

Директора МБОУ "СОШ  
№ 22"

(подпись)

Гончар Эльвира Витальевна

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 7 до 11 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>705</b>	<b>25,96</b>	<b>24,07</b>	<b>104,54</b>	<b>738,63</b>	<b>23,4</b>	<b>0,36</b>	<b>210,15</b>	<b>342,24</b>	<b>341,3</b>	<b>45,5</b>	<b>3,39</b>	
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128															
Крупа рис круглозерный*	4,00	4													
Томатная паста*	4,00	4													
Капуста (очищенная)*	40,00	40													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02													
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02													
Вода	180,00	180													
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			240	19,5	20,33	29,53	379,09	3,2	0,3	3,5	143,5	230,1	29,1	1,25	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	90,00	90													
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>Компот из кураги</b>			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Вода	175,00	175													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,04	0,36	21,36	96,84								
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															



Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Итого:</b>				<b>25,96</b>	<b>24,07</b>	<b>104,54</b>	<b>738,63</b>	<b>23,4</b>	<b>0,36</b>	<b>210,15</b>	<b>342,24</b>	<b>341,3</b>	<b>45,5</b>	<b>3,39</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>700</b>	<b>25,1</b>	<b>25,99</b>	<b>83,04</b>	<b>666,47</b>	<b>36,18</b>	<b>0,42</b>	<b>333,69</b>	<b>369,2</b>	<b>346,2</b>	<b>123,14</b>	<b>5,09</b>	
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>			220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171

Картофель (очищенный)*	72,00	72												
Морковь (очищенная)*	16,00	16												
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло сливочное*	8,00	8												
Вода	120,00	120												
Соль*	0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												

### Нагетсы "Детские"

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>			150	3,2	2,5	18,8	110,5	12	0,05	103			26,4	1,18

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321

Капуста (очищенная)*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь (очищенная)*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,70	0,7												
<b>Чай на молоке с сахаром</b>			200	2,3	3,6	13,65	96,2	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15

Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)

Чай*	3,00	3												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Вода	30,00	30												

### Хлеб ржано- пшеничный

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

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

### ИЛИ

<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
-----------------------	--	--	----	------	------	-------	-------	--	------	--	------	------	-----	------

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

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

<b>Итого:</b>				<b>25,1</b>	<b>25,99</b>	<b>83,04</b>	<b>666,47</b>	<b>36,18</b>	<b>0,42</b>	<b>333,69</b>	<b>369,2</b>	<b>346,2</b>	<b>123,14</b>	<b>5,09</b>
---------------	--	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------

### 3 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>710</b>	<b>26,03</b>	<b>23,79</b>	<b>101,12</b>	<b>724,47</b>	<b>38,67</b>	<b>0,43</b>	<b>326,59</b>	<b>329,08</b>	<b>331,36</b>	<b>110,1</b>	<b>5,28</b>	
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110															
Свёкла (очищенная)*	32,00	32													
Капуста (очищенная)*	16,00	16													
Картофель (очищенный)*	16,00	16													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Томатная паста*	2,40	2,4													
Масло растительное*	2,00	2													
Лимонная кислота*	0,10	0,1													
Сахар*	4,00	4													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Вода	160,00	160													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
<b>Биштекс "Богатырь"</b>			90	16,75	17,24	13,53	276,28	1,8	0,19	36,75	209	156,6	42,75	2,58	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №223															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35,00	35													
Грудка куриная*	61,60	45													
Лук репчатый (очищенный)*	18,00	18													
Вода	5,40	5,4													
Соль*	0,50	0,5													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,10	9													
Масло растительное*	2,70	2,7													
<b>Рагу овощное</b>			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541															
Картофель (очищенный)*	71,00	71													
Морковь (очищенная)*	21,00	21													
Капуста (очищенная)*	41,00	41													
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21													
Томатная паста*	3,50	3,5													
Масло растительное*	2,20	2,2													
Мука в/с*	1,80	1,8													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	20,30	20,3													
Лавровый лист*	0,01	0,01													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
<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>26,03</b>	<b>23,79</b>	<b>101,12</b>	<b>724,47</b>	<b>38,67</b>	<b>0,43</b>	<b>326,59</b>	<b>329,08</b>	<b>331,36</b>	<b>110,1</b>	<b>5,28</b>		
<b>4 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>705</b>	<b>26,23</b>	<b>27,18</b>	<b>102,46</b>	<b>759,38</b>	<b>26,93</b>	<b>0,91</b>	<b>106,49</b>	<b>390,12</b>	<b>502,55</b>	<b>65,36</b>	<b>8,42</b>	
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2	0,68	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135															
Капуста (очищенная)*			25,00	25											
Картофель (очищенный)*			40,00	40											
Морковь (очищенная)*			8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*			8,00	8											
Горошек зелёный*			9,23	6											
Масло растительное*			2,00	2											
Соль*			0,30	0,3											
Сметана*			5,00	5											
Лавровый лист*			0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*			0,02	0,02											
Петрушка (сушеная)*			0,02	0,02											
Вода			160,00	160											
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>			90	5,64	11,92	6,23	154,76	3,08	0,06	2,8	18,5	126,63	2,3	1,77	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180															
Говядина*			54,00	54											
Масло растительное*			3,00	3											
Масло сливочное*			8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*			20,00	20											
Морковь (очищенная)*			20,00	20											
Томатная паста*			10,00	10											
Мука в/с*			6,00	6											
Соль*			0,30	0,3											
Вода			25,00	25											
Лавровый лист*			0,01	0,01											
Укроп (сушеный)*			0,05	0,05											
Петрушка (сушеная)*			0,05	0,05											
<b>Пюре из бобовых</b>			150	10,2	4,21	24,65	177,29		0,66	3,5	67,82	119	30,2	5,17	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №199															
Крупа горох*			73,50	73,5											
Масло сливочное*			10,00	10											
Соль*			0,30	0,3											
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)</b>			200	4,21	5,18	18,23	136,38	2,6	0,08	0,04	240,14	180	28	0,14	
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*			7,00	7											
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>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			30,00	30											
<b>Итого:</b>			<b>26,23</b>	<b>27,18</b>	<b>102,46</b>	<b>759,38</b>	<b>26,93</b>	<b>0,91</b>	<b>106,49</b>	<b>390,12</b>	<b>502,55</b>	<b>65,36</b>	<b>8,42</b>		



5 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>735</b>	<b>24,19</b>	<b>25,24</b>	<b>101,55</b>	<b>730,12</b>	<b>15,96</b>	<b>0,27</b>	<b>185,86</b>	<b>475,2</b>	<b>428,62</b>	<b>102,48</b>	<b>3,44</b>	
<b>Рассольник ленинградский</b>			200	3,24	3,28	13,68	97,2	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132															
Картофель (очищенный)*	60,00	60													
Крупа перловая*	4,00	4													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	4,00	4													
Огурцы консервированные (соленые)*	21,84	12													
Масло растительное*	2,00	2													
Вода	150,00	150													
Соль*	0,30	0,3													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02													
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02													
<b>Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным</b>			240	13,5	14,4	26,3	288,8	1	0,09	87,3	156	159,3	49	2,44	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №229															
Минтай*	148,00	86													
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15													
Масло сливочное*	7,00	7													
Картофель (очищенный)*	155,00	155													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,20	4													
Соль*	0,20	0,2													
Сыр*	10,10	10													
Масло растительное*	3,00	3													
Масло сливочное*	10,00	10													
<b>Кефир с сахаром</b>			235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	227,70	220													
Сахар*	15,00	15													
<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>			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
<b>Итого:</b>				<b>24,19</b>	<b>25,24</b>	<b>101,55</b>	<b>730,12</b>	<b>15,96</b>	<b>0,27</b>	<b>185,86</b>	<b>475,2</b>	<b>428,62</b>	<b>102,48</b>	<b>3,44</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>920</b>	<b>26,36</b>	<b>25,12</b>	<b>105,28</b>	<b>741,94</b>	<b>25,34</b>	<b>0,77</b>	<b>202</b>	<b>539,59</b>	<b>516,35</b>	<b>110,6</b>	<b>5,28</b>	
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>			220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	169,8	86,36	26,2	1,47	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168															
Морковь (очищенная)*	24,00	24													
Капуста (очищенная)*	16,00	16													
Картофель (очищенный)*	18,00	18													



Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	70,00	70												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	120,00	120												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												

**Мясо тушеное в сметанном соусе** 90 11,42 8,2 2,3 128,68 3,03 0,47 12,6 25,11 124,51 18,4 0,91

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	49,00	49												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Сметана*	8,00	8												
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												

**Макароны отварные** 150 5,2 9,1 30,12 223,18 0,09 44,1 11,18 47,18 8,4 0,85

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516

Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												

**Какао на цельном молоке (200/10/3)** 200 3,2 3,2 8 73,6 2,6 0,08 240,2 180 28 0,15

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693

Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Вода	20,00	20												

**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** 20 1,36 0,24 16,2 72,4 35,3 1,6

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

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Сок фруктовый т/п** 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												
-----------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:** 26,36 25,12 105,28 741,94 25,34 0,77 202 539,59 516,35 110,6 5,28

**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	
<b>Обед</b>			<b>705</b>	<b>36,92</b>	<b>39,4</b>	<b>92,83</b>	<b>873,62</b>	<b>17,12</b>	<b>0,23</b>	<b>142,19</b>	<b>269,38</b>	<b>445,44</b>	<b>70,66</b>	<b>4,78</b>	
<b>Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)</b>			200	5,04	4,85	21,65	150,41	9,28	0,09	120	10,48	63,9	35,6	0,55	

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

Грудка куриная*	20,54	15												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												



Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4												
Соль*	0,50	0,5												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	180,00	180												
<b>Омлет с сыром, со сливочным маслом</b>			235	27,36	33,91	5,66	437,29	1,24	0,14	3,89	198,9	376,54	31,3	3,83
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342														
Меланж*	150,00	150												
Молоко цельное*	95,00	95												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11 лет)														
Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
<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>			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>36,92</b>	<b>39,4</b>	<b>92,83</b>	<b>873,62</b>	<b>17,12</b>	<b>0,23</b>	<b>142,19</b>	<b>269,38</b>	<b>445,44</b>	<b>70,66</b>	<b>4,78</b>
<b>8 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>915</b>	<b>24,74</b>	<b>23,88</b>	<b>98,3</b>	<b>696,38</b>	<b>19,4</b>	<b>0,25</b>	<b>406,2</b>	<b>284,42</b>	<b>296,31</b>	<b>90,32</b>	<b>5,62</b>
<b>Суп картофельный с бобовыми, с гречками</b>			220	2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	0,3
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139														
Крупа горох*	12,00	12												
Картофель (очищенный)*	36,00	36												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Гречки	20,00	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	160,00	160												
<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												





Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
	Изюм*	20,00	20												
	Сахар*	7,00	7												
	Вода	190,00	190												
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>					<b>25,66</b>	<b>25,83</b>	<b>99,85</b>	<b>727,75</b>	<b>43,67</b>	<b>0,49</b>	<b>188,12</b>	<b>280,84</b>	<b>412,14</b>	<b>90,7</b>	<b>3,26</b>
<b>10 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>710</b>	<b>24,84</b>	<b>24,37</b>	<b>103,02</b>	<b>730,77</b>	<b>27,46</b>	<b>0,39</b>	<b>213,78</b>	<b>339,1</b>	<b>427,04</b>	<b>173,66</b>	<b>4,77</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>				205	2,5	4,7	17,2	121,1	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
	Капуста (очищенная)*	40,00	40												
	Картофель (очищенный)*	24,00	24												
	Морковь (очищенная)*	8,00	8												
	Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
	Томатная паста*	2,00	2												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Сметана*	5,00	5												
	Соль*	0,30	0,3												
	Лавровый лист*	0,02	0,02												
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
	Вода	150,00	150												
<b>Гречетто с мясом</b>				230	16,25	12,35	40,45	337,95	1,2	0,25	112	42,24	178,28	117,98	3,92
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	84,00	84												
	Крупа гречневая*	56,60	56,6												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
	Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
	Морковь (очищенная)*	10,00	10												
	Томатная паста*	4,00	4												
	Соль*	1,00	1												
	Вода	155,00	155												
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
<b>Кефир с сахаром</b>				235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
	Кефир*	227,70	220												
	Сахар*	15,00	15												
<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>24,84</b>	<b>24,37</b>	<b>103,02</b>	<b>730,77</b>	<b>27,46</b>	<b>0,39</b>	<b>213,78</b>	<b>339,1</b>	<b>427,04</b>	<b>173,66</b>	<b>4,77</b>



Идентификатор документа 27afd899-0756-45d6-aea6-e052a646581b



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

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУП "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" ИСТОМИНА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	 Не требуется для подписания	0228FF70005CB1C9924E21248D7481956C с 24.04.2024 09:41 по 24.07.2025 09:41 GMT+03:00	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	 Не требуется для подписания	6F20754FB241937DFE802848B1F35F9D с 18.07.2023 09:09 по 10.10.2024 09:09 GMT+03:00	04.09.2024 07:45 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа