



### Список используемой литературы

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996г.
2. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
4. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002г, переиздание в 2010 г.
7. Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, ред. М.А.Самсонова, I и II части, 1995 г.
8. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Дели Принт, 2015 г.
9. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, I и II части, Уфа 2016 г.
10. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, I и II части, Уфа 2018 г.
11. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, I и II части, Уфа 2021 г.

**МЕНЮ для лиц старше 18 лет с общими заболеваниями (общий стол), сезон - осень**

ень

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>Завтрак</b>																			
28, об. 2021 г.	Макароны, запеченные с сыром	200	10,5	5,2	11,1	0	34,32	279,05	186,7	16,8	143,6	0,89	53,6	51,48	0	0	0,05	0,1	0,05
04, об. 2021 г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0	19,45	111,02	106	12,2	78,3	0,13	12	8	22	0	0,03	0,1	0,52
1,5, об. 2021 г.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0	0,5	0	25,8	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0	0,65	0,08	0	0
	Фрукты свежие	150	0,54	0	0,45	0	17,4	71,43	19,2	10,1	11,55	2,64	0	45	7,5	0,3	0,02	0	4,5
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,85</b>	<b>8,24</b>	<b>14,9</b>	<b>0</b>	<b>96,98</b>	<b>584,25</b>	<b>323,4</b>	<b>55,6</b>	<b>276,9</b>	<b>4,65</b>	<b>65,6</b>	<b>104,5</b>	<b>29,5</b>	<b>0,95</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>5,07</b>
<b>Обед</b>																			
0, об. Дели Принт 15 г.	Салат из свеклы с чесноком	100	6,3	4,5	10,4	0	11,7	159,41	204,3	33,6	145,8	1,68	37,8	36,55	45,32	2,84	0,02	0,1	2,52
09, об. 2021 г.	Суп из овощей со сметаной	400/14	3,31	0,34	9,43	6,27	20,7	176,15	56,55	35	87,04	1,31	21	1831	359,7	3,12	0,12	0,1	14,05
04, об. 2021 г.	Бефстроганов из отварного мяса	120	17,74	17,17	14,6	0	4,56	220,19	23,76	22	148,6	2,35	16,5	1012	242,2	0,59	0,03	0,1	0,07
7,1, об. 2021 г.	Картофель печеный	205	4,7	0	5,28	6	40,27	225,3	23,3	50,1	126,5	1,97	0	40	7,5	2,45	0,22	0,1	20
110, об. 2021 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0	0,06	0,04	27,33	104,87	14,05	8,07	10,59	0,88	0	115,3	23,72	0,29	0,06	0,2	0,11
1,5, об. 2021 г.	Хлеб пшеничный	100	7,9	0	1	0	51,6	245,5	23	33	87	2	0	0	0	1,3	0,16	0,1	0
1,6, об. 2021 г.	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	0	41,7	193,38	35	47	158	3,9	0	5	1	1,4	0,18	0,1	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>47,08</b>	<b>22,01</b>	<b>41,9</b>	<b>12,3</b>	<b>197,9</b>	<b>1324,8</b>	<b>379,9</b>	<b>229</b>	<b>763,6</b>	<b>14,09</b>	<b>75,3</b>	<b>3039</b>	<b>679,4</b>	<b>12</b>	<b>0,79</b>	<b>0,8</b>	<b>36,75</b>
<b>Полдник</b>																			
243, об. 2021 г.	Пудинг из творога	145	21,69	20,19	4,34	0,04	29,19	241,18	105,4	23,5	154,2	0,73	36,4	14,74	43,32	0,29	0,04	0,2	0,16
101, об. 2021 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,05	11,36	62,406	53,06	6,09	39,15	0,07	6	4	11	0	0,01	0,1	0,26
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>23,25</b>	<b>21,64</b>	<b>5,79</b>	<b>0,09</b>	<b>40,55</b>	<b>303,59</b>	<b>158,5</b>	<b>29,5</b>	<b>193,4</b>	<b>0,8</b>	<b>42,4</b>	<b>18,74</b>	<b>54,32</b>	<b>0,29</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>0,42</b>
<b>Ужин</b>																			
79, об. 2021 г.	Рыба припущенная	90	18,61	0,01	8,97	0	1,69	161,51	14,96	21,7	119,3	0,48	22	384	64	0,02	0,14	0,1	3,54
184, об. 2021 г.	Каша перловая рассыпчатая	220	6,42	0,05	8,84	0,75	49,49	297,05	34,06	27	213,1	1,3	59	34,2	65,3	0,87	0,07	0,1	1,19
102, об. 2021 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0	0,05	0,06	9,54	38,476	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,56	0,14	0,01	0	0	0,01
1,5, об. 2021 г.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0	0,9	0	46,44	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	0	1,17	0,14	0,1	1,44
1,6, об. 2021 г.	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	0	41,7	193,38	35	47	158	3,9	0	5	1	1,4	0,18	0,1	0,7
297, об. 2021 г.	Кефир	193	5,49	5,49	6,05	0	7,57	110,27	227	26,5	179,7	0,19	37,8	18,91	42,46	0	0,06	0,3	0,19
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>43,95</b>	<b>5,53</b>	<b>22,8</b>	<b>0,81</b>	<b>155,4</b>	<b>986,16</b>	<b>334,4</b>	<b>153</b>	<b>749,7</b>	<b>7,72</b>	<b>119</b>	<b>442,7</b>	<b>172,9</b>	<b>3,47</b>	<b>0,59</b>	<b>0,6</b>	<b>2,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>132,1</b>	<b>57,43</b>	<b>85,4</b>	<b>13,21</b>	<b>490,8</b>	<b>3198,8</b>	<b>1198</b>	<b>467</b>	<b>1984</b>	<b>27,28</b>	<b>302</b>	<b>3605</b>	<b>936,1</b>	<b>16,7</b>	<b>1,63</b>	<b>1,9</b>	<b>44,9</b>