

СОГЛАСОВАНО  
Директора МБОУ "СОШ  
№ 22"  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Гончар Эльвира Витальевна

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора  
МУП "Комбинат  
питания"  
\_\_\_\_\_ (подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Истомина Ольга Леонидовна

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «СОШ № 22» для возрастной категории от 12 до 18 лет (обед, не менее 30% суточного рациона).**

1 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>			<b>810</b>	<b>29,22</b>	<b>29,05</b>	<b>116,12</b>	<b>842,78</b>	<b>34,45</b>	<b>0,36</b>	<b>281,09</b>	<b>234,35</b>	<b>362,28</b>	<b>66,18</b>	<b>6,06</b>	
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>			255	2,65	3,88	21,75	132,48	25,25	0,03	188,23	78,5	39,93	16,93	1,83	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128															
Крупа рис круглозерный*	5,00	5													
Томатная паста*	5,00	5													
Капуста (очищенная)*	50,00	50													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Соль*	0,40	0,4													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,01	0,01													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Вода	225,00	225													
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			250	20,94	21,23	25,7	377,63	3,2	0,08	8,5	33	181,3	30	1,19	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	99,00	99													
Крупа перловая*	47,60	47,6													
Вода	116,70	116,7													
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23													
Масло растительное*	3,50	3,5													
Морковь (очищенная)*	18,00	18													
Соль*	0,60	0,6													
Масло сливочное*	10,00	10													
Чеснок сушеный*	0,10	0,1													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
<b>Подгарнировка: Икра свекольная</b>			40	0,82	3,27	7,08	61,04	3,7	0,2	84,36	27,3	95,3	5,75	1,96	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7													
Свёкла (очищенная)*	30,00	30													
Томатная паста*	11,00	11													
Сахар*	2,00	2													
Масло растительное*	3,20	3,2													
Лимонная кислота*	0,30	0,3													



Соль*	0,30	0,3												
<b>Напиток "Дары осени"</b>			200	1,1	0,06	23	96,94	2,3			87,3			0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Курага*	10,00	10												
Изюм*	10,00	10												
Сахар*	15,00	15												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Итого:</b>				<b>29,22</b>	<b>29,05</b>	<b>116,12</b>	<b>842,78</b>	<b>34,45</b>	<b>0,36</b>	<b>281,09</b>	<b>234,35</b>	<b>362,28</b>	<b>66,18</b>	<b>6,06</b>

## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>830</b>	<b>29,66</b>	<b>29,4</b>	<b>116,17</b>	<b>847,92</b>	<b>43,9</b>	<b>0,54</b>	<b>379,25</b>	<b>504,9</b>	<b>545,54</b>	<b>152,55</b>	<b>5,75</b>
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>			270	2,8	5,3	25,6	161,3	22,3	0,23	153	168	130	48	2,19
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №57														
Картофель (очищенный)*	90,00	90												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Мука в/с*	5,00	5												
Молоко цельное*	100,00	100												
Масло сливочное*	12,00	12												
Вода	150,00	150												
Соль*	0,60	0,6												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
<b>Нагетсы "Детские"</b>			100	15,26	15,23	16,23	263,03	4	0,11	86,25	129	126,2	33,8	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Нагетсы "Детские"	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
<b>Капуста тушеная</b>			200	1,6	3,3	20,17	116,78	15	0,08	137	109	79,14	39,89	1,23
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*	229,00	229												
Масло растительное*	4,00	4												
Морковь (очищенная)*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	9,00	9												
Томатная паста*	15,00	15												
Мука в/с*	4,00	4												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,60	0,6												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Вода	45,80	45,8												
<b>Чай на молоке с сахаром</b>			200	6,8	5	13,56	126,44	2,6	0,08	3	63,3	180	28	0,15
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	4,00	4												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												





Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1														
<b>Сок фруктовый разливной</b>			200			21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3		
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																
Сок(разливной)*	200,00	200														
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48									
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	40,00	40														
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25														
<b>Итого:</b>						<b>29,21</b>	<b>28,75</b>	<b>115,63</b>	<b>839,87</b>	<b>44</b>	<b>0,5</b>	<b>353,55</b>	<b>286,3</b>	<b>250,54</b>	<b>89,59</b>	<b>4,48</b>

