

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Центр
образования № 47 г. Иркутска

 Н. Г. Тютрина
«19» августа 2024 г.

**Циклическое меню приготавливаемых блюд
организованного питания (завтраки, обеды)
учащихся МАОУ ЦО № 47 г. Иркутска
на 2024-2025 учебный год**

возрастная группа: от 7 до 11 лет

***СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В
ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск
2020г.**

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко,
М.И.Пересичный**

*****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.**

******Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей
редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.**

1 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша рисовая молочная (вязкая)	150/10/10	297,356	6,158	11,43	42,31
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/25/5	173,824	8,591	11,77	14,56
	**960	Какао со сгущенным молоком	180	133,353	3,337	3,45	22,04
	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	180	84,6	0,72	0,72	17,64
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
	пром.	Зефир в шоколаде Ангара 2	78	315,7	3,85	10,01	56,21
ИТОГО ЗАВТРАК			790	1 124,83	28,46	43,78	162,16
ОБЕД	**79	Салат из белокачанной капусты	60	58,141	1,164	3,06	6,29
	**187	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне с/г	220	197,476	13,899	11,33	9,76
	**682	Рис отварной	150	224,836	3,848	5,47	40,06
	**637	Голень куриная отварная	100	267,025	23,835	19,61	0,77
	**1014	Напиток из плодов шиповника	180	91,44	0,288	0,13	22
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			970	1099,92	53,57	46,60	117,26

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

2 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**443	Омлет, смешанный с ветчиной	150	379,382	21,939	30,03	5,26
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	136,5	5,37	6,3	14,49
	**943	Чай с сахаром	180	55,133	0,18	0,05	13,51
	пром.	Зефир ванильный (ангара)	50	163	0,4	0,05	39,9
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			640	854,02	33,69	42,83	82,56
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**206	Суп картофельный с горохом, с шинкой	200/20	186,94	7,094	9,5	18,17
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	**591	Гуляш из говядины	50/75	244,03	15,666	17,72	5,41
	**1009	Напиток из ягод (смородина)	180	96,656	0,238	0,1	23,29
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			995	1040,34	41,87	41,94	122,88

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

3 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша кукурузная молочная (вязкая)	150/10/10	320,089	7,04	11,26	47,51
	**8	Бутерброд с шинкой	30/30	150	5,37	7,8	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	180	57,581	0,245	0,05	13,73
	пром.	Фрукты свежие (мандарины)	130	49,4	1,04	0,26	9,75
	пром.	Пряник пломбирный	60	216	3,6	1,5	46,2
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			800	913,07	23,10	27,27	141,08
ОБЕД	*54-18з-2020	Свёкла с курагой	60	76,394	1,335	3,68	9,41
	**208	Суп картофельный с лапшой и курицей	200/20	156,324	12,582	2,69	20,35
	**414	Макароны отварные с маслом	150/5	216,85	6,875	4,41	37,87
	619/759	Тефтели из говядины/соус красный	60/50	245,825	12,397	16,51	11,86
	**859	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	105,219	0,162	0,16	25,53
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			875	1061,61	43,89	34,45	143,40

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

4 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	***701	Сосиска в тесте	50/53	330,949	11,3	18,32	30,23
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/25/5	173,824	8,591	11,77	14,56
	**945	Чай с молоком стер.	180	111,833	2,88	3,24	17,74
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			718	979,06	36,53	47,23	107,78
ОБЕД	*54-Зз -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	60	6,732	0,428	0,06	1,16
	*54-12с-2020	Суп картофельный с крупой и сайрой	200	132,608	8,606	3,28	17,05
	**601	Плов из грудки куриной	200	332,632	17,833	9,65	43,46
	**868	Компот из кураги	180	113,58	0,936	0,05	27,14
	пром.	Хлеб	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			890	776,05	35,97	19,74	112,70

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

5 день возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**415	Макароны с сыром	150/15/5	259,618	10,633	9,19	37,87
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	156,835	9,376	6,78	14,49
	**943	Чай с сахаром	180	55,133	0,18	0,05	13,51
	пром.	Конфета шоколадная	23	102,25	0,55	3,525	16,725
	пром.	Фрукты свежие (мандарины)	130	49,4	1,04	0,26	9,75
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			763	743,24	27,58	26,21	101,75
ОБЕД	*54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	60	79,511	0,676	6,12	5,15
	**170	Борщ с капустой и картофелем на бульоне с/г	200/20	198,254	13,883	10,21	12,58
	**1033	Пельмени отварные	150/10	440,96	11,898	28,07	36,23
	**1009	Напиток из ягод (вишня)	200	98,56	0,19	0,05	24,08
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			880	1078,29	37,19	51,45	116,42

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г. А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

6 день возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша пшеничная молочная (вязкая)	150/10/10	307,933	9,609	11,25	43,57
	**8	Бутерброд с шинкой	30/30	150	5,37	7,8	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	180	57,581	0,245	0,05	13,73
	пром.	Мармелад жевательный	30	93	1,65	0,06	21,6
	пром.	Йогурт Растишка	110	103,4	4,18	3,3	14,3
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
	пром.	Сок фрукто няня малышам 200 1 шт *	200	88			22
ИТОГО ЗАВТРАК			755	919,91	26,85	28,86	139,09

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

7 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша геркулесовая молочная (вязкая)	150/10/10	186,467	3,827	11,1	17,67
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/25/5	173,824	8,591	11,77	14,56
	**945	Чай с молоком стер	180	111,833	2,88	3,24	17,74
	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	180	84,6	0,72	0,72	17,64
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			790	676,72	21,82	33,23	77,01
ОБЕД	***24	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	47,973	0,95	3,06	4,02
	**197	Рассольник ленинградский на бульоне б/г	200	149,683	7,888	5,17	17,82
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	**637	Голень куриная отварная 1/100	100	267,025	23,835	19,61	0,77
	**1008	Напиток лимонный	180	91,08	0,13	0,01	21,99
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			975	1059,22	51,31	42,35	118,83

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

8 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	136,5	5,37	6,3	14,49
	***701	Сосиска в тесте	50/53	330,949	11,3	18,32	30,23
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	**943	Чай с сахаром	180	55,133	0,18	0,05	13,51
	пром.	Вафли "Яшкино" Голландские с начинкой	36	154,8	1,98	5,4	24,12
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			694	903,34	27,22	37,67	113,11
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	60	9,256	0,368	0,12	1,78
	**187	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне с/г	220	197,476	13,899	11,33	9,76
	**682	Рис отварной	150	224,836	3,848	5,47	40,06
	**667	Котлета рубленая из птицы	100	267,689	32,459	10,61	10,55
	**1014	Напиток из плодов шиповника	180	91,44	0,288	0,13	22
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			970	1051,70	61,40	34,66	122,53

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

9 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша молочная пшенная	150/10/10	279,53	6,648	10,75	38,93
	**8	Бутерброд с шинкой	30/30	150	5,37	7,8	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	180	57,581	0,245	0,05	13,73
	пром.	Фрукты свежие (мандарины)	130	49,4	1,04	0,26	9,75
	пром.	Круассан «Яшкино»	40	180	2,93	8,55	22,95
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			780	836,51	22,03	33,81	109,25
ОБЕД	*54-18з-2020	Салат из свёклы с яблоками	60	64,922	0,989	3,71	6,82
	**208	Суп картофельный с лапшой и курицей	200/20	156,324	12,582	2,69	20,35
	**414	Макароны отварные с маслом	150/5	216,85	6,875	4,41	37,87
	**591	Гуляш из говядины	50/75	244,03	15,666	17,72	5,41
	**1009	Напиток из ягод (смородина)	180	96,656	0,238	0,1	23,29
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			1000	974,86	45,90	31,92	125,30

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

10 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	292,891	18,279	13,53	24,56
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/25/5	173,824	8,591	11,77	14,56
	**945	Чай с молоком стер	180	111,833	2,88	3,24	17,74
	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	180	84,6	0,72	0,72	17,64
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			740	783,15	36,27	35,66	83,90
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы) 1/50	50	5,61	0,357	0,05	0,97
	**201	Суп картофельный с крупой(рис) и говядиной 1/200/20	230	222,324	10,162	11,08	20,44
	**299	Картофельное пюре	150	186,19	4,376	5,1	30,59
	**476	Рыба запеченная (горбуша)	75	198,65	26,133	10,27	0,57
	**868	Компот из кураги	180	113,58	0,936	0,05	27,14
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			910	987,35	52,50	33,55	118,09

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

11 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**415	Макароны с сыром	150/15/5	259,618	10,633	9,19	37,87
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	156,835	9,376	6,78	14,49
	**943	Чай с сахаром	180	55,133	0,18	0,05	13,51
	пром.	Йогурт Растиска	115	103,4	4,18	3,3	14,3
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			725	694,99	30,17	25,72	89,57
ОБЕД	**126	Икра морковная	60	76,614	1,308	4,58	7,2
	**206	Суп картофельный с горохом, с шинкой	200/20	186,94	7,094	9,5	18,17
	**378	Каша пшенная рассыпчатая	150	254,85	6,975	7,42	40,01
	***426	Биточки по-селянски	80	319,484	13,938	27,34	4,43
	**1009	Напиток из ягод (вишня)	180	98,56	0,19	0,05	24,08
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ОБЕД			950	1197,45	40,05	55,89	132,27

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.

12 день возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша ячневая молочная (вязкая)	150/10/10	290,696	7,157	11,53	39,45
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	136,5	5,37	6,3	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	180	57,581	0,245	0,05	13,73
	пром.	Батончик Джумка	37	177,6	1,85	8,88	22,94
	пром.	Коктейль	200	132	5,4	4,2	18
	пром.	Молоко	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО ЗАВТРАК			610	914,38	25,82	37,36	118,01

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2004 г.