

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 7 до 11 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			500	17,36	16,19	73,72	532,87	12,7	0,32	140,34	278	249,6	67,7	2,78	
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			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508															
Крупа гречневая*	50,00	50													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,20	0,2													
Вода	120,00	120													
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			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Итого:				17,36	16,19	73,72	532,87	12,7	0,32	140,34	278	249,6	67,7	2,78	
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			520	20,86	21,57	77,73	588,49	12,87	0,38	158,22	349,79	388,55	68,75	2,29	

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	210	6,52	2,14	12,6	95,74	1,95	0,23	70,3	86	100,3	21,3	1,21		
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	20,00	20												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (155/7/2)	200	5,13	2,5	10,2	83,82	2,02	0,06	35,2	186,14	139,5	21,7	0,11		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	155,00	155												
Сахар*	7,00	7												
Вода	60,00	60												
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												
Вафли "Снежинка"	35	1,08	11	23	195,32	3,8								
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Снежинка"*	35,00	35												
Итого:			20,86	21,57	77,73	588,49	12,87	0,38	158,22	349,79	388,55	68,25	2,9	
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			500	21,35	16,87	79,98	559,69	29,58	0,22	141,85	288,44	229,24	55,27	2,21
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69												
Масло растительное*	4,00	4												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
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												
Макаронны отварные с овощами	150	5,51	3,74	27,3	164,9	4,6	0,1	21,6	24,04	65,44	21,26	1		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	34,00	34												
Горошек зелёный*	15,38	10												
Томатная паста*	9,00	9												
Морковь (очищенная)*	28,00	28												
Лук репчатый (очищенный)*	22,00	22												
Масло сливочное*	5,00	5												



	Соль*	0,30	0,3													
	Вода	221,00	221													
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 рецептур 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				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				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:					21,35	16,87	79,98	559,69		29,58	0,22	141,85	288,44	229,24	55,27	2,21
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				600	18,06	16,05	71,75	526,53		80,39	0,5	164,37	212,88	361,74	71,36	9,88
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 рецептур 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													
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 рецептур 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													
	Вода	25,20	25,2													
Картофель отварной				200	2,16	4,45	26,35	154,09		41,1	0,25	1,75	96,6	120,69	7,32	1,86
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №239																
	Картофель (очищенный)*	205,50	205,5													
	Масло сливочное*	5,00	5													
	Соль*	0,30	0,3													
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				20	1,53	0,16	9,72	69,28			0,02					
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																



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												
Хлеб пшеничный				20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		20,00	20												
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:				16,74	18,72	72,22	547,16	43,44	0,94	195,53	280,3	220,65	58,09	3,12	
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			630	17,98	16,26	88,15	570,86	17,42	0,19	166,4	438,51	401	76,05	4,02	
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			160	5,3	6,55	19,25	157,15	1,37	0,07	88,65	129,67	141	29,7	0,38	
Лечебное питание детей в стационарах №6.3															
Крупа рис круглозерный*		30,00	30												
Молоко цельное*		105,00	105												
Сахар*		3,40	3,4												
Масло сливочное*		5,00	5												
Соль*		0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/150)			200	4,92	3,87	14	110,51	1,95	0,06	0,03	180,14	135	21	0,11	
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*		7,00	7												
Вода		60,00	60												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3	
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:				17,98	16,26	88,15	570,86	17,42	0,19	166,4	438,51	401	76,05	4,02	
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			500	18,78	16,46	72,82	514,54	14,9	0,26	209,46	302,36	415,38	61,7	2,95	
Чахохбили			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
Грудка куриная*		103,00	75												
Лук репчатый (очищенный)*		45,00	45												



Томатная паста*	12,00	12												
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			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												

Кефир с сахаром

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

Хлеб пшеничный*	30,00	30	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

Итого:				18,78	16,46	72,82	514,54		14,9	0,26	209,46	302,36	415,38	61,7	2,95
---------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------

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			510	22,19	16,33	72,07	524,01	211,84	0,25	265,1	159,99	300,88	72,34	10,02
Котлета "Детская"			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26

Лечебное питание детей в стационарах №2.6

Говядина*	66,60	66,6												
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5												
Меланж*	3,00	3												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,40	20,4												
Масса фарша	106,00	106												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Масса п/ф	112,00	112												
Масло растительное*	2,00	2												

Сложный гарнир№2

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

Капуста тушеная	100,00	100												
Картофельное пюре	70,00	70												

Напиток из плодов шиповника(8)

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

Шиповник*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный*	25,00	25	25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
-----------------	-------	----	----	-----	-----	-------	----	--	------	--	---	-------	-----	------

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







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:			22,19	16,33	72,07	524,01	211,84	0,25	265,1	159,99	300,88	72,34	10,02	
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			535	22,52	23,8	91,35	669,68	9,3	0,19	334,96	243,74	253,2	89,7	1,84
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			150	3,7	7,65	28,2	196,45			3,6	16	3	29,3	0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,40	0,4												
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												
Вафли "Шоколадные"			35	2,31	4,97	25,3	155,17							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Шоколадные**	35,00	35												
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:				22,52	23,8	91,35	669,68	9,3	0,19	334,96	243,74	253,2	89,7	1,84





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 07:43 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа