200    | 200,00       | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                          | Хлеб ржаной                              | 37,00    | 37,00        | 2,44                | 0,44  | 12,35    | 64,10                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                          | Хлеб пшеничный                           | 70,00    | 70,00        | 5,51                | 0,70  | 33,79    | 163,66                     |
| Пром. выпуск                                                                                                                                          | Банан                                    | 1/100    | 100,00       | 1,65                | 0,55  | 23,10    | 105,60                     |
|                                                                                                                                                       | <b>Итого обед:</b>                       |          | 1032,00      | 26,50               | 29,27 | 133,55   | 893,32                     |
|                                                                                                                                                       | <b>Итого за день:</b>                    |          | 1032,00      | 26,50               | 29,27 | 133,55   | 893,32                     |

День 9

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                                   | Наименование Блюда,гр       | Вес,г    | Вес          | Пищевые вещества,гр |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                                                                                                                                                                        |                             | блюда,гр | блюда,<br>гр | Белки               | Жиры  | Углеводы |                            |
|                                                                                                                                                                                        | <b>Обед</b>                 |          |              |                     |       |          |                            |
| № 18,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Салат зелёный с яйцом       | 100      | 100          | 1,35                | 6,05  | 2,14     | 67,2                       |
| № 99,од ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                   | Суп из овощей               | 250,00   | 250,00       | 1,50                | 4,99  | 9,14     | 95,25                      |
| № 367,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.                   | Гуляш из говядины           | 120      | 120          | 14,06               | 19,6  | 24,2     | 297                        |
| № 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015                                                                                                                   | Макаронные изделия отварные | 180,00   | 180,00       | 6,62                | 5,42  | 31,73    | 202,14                     |
| № 859,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005                                   | Компот из свежих плодов     | 1/200    | 200,00       | 0,2                 | 0,2   | 22,3     | 110                        |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                           | Хлеб ржаной                 | 37,00    | 37,00        | 2,44                | 0,44  | 12,35    | 64,10                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                           | Хлеб пшеничный              | 30,00    | 30,00        | 2,35                | 0,30  | 14,47    | 69,90                      |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                                           | Апельсин                    | 100,00   | 100,00       | 0,99                | 0,22  | 8,91     | 44,00                      |
|                                                                                                                                                                                        | <b>Итого обед:</b>          |          | 1017,00      | 29,51               | 37,22 | 125,24   | 949,59                     |
|                                                                                                                                                                                        | <b>Итого за день:</b>       |          | 1017,00      | 29,51               | 37,22 | 125,24   | 949,59                     |

День 10

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник                                                                                                                                                  | Наименование Блюда,гр                        | Вес,г<br>блюда,гр | Вес<br>блюда, гр | Пищевые вещества,гр |              |               | Энергетиче<br>ская<br>ценность |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                                       |                                              |                   |                  | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                |
|                                                                                                                                                                       | Обед                                         |                   |                  |                     |              |               |                                |
| №106,– Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Огурец свежий                                | 100,00            | 100,00           | 0,80                | 0,10         | 2,50          | 14,00                          |
| № 134,Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.                                                  | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 1/250/15/5        | 265,00           | 6,80                | 18,25        | 5,00          | 196,40                         |
| № 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236                                                                                         | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 100,00            | 100,00           | 12,55               | 15,58        | 1,30          | 260,00                         |
| № 694,Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005                                                                                                     | Картофельное пюре                            | 180               | 180,00           | 3,78                | 9,54         | 26,46         | 135,00                         |
| № 349,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015                                                                                                 | Компот из смеси сухофруктов                  | 1/200             | 200              | 0,66                | 0,09         | 32,14         | 132,8                          |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                          | Хлеб ржаной                                  | 37,00             | 37,00            | 2,44                | 0,44         | 12,35         | 64,10                          |
| Пром. выпуск                                                                                                                                                          | Хлеб пшеничный                               | 60,00             | 60,00            | 4,73                | 0,60         | 28,97         | 140,28                         |
|                                                                                                                                                                       | <b>Итого обед:</b>                           |                   | <b>942,00</b>    | <b>31,76</b>        | <b>44,60</b> | <b>108,72</b> | <b>942,58</b>                  |
|                                                                                                                                                                       | <b>Итого за день:</b>                        |                   | <b>942,00</b>    | <b>31,76</b>        | <b>44,60</b> | <b>108,72</b> | <b>942,58</b>                  |