#### 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>805</b>	<b>27,69</b>	<b>28,06</b>	<b>116,79</b>	<b>830,46</b>	<b>32,76</b>	<b>1,03</b>	<b>218,89</b>	<b>394,64</b>	<b>441,42</b>	<b>160,07</b>	<b>9,82</b>
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			255	3,73	6,13	23,5	164,09	26,56	0,09	185,19	27,08	58,4	23,78	0,85
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста (очищенная)*	32,00	32												
Картофель (очищенный)*	50,00	50												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Горошек зелёный*	11,50	7,5												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,01	0,01												
Вода	200,00	200												
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>			100	6,3	13,58	10,12	187,9	3,6	0,07	2,9	22,75	140,6	29,87	2,55
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Говядина*	81,00	81												
Масло растительное*	3,30	3,3												
Масло сливочное*	7,80	7,8												
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23												
Морковь (очищенная)*	23,00	23												
Томатная паста*	11,00	11												
Мука в/с*	6,70	6,7												
Соль*	0,60	0,6												
Вода	27,80	27,8												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
<b>Пюре из бобовых</b>			180	7,2	5,21	33,2	208,49		0,79	4,8	104,81	202,21	77,66	5,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	88,20	88,2												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,60	0,6												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)</b>			200	6,54	2,5	7,25	77,66	2,6	0,08					
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														



Кофейный напиток*	6,00	6													
Молоко цельное*	200,00	200													
Сахар*	15,00	15													
Вода	20,00	20													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48								
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	40,00	40													
<b>Итого:</b>				<b>27,69</b>	<b>28,06</b>	<b>116,79</b>	<b>830,46</b>	<b>32,76</b>	<b>1,03</b>	<b>218,89</b>	<b>394,64</b>	<b>441,42</b>	<b>160,07</b>	<b>9,82</b>	
<b>5 день</b>															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>			<b>810</b>	<b>29,14</b>	<b>27,86</b>	<b>117,76</b>	<b>838,34</b>	<b>19,62</b>	<b>0,55</b>	<b>235,54</b>	<b>434,74</b>	<b>439,85</b>	<b>133,39</b>	<b>3,87</b>	
<b>Рассольник ленинградский</b>			255	4,13	3,6	18,9	124,52	16,92	0,11	125,3	21,75	74,85	26,39	0,98	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132															
Картофель (очищенный)*	75,00	75													
Крупа перловая*	5,00	5													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5													
Огурцы консервированные (соленые)*	27,30	15													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Вода	187,50	187,5													
Соль*	0,60	0,6													
Лавровый лист*	0,01	0,01													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
Сметана*	5,00	5													
<b>Картофельная запеканка с рыбой, со сливочным маслом</b>			265	18,2	20	35,6	395,2	1,3	0,33	110,2	172,99	175	79	2,69	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229															
Минтай*	195,00	117													
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15													
Масло сливочное*	8,00	8													
Картофель (очищенный)*	155,00	155													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,20	4													
Соль*	1,00	1													
Сыр*	27,27	27													
Масло растительное*	3,00	3													
Масло сливочное*	10,00	10													
<b>Кефир с сахаром</b>			210	4,21	3,5	23,1	140,74	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645,сб 1996г															
Кефир*	207,00	200													
Сахар*	10,00	10													
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48								
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	40,00	40													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			40	0,72	0,48	18,8	82,4		0,05						



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		40,00	40												
<b>Итого:</b>				<b>29,14</b>	<b>27,86</b>	<b>117,76</b>	<b>838,34</b>	<b>19,62</b>	<b>0,55</b>	<b>235,54</b>	<b>434,74</b>	<b>439,85</b>	<b>133,39</b>	<b>3,87</b>	
6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>				<b>1 040</b>	<b>31,72</b>	<b>29,26</b>	<b>117,36</b>	<b>848,96</b>	<b>11,19</b>	<b>0,87</b>	<b>237,57</b>	<b>499,81</b>	<b>605,05</b>	<b>128,12</b>	<b>6,71</b>
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>				270	6,27	5,3	6,9	100,38	0,19	0,15	135	176	186,75	43,2	1,59
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168															
Морковь (очищенная)*		30,00	30												
Капуста (очищенная)*		20,00	20												
Картофель (очищенный)*		22,50	22,5												
Лук репчатый (очищенный)*		10,00	10												
Мука в/с*		4,00	4												
Масло сливочное*		8,00	8												
Молоко цельное*		100,00	100												
Соль*		0,50	0,5												
Вода		100,00	100												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		31,25	20												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>				100	12,3	8,9	2,5	139,3	3,6	0,53	14,6	13,45	139	19,8	2,1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		83,40	83,4												
Масло растительное*		2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*		15,00	15												
Сметана*		10,00	10												
Мука в/с*		6,00	6												
Соль*		0,30	0,3												
Вода		30,00	30												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1												
<b>Макаронны отварные</b>				180	6,24	10,8	23,5	216,16		0,08	52,93	12,36	11	9,12	0,92
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
Макаронные изделия*		63,00	63												
Масло сливочное*		12,00	12												
Соль*		0,60	0,6												
<b>Кефир с сахаром</b>				210	4,21	3,5	23,1	140,74	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645,сб 1996г															
Кефир*		207,00	200												
Сахар*		10,00	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>				40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		40,00	40												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				40	0,72	0,48	18,8	82,4		0,05					
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		40,00	40												
<b>Сок фруктовый т/п</b>				200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/п)*		200,00	200												



<b>Итого:</b>	<b>31,72</b>	<b>29,26</b>	<b>117,36</b>	<b>848,96</b>	<b>11,19</b>	<b>0,87</b>	<b>237,57</b>	<b>499,81</b>	<b>605,05</b>	<b>128,12</b>	<b>6,71</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

**7 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

**Обед**

	<b>810</b>	<b>28,74</b>	<b>29,89</b>	<b>115,17</b>	<b>904,56</b>	<b>14,49</b>	<b>0,46</b>	<b>206,3</b>	<b>275,8</b>	<b>457,96</b>	<b>95,52</b>	<b>6,09</b>
--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**Суп куриный с вермишелью**

	250	6,3	6,2	31,01	205,04	11,65	0,1	152,1	13,92	78,3	43,8	0,7
--	-----	-----	-----	-------	--------	-------	-----	-------	-------	------	------	-----

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147

Грудка куриная*	75,34	55											
Картофель (очищенный)*	50,00	50											
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10											
Морковь (очищенная)*	10,00	10											
Масло сливочное*	8,00	8											
Макаронные изделия (паутинка)*	5,00	5											
Соль*	1,30	1,3											
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1											
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1											
Вода	190,00	190											

**Омлет с сыром, со сливочным маслом (5)**

	240	16,2	21,47	16,9	325,63	1,24	0,16	4,6	190	362	32,6	4,83
--	-----	------	-------	------	--------	------	------	-----	-----	-----	------	------

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342

Меланж*	190,00	190											
Молоко цельное*	95,00	95											
Масло растительное*	2,00	2											
Соль*	1,10	1,1											
Сыр*	25,25	25											
Масло сливочное*	10,00	10											

**Подгарнировка: Икра "Витаминка"**

	50	1,46	1,49	14,41	76,89	1,6	0,2	49,6	71,68	17,66	18,36	0,23
--	----	------	------	-------	-------	-----	-----	------	-------	-------	-------	------

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №9.124

Морковь (очищенная)*	32,00	32											
Курага*	20,00	20											
Сахар*	2,00	2											
Лимонная кислота*	0,10	0,1											
Масло растительное*	3,00	3											
Соль*	0,20	0,2											

**Компот из смеси сухофруктов**

	200	0,86	0,09	10,13	104,68				0,2			0,03
--	-----	------	------	-------	--------	--	--	--	-----	--	--	------

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864

Сухофрукты*	30,00	30											
Сахар*	10,00	10											
Вода	202,00	202											

**Хлеб пшеничный**

	40	1,88	0,28	21,36	95,48								
--	----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	40,00	40											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хлеб ржано- пшеничный**

	30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
--	----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	------	-----

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30											
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого:</b>		<b>28,74</b>	<b>29,89</b>	<b>115,17</b>	<b>904,56</b>	<b>14,49</b>	<b>0,46</b>	<b>206,3</b>	<b>275,8</b>	<b>457,96</b>	<b>95,52</b>	<b>6,09</b>
---------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**8 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Передан через Диадок 02.09.2024 07:39 GMT+03:00  
Кальций: 275,8; Фосфор: 457,96; Магний: 95,52; Железо: 6,09



<b>Обед</b>			<b>965</b>	<b>28,08</b>	<b>27,81</b>	<b>115,99</b>	<b>651,77</b>	<b>16,03</b>	<b>0,42</b>	<b>274,3</b>	<b>419,28</b>	<b>350,86</b>	<b>120,84</b>	<b>7,99</b>	
<b>Суп картофельный с бобовыми, с гречками</b>			270	5,95	7,9	17,3		6,75	0,33	12,3	97	112,13	37,1	1,99	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139															
	Крупа горох*	15,00	15												
	Картофель (очищенный)*	45,00	45												
	Морковь (очищенная)*	10,00	10												
	Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
	Соль*	0,40	0,4												
	Гречки	25,00	25												
	Лавровый лист*	0,01	0,01												
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
	Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
	Вода	200,00	200												
<b>Плов с мясом</b>			230	17,18	19,3	18	314,42	2,4	0,02	150	187,83	82,56	19,14	2,35	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	93,00	93												
	Крупа рис пропаренный*	54,00	54												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
	Морковь (очищенная)*	18,00	18												
	Томатная паста*	5,00	5												
	Соль*	0,50	0,5												
	Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
<b>Компот из кураги</b>			200	1,14		20,9	88,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
	Курага*	15,00	15												
	Сахар*	10,00	10												
	Вода	175,00	175												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48								
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Итого:</b>				<b>28,08</b>	<b>27,81</b>	<b>115,99</b>	<b>651,77</b>	<b>16,03</b>	<b>0,42</b>	<b>274,3</b>	<b>419,28</b>	<b>350,86</b>	<b>120,84</b>	<b>7,99</b>	
<b>9 день</b>															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>			<b>810</b>	<b>29,01</b>	<b>28,27</b>	<b>119,47</b>	<b>848,35</b>	<b>51,42</b>	<b>0,5</b>	<b>224,72</b>	<b>256,82</b>	<b>433,83</b>	<b>102,43</b>	<b>3,58</b>	
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			260	1,93	5,9	18,23	133,74	18,78	0,05	186,51	43,8	52,05	22,45	1,13	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
	Свёкла (очищенная)*	40,00	40												
	Капуста (очищенная)*	20,00	20												
	Картофель (очищенный)*	15,00	15												
	Морковь (очищенная)*	10,00	10												





Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	3,00	3												
Фасоль консервированная*	16,70	10												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	10,00	10												
Вода	200,00	200												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
<b>Рыба запеченая</b>			100	17,42	13,68	6,89	220,36	1,06	0,24	35,4	123,56	236,06	35,4	0,71

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234

Горбуша*	181,54	118												
Мука в/с*	5,00	5												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												

**Картофельное пюре**

			180	4,96	7,92	28,03	203,24	31,58	0,21	2,81	89,32	145,72	43,82	1,42
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128														
Картофель (очищенный)*	154,00	154												
Молоко цельное*	35,00	35												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												

**Напиток фруктовый "Изюминка"**

			200	0,78	0,13	23,6	98,69				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Изюм*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	202,00	202												

**Хлеб пшеничный**

			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>														
			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Итого:</b>				<b>29,01</b>	<b>28,27</b>	<b>119,47</b>	<b>848,35</b>	<b>51,42</b>	<b>0,5</b>	<b>224,72</b>	<b>256,82</b>	<b>433,83</b>	<b>102,43</b>	<b>3,58</b>

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>810</b>	<b>27,23</b>	<b>27,76</b>	<b>117,65</b>	<b>829,37</b>	<b>37,75</b>	<b>0,65</b>	<b>327,46</b>	<b>370,63</b>	<b>568,59</b>	<b>185,95</b>	<b>8,09</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			255	3,13	5,88	12,34	114,8	30,9	0,06	127,16	41,08	49,7	15	0,79

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124

Капуста (очищенная)*	50,00	50												
Картофель (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Томатная паста*	2,50	2,5												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												



<b>Гречетто с мясом(8)</b>			240	15,36	14,5	36,54	338,1	1,75	0,28	115,9	54	187,84	123,7	4,09
<b>Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265</b>														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	102,00	102												
Крупа гречневая*	58,30	58,3												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	1,50	1,5												
Вода	155,00	155												
Укроп (сушеный)*	1,00	1												
<b>Подгарнировка: Икра свекольная</b>			40	0,82	3,27	7,08	61,04	3,7	0,2	84,36	27,3	95,3	5,75	1,96
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124</b>														
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Свёкла (очищенная)*	30,00	30												
Томатная паста*	11,00	11												
Сахар*	2,00	2												
Масло растительное*	3,20	3,2												
Лимонная кислота*	0,30	0,3												
Соль*	0,30	0,3												
<b>Кефир с сахаром</b>			210	4,21	3,5	23,1	140,74	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
<b>Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645,сб 1996г</b>														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</b>														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1</b>														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>				<b>27,23</b>	<b>27,76</b>	<b>117,65</b>	<b>829,37</b>	<b>37,75</b>	<b>0,65</b>	<b>327,46</b>	<b>370,63</b>	<b>568,59</b>	<b>185,95</b>	<b>8,09</b>

Идентификатор документа c2e06332-566c-4958-bf59-0bcc8f98ae42



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник МУП "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" ИСТОМИНА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	Доверенность: рег. номер, период действия и статус Не требуется для подписания	Сертификат: серийный номер, период действия 0228FF70005CB1C9924E21248D7481956C с 24.04.2024 09:41 по 24.07.2025 09:41 GMT+03:00	Дата и время подписания 02.09.2024 07:39 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22" Гончар Эльвира Витальевна, Директор	Доверенность: рег. номер, период действия и статус Не требуется для подписания	Сертификат: серийный номер, период действия 6F20754FB241937DFE802848B1F35F9D с 18.07.2023 09:09 по 10.10.2024 09:09 GMT+03:00	Дата и время подписания 04.09.2024 07:42 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа