

СОГЛАСОВАНО
Директора МБОУ "СОШ
№ 22"
_____ (подпись)

Гончар Эльвира Витальевна

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора
МУП "Комбинат
питания"
_____ (подпись)

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 (завтрак, не менее 20% 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
Завтрак			560	18,93	18,31	100,15	641,11	12,7	0,41	146,04	349	399,72	71,5	5,19
Тефтели в соусе			120	8,6	10,23	7,6	156,87	11,3	0,12	120	22,8	21,3	26,9	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*			108,00	108										
Масло растительное*			2,00	2										
Мука в/с*			1,35	1,35										
Морковь (очищенная)*			5,00	5										
Лук репчатый (очищенный)*			5,00	5										
Томатная паста*			5,00	5										
Сахар*			0,30	0,3										
Соль*			0,50	0,5										
Лавровый лист*			0,02	0,02										
Вода			27,00	27										
Укроп (сушеный)*			0,03	0,03										
Каша гречневая			180	3,6	4,13	34	187,57		0,19	26	15,3	158,22	12,9	3,63
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*			60,00	60										
Масло сливочное*			6,00	6										
Соль*			0,40	0,4										
Вода			144,00	144										
Кефир с сахаром			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										
Хлеб пшеничный			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										
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										
Итого:				18,93	18,31	100,15	641,11	12,7	0,41	146,04				

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	
Завтрак			570	22,15	22,53	86,93	639,09	13,32	0,41	162,21	232,95	404,75	63,55	3,26	
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	11,75	0,53	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
	Сыр*	15,15	15												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Батон "Молочный"*	25,00	25												
Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			260	8,9	3,9	20,7	153,5	2,4	0,28	87,3	49,3	124	17,7	1,49	
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11 лет)															
	Крупа пшено*	50,00	50												
	Молоко цельное*	188,00	188												
	Вода	25,00	25												
	Курага*	8,00	8												
	Сахар*	7,00	7												
	Соль*	0,40	0,4												
	Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (130/15/3)			200	4,04	1,7	11,3	76,66	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693															
	Какао*	3,00	3												
	Молоко цельное*	130,00	130												
	Сахар*	15,00	15												
	Вода	10,00	10												
Вафли "Снежинка"			35	1,08	11	23	195,32	3,8							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
	Вафли "Снежинка"*	35,00	35												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Итого:				22,15	22,53	86,93	639,09	13,32	0,41	162,21	232,95	404,75	63,55	3,26	
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	
Завтрак			570	26,26	25,59	100,29	736,17	28,78	0,27	405,25	274,45	240,3	63,45	3,79	
Мясо тушеное в сметанном соусе			100	14,84	16,42	7,35	233,66	3,08	0,02	20	221	135	20	1,28	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	83,00	83												
	Масло растительное*	5,00	5												
	Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30												
	Сметана*	20,00	20												
	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 с овощами			190	5,4	8,3	33,2	229,1	2,8	0,13	285	33,65	63,2	27,84	1,96	



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
Макаронные изделия*	48,10	48,1													
Горошек зелёный*	20,00	13													
Томатная паста*	11,40	11,4													
Морковь (очищенная)*	35,50	35,5													
Лук репчатый (очищенный)*	28,00	28													
Масло сливочное*	15,20	15,2													
Соль*	0,40	0,4													
Вода	279,90	279,9													
Компот "Ягодка"			200	0,18	0,11	8,75	39,25	22,9	0,06	100,25	9,8	9,6	7,85	0,35	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635															
Смесь ягод "Вкус лета"*	25,00	25													
Сахар*	7,00	7													
Вода	180,00	180													
Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	29,63	137,32		0,06		10	32,5	7	0,5	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	50,00	50													
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													
Итого:				26,26	25,59	100,29	736,17		28,78	0,27	405,25	274,45	240,3	63,45	
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	
Завтрак			640	21,3	18,78	97,34	643,58	82,29	0,49	165,07	100,16	354,85	109,85	10,05	
Котлета рыбная "Любительская" (горбуша)			100	11,3	7,62	6,5	139,78	2,69	0,18	20,42	41,38	194,77	38,51	1,17	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390															
Горбуша*	104,00	68													
Морковь (очищенная)*	25,00	25													
Хлеб пшеничный*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7													
Молоко цельное*	10,00	10													
Меланж*	7,00	7													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7													
Соль*	0,20	0,2													
Масло растительное*	2,00	2													
Картофель отварной			210	4,37	6,94	35,14	220,5	43	0,26	2,45	23,18	126,8	49,45	1,95	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239															
Картофель (очищенный)*	215,00	215													
Масло сливочное*	7,00	7													
Соль*	1,00	1													
Поджаривка: Маринад овощной с томатом			60	0,86	3,58	4,75	54,66	1,6	0,03	19,7	20,6	29,03	16,88	0,38	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78															
Морковь (очищенная)*	40,00	40													
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12													
Томатная паста*	7,00	7													
Масло растительное*	3,50	3,5													
Лимонная кислота*	0,10	0,1													
Сахар*	0,60	0,6													
Соль*	0,20	0,2													



Картофель (очищенный)*	155,00	155												
Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	31,00	31												
Масло растительное*	5,00	5												
Томатная паста*	11,00	11												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Зелень (укроп,петрушка)*	1,33	1												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5

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

Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												

Пряник"Подмосковный" 40 2,77 2,28 18,3 104,8 0,08 11 50 9 0,8

Пряник "Подмосковный"*	40,00	40												
Хлеб пшеничный			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

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

Итого: 21,27 22,62 97,84 680,02 42,74 0,36 188,83 304,9 267,31 70,44 3,53

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
Завтрак			720	23,94	23,49	104,9	724,61	18	0,22	222,75	495,15	418	91,35	4,24
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	11,75	0,53

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10

Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"*	25,00	25												

Каша молочная рисовая, с маслом сливочным 250 11,26 13,78 30 289,06 1,95 0,1 145 186,25 158 45 0,59

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311

Крупа рис круглозерный*	48,00	48												
Сахар*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	64,00	64												

Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150) 200 4,92 3,87 20 132,35 1,95 0,06 0,03 180,2 135 21 0,12

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689

Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	10,00	10												
Вода	60,00	60												

Сок фруктовый т/п 200 0,1 24 96,4 9 0,02 25

Лечебное питание детей в стационарах №11.16



Сок(т/п)*	200,00	200												
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												
Итого:				23,94	23,49	104,9	724,61	18	0,22	222,75	495,15	418	91,35	4,24

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
Завтрак			560	24,17	18,43	89,48	620,47	15,1	0,21	180,97	339,51	279,1	63,82	2,98
Чахохбили			120	11,2	3,68	7,43	107,64	13,7	0,03	128	16,25	47,9	23	1,5

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	143,00	105												
Лук репчатый (очищенный)*	52,00	52												
Томатная паста*	15,00	15												
Мука в/с*	3,00	3												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,30	0,3												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,50	0,5												
Вода	20,00	20												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Макаронны отварные			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												

Кефир с сахаром			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												

Хлеб пшеничный			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												
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												
Итого:				24,17	18,43	89,48	620,47	15,1	0,21	180,97	339,51	279,1	63,82	2,98

9 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
Завтрак			570	26,13	20,24	79,16	634,07	104,03	0,28	123,68	192,35	343,03	78,47	10,56
Котлета "Детская"			120	18,18	10,49	12,84	249,24	1	0,08	0,01	16,3	202,17	27,74	2,99

Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	90,10	90,1												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												



Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Меланж*	3,00	3												
Вода	23,00	23												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,40	8												
Соль*	2,50	2,5												
Масло растительное*	5,00	5												

Сложный гарнир№2 200 4,58 9,3 22,64 192,58 68,03 0,14 1,17 90,15 106,41 42,78 0,96

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553

Капуста тушеная	100,00	100												
Картофельное пюре	100,00	100												

Напиток из плодов шиповника 200 0,85 8,23 36,32 35 0,02 122,5 15 4,25 4,25 6,25

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705

Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												

Хлеб пшеничный 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												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого: 26,13 20,24 79,16 634,07 104,03 0,28 123,68 192,35 343,03 78,47 10,56

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
Завтрак			590	25,09	26,48	106,38	764,2	10,62	0,29	336,86	255,19	301,25	109,18	3,59
Рыба, тушенная в томате с овощами			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,15	236	192	220	58,3	1,44

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374

Минтай*	148,28	86												
Морковь (очищенная)*	50,00	50												
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Сахар*	0,50	0,5												
Лимонная кислота*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,07	0,07												

Рис припущенный 180 4,44 10 26 211,76 1,32 0,05 5,5 19,2 5,3 35,28 0,72

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305

Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	15,00	15												
Соль*	0,40	0,4												

Вафли "Шоколадные" 35 2,31 4,97 25,3 155,17

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811

Вафли "Шоколадные"*	35,00	35												
---------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Компот из кураги 200 1,25 0,07 12,3 54,83 5,6 95,36 0,14 0,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638

Курага*	24,00	24												
Сахар*	7,00	7												
Вода	175,00	175												



Хлеб ржано- пшеничный	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										
Хлеб пшеничный	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										
Итого:		25,09	26,48	106,38	764,2	10,62	0,29	336,86	255,19	301,25	109,18	3,59

Идентификатор документа 121692ba-e322-4903-9ec9-f7d776b7d768



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 07:46 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа