

"СОГЛАСОВАНО":

Директор МБОУ "СОШ № 22"

Э.В. Гончар

(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Мишкарёв А.Б.

(подпись)

Примерное двенадцатидневное 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															76(руб)
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			830												
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			260	2,7	3,9	19,4	123,5	25,6	0,03	126,2	76,18	40,5	17,17	1,85	
<small>Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93</small>															
	Крупа рис круглозерный*	5,00	5												
	Томатная паста*	5,00	5												
	Капуста*	49,80	49,8												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
	Соль*	0,40	0,4												
	Сметана*	10,00	10												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,96	20,5	39,8	423,54	1,3	0,72	102	184	283,7	48,17	2,07	
<small>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42</small>															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	100,00	100												
	Крупа перловая*	47,60	47,6												
	Лук репчатый*	23,00	23												
	Масло растительное*	3,50	3,5												
	Морковь*	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												
Поджаривка: Маринад овощной с томатом			40	0,4	1,28	1,84	13,84	8,8	0,03	38	5,04	9,36	7,2	0,24	
<small>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124</small>															
	Морковь*	24,00	24												
	Лук репчатый*	6,00	6												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло растительное*	4,00	4												
	Лимонная кислота*	0,10	0,1												
	Сахар*	0,40	0,4												
	Соль*	0,40	0,4												
Какао на цельном молоке (200/10/4)			200	6,3	6,9	20,6	169,7	3,1	0,08	26	240,75	195	30,4	0,24	
<small>Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8</small>															
	Какао*	4,00	4												
	Молоко цельное*	200,00	200												
	Сахар*	10,00	10												



Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*			30,00	30											
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			45,00	45											
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6	
Пастила фруктовая*			15,00	15											
Итого:					35,12	33,44	134,46	972,64	49,8	1,02	292,2	528,02	614,36	126,49	6,71
2 день														76(руб)	
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			825												
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			270	6,9	12,4	48,8	334,4	21,1	0,19	199,9	179,4	140,56	41,9	1,6	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №57															
Картофель*			90,00	90											
Морковь*			20,00	20											
Лук репчатый*			20,00	20											
Мука в/с*			5,00	5											
Молоко цельное*			38,00	38											
Масло сливочное*			12,00	12											
Соль*			0,50	0,5											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			31,25	20											
Наггетсы "Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*			110,00	110											
Масло растительное*			2,50	2,5											
Капуста тушеная			180	3,8	4,2	19,1	129,4	39,7	0,05	123,6	98,4	72	31,7	1,4	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321															
Капуста*			206,30	206,3											
Масло растительное*			3,00	3											
Морковь*			3,60	3,6											
Лук репчатый*			7,20	7,2											
Томатная паста*			3,60	3,6											
Мука в/с*			2,10	2,1											
Сахар*			2,40	2,4											
Соль*			0,50	0,5											
Чай с сахаром и шиповником (2/7/20)			200	1,1	0,1	11,55	51,5	220,2	0,02	98,1	21,9	19,9	11,11	6,64	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Чай*			2,00	2											
Шиповник*			20,00	20											
Сахар*			7,00	7											
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*			30,00	30											
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			45,00	45											
Итого:					33,91	33,96	132,27	970,36	285	0,48	550,6	447,6	386,81	141,81	12,97
3 день														76(руб)	

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			960												
Суп куриный с вермишелью			250	6,3	6,05	27,2	188,45	11,5	0,14	150,4	17,45	78,9	22,4	0,95	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147															
	Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	50,00	50												
	Картофель*	50,00	50												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Морковь*	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												
Омлет с сыром, со сливочным маслом (5)			235	17,5	20,9	24,36	355,54	2,5	0,17	141,4	299,3	410,6	32,4	3,8	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342															
	Яйцо*	180,00	180												
	Молоко цельное*	63,00	63												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Соль*	1,10	1,1												
	Сыр*	20,20	20												
	Масло сливочное*	10,00	10												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1	
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11 лет)															
	Сухофрукты*	25,00	25												
	Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	45,00	45												
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				30,11	27,71	128,08	871,45	26,6	0,42	335,1	453,65	656,95	108,3	8,46	
4 день														76 (руб)	
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			835												
Борщ Сибирский, со сметаной			255	1,92	3,8	18,13	114,4	18,68	0,05	200,38	57,58	51,79	22,34	1,12	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
	Свёкла*	40,00	40												
	Капуста*	20,00	20												
	Картофель*	15,00	15												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Фасоль консервированная*	16,67	10												



Соль*	1,00	1													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Гуляш			100	12,7	12,4	13,4	216	2,11	0,51	12	28,7	139,4	21,2	1,4	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5													
Масло растительное*	3,00	3													
Лук репчатый*	20,00	20													
Томатная паста*	10,00	10													
Мука в/с*	6,00	6													
Соль*	0,30	0,3													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Макаронны отварные			180	6,23	7,7	40,07	254,5		0,11	52,92	15,22	58,83	10,14	1,01	
Лечебное питание детей в стационарах №8.1															
Макаронные изделия*	63,00	63													
Масло сливочное*	8,00	8													
Соль*	1,00	1													
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	207,00	200													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	45,00	45													
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6	
Пастила фруктовая*	15,00	15													
Итого:				32,21	31,16	142,61	979,72	33,19	0,89	265,34	363,55	525,82	105,23	6,04	
5 день														76 (руб)	
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			1 010												
Рассольник ленинградский, со сметаной			255	6,3	4,08	17,9	133,52	16,7	0,11	122,53	24,7	75,03	26,2	0,97	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №42															
Картофель*	75,00	75													
Крупа перловая*	5,00	5													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	5,00	5													
Огурцы консервированные (соленые)*	27,30	15													
Масло растительное*	5,00	5													
Соль*	0,40	0,4													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Поджарка из рыбы			100	11,72	5,5	8,3	129,58	2,5	0,13	8	97,9	297,6	68,2	1,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №379															
Минтай*	224,10	130													
Мука в/с*	7,80	7,8													
Лук репчатый*	40,00	40													
Масло сливочное*	2,00	2													
Масло растительное*	2,00	2													



Соль*	1,00	1													
Картофель "Гратен"			180	8,4	18,3	32,97	330,18	30,2	0,28	220,16	221,52	213,72	48,49	1,31	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №259															
Картофель*	144,00	144													
Морковь*	30,00	30													
Лук репчатый*	18,00	18													
Масло сливочное*	10,00	10													
Масло растительное*	3,00	3													
Молоко цельное*	96,00	96													
Мука в/с*	3,60	3,6													
Соль*	0,60	0,6													
Чеснок сушеный*	0,10	0,1													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Сыр*	25,25	25													
Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)			200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,6	0,08	26	240	180	28	0,52	
Сборник рецептов 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													
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	45,00	45													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/п)*	200,00	200													
Итого:			38,67	33,84	137,39	998,1	58	0,71	401,69	661,02	928,8	221,39	7,61	76(руб)	
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	
Обед			800												
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			255	3,1	5,8	20,27	145,68	30,74	0,06	146,29	40,87	49,45	30,94	0,78	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
Капуста*	50,00	50													
Картофель*	30,00	30													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	10,00	10													
Томатная паста*	1,00	1													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Соль*	0,50	0,5													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Мясо тушеное в сметанном соусе			100	14,6	17,1	12,2	261,1	4,1	0,52	14	21,23	138,3	20,44	1,28	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73,00	73													
Масло растительное*	2,00	2													
Лук репчатый*	20,00	20													
Сметана*	10,00	10													
Мука в/с*	6,00	6													
Соль*	0,30	0,3													



Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Каша гречневая			180	3,6	4,13	36,96	199,41		0,19	23,52	12,1	158,22	109,62	3,63	
Сборник рецептов 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													
Компот "Ягодный коктейль"			200	0,2	0,2	19,39	80,16	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	0,3	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631															
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	15,00	15													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Хлеб ржано- пшеничный			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35													
Итого:				26,4	27,97	115,82	822,31	47,44	0,87	194,21	97,74	433,77	185,3	7,72	
7 день														76(руб)	
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			810												
Суп из овощей, со сметаной			255	3,7	6,09	11,9	117,21	26,43	0,08	124,6	59,9	58,11	23,6	0,84	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99															
Капуста*	20,00	20													
Картофель*	50,00	50													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	10,00	10													
Горошек зелёный*	12,31	8													
Масло растительное*	3,00	3													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Жаркое с мясом			250	19,34	26,19	47,3	502,27	12,7	0,87	148,1	241,8	261,4	61,7	2,6	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	77,80	77,8													
Картофель*	133,30	133,3													
Лук репчатый*	27,80	27,8													
Морковь*	22,20	22,2													
Масло растительное*	3,30	3,3													
Томатная паста*	4,40	4,4													
Масло сливочное*	11,10	11,1													
Соль*	0,60	0,6													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Хлеб ржано- пшеничный			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06		13,2	73,2	21,6	1,68	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40													
Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	116		0,06						



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		50,00	50												
Пастила фруктовая				15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*		15,00	15												
Итого:				31,05	33,3	137,9	975,5	51,01	1,14	349,7	396,25	458,98	138,05	6,92	
8 день 76(руб)															
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				815											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной				255	2	5,2	16,76	121,84	19,18	0,05	125,5	43,4	51,89	22,19	1,08
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №82															
Свёкла*		40,00	40												
Капуста*		20,00	20												
Картофель*		20,00	20												
Морковь*		10,00	10												
Лук репчатый*		10,00	10												
Томатная паста*		3,00	3												
Масло растительное*		3,00	3												
Сахар*		2,00	2												
Соль*		1,00	1												
Сметана*		5,00	5												
Лавровый лист*		0,10	0,1												
Котлета куриная				120	16,08	17,29	19,12	296,41	12	0,17	89,33	185,33	158,66	44	0,53
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Котлета куриная(пром. пр-ва)*		133,30	133,3												
Масло растительное*		2,00	2												
Пюре из бобовых				180	20,35	8,36	39,9	316,24		0,79	38,7	104,8	202,2	77,6	6,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
Крупа горох*		88,20	88,2												
Масло сливочное*		10,00	10												
Соль*		0,60	0,6												
Чай фруктовый №16				200	0,3		15	40,8	9,64	0,2	68	8,3	11	7,1	0,87
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Чай*		2,00	2												
Смородина чёрная (замороженная)*		10,00	10												
Сахар*		15,00	15												
Хлеб пшеничный				30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный				30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		30,00	30												
Итого:				43,22	31,49	116,03	900,01	40,82	1,3	321,53	357,73	498,15	171,29	10,27	
9 день 76(руб)															
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				820											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной				255	3,1	5,8	20,27	145,68	30,74	0,06	146,29	40,87	49,45	30,94	0,78
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
Капуста*		50,00	50												



Картофель*	30,00	30												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	1,00	1												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												

Гречетто с мясом 230 20,3 19,7 43,7 433,3 1,61 0,43 112 42,24 291,13 121,22 4,37

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94												
Крупа гречневая*	56,60	56,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	7,00	7												
Морковь*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												

Подгарнировка: Икра свекольная 40 0,95 3,23 5,17 53,55 13,5 0,02 8,56 15,47 24,66 7,6 0,7

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

Лук репчатый*	7,00	7												
Свёкла*	30,00	30												
Томатная паста*	11,00	11												
Сахар*	0,50	0,5												
Масло растительное*	3,20	3,2												
Лимонная кислота*	0,30	0,3												
Соль*	0,10	0,1												

Кефир с сахаром 210 5,6 6,4 18,19 152,76 1,4 0,06 0,04 240 190 28 0,2

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698

Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												

Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 104,4 0,05 9 29,25 6,3 0,45

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

Хлеб пшеничный*	45,00	45												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб ржано- пшеничный 40 2,92 0,52 14,2 73,16 0,06 13,2 73,2 21,6 1,68

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

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

Итого: 36,29 36,01 123,4 962,85 47,25 0,68 266,89 360,78 657,69 215,66 8,18

10 день **76(руб)**

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			1 065												
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			270	7,1	3,9	28,7	178,3	6,3	0,22	138,84	37,06	110,08	36,42	1,95	

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь,2008г №45

Крупа горох*	15,00	15												
Картофель*	45,00	45												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,20	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												



Рыба, запеченная "Солнышко" (минтай)			140	19,2	16,04	5,44	242,92	9,38	0,12	74,2	149,23	290,64	53,04	0,6	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корвца. Пермь, 2008г №170															
	Минтай*	236,20	137												
	Мука в/с*	7,00	7												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Яйцо*	20,00	20												
	Молоко цельное*	20,00	20												
	Соль*	0,40	0,4												
Картофельное пюре			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №128															
	Картофель*	154,00	154												
	Молоко цельное*	36,00	36												
	Масло сливочное*	8,00	8												
	Соль*	1,00	1												
Чай с сахаром и шиповником(1)			200	1,14	0,3	16,97	75,14	220	0,01	98	12,2	3,4	3,4	4,76	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №376															
	Сахар*	15,00	15												
	Чай*	2,00	2												
	Шиповник*	20,00	20												
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	45,00	45												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(т/п)*	200,00	200												
Итого:				37,19	28,3	126,32	898,04	254,18	0,65	375,16	360,91	689,69	179,36	12,35	
11 день														76(руб)	
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			835												
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			270	5,8	7,5	31,44	216,46	17,05	0,12	310,56	208,4	106	32,15	1,16	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168															
	Капуста*	20,00	20												
	Картофель*	20,00	20												
	Морковь*	30,00	30												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Мука в/с*	5,00	5												
	Масло сливочное*	12,00	12												
	Молоко цельное*	45,00	45												
	Соль*	0,50	0,5												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Мясо тушеное в сметанном соусе			100	14,6	17,1	12,2	261,1	4,1	0,52	14	21,23	138,3	20,44	1,28	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73,00	73												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Лук репчатый*	20,00	20												
	Сметана*	10,00	10												
	Мука в/с*	6,00	6												



Соль*	0,30	0,3													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Макаронны отварные			180	6,23	7,7	40,07	254,5		0,11	52,92	15,22	58,83	10,14	1,01	
Лечебное питание детей в стационарах №8.1															
Макаронные изделия*	63,00	63													
Масло сливочное*	8,00	8													
Соль*	1,00	1													
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	207,00	200													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	45,00	45													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Итого:				37,84	39,46	134,42	1 044,18	22,55	0,92	377,52	503,75	577,28	113,23	5,36	
12 день														76 (руб)	
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			900												
Борщ Сибирский, со сметаной			260	1,93	3,86	18,23	115,36	18,78	0,05	186,51	43,8	52,05	22,45	1,13	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
Свёкла*	40,00	40													
Капуста*	20,00	20													
Картофель*	15,00	15													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	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													
Лавровый лист*	0,01	0,01													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
Плов из куриной грудки			200	22,53	23,92	43,36	478,84	4,04	0,2	79,07	72,88	7,06	15,2	0,1	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	69,00	69													
Крупа рис пропаренный*	51,00	51													
Масло растительное*	3,00	3													
Лук репчатый*	13,00	13													
Морковь*	10,00	10													
Томатная паста*	2,00	2													
Соль*	0,80	0,8													
Компот из черной смородины			200			14,97	59,88				0,3			0,05	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279															
Смородина чёрная (замороженная)*	15,00	15													
Сахар*	15,00	15													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02						



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
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		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/п)*		200,00	200												
Итого:					27,55	28,2	114,58	811,6	28,82	0,31	290,58	185,58	187,01	79,25	4,2

Идентификатор документа 66622b96-e12f-43db-9e64-d56ca8c51a14



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

Подписи отправителя:	 Владелец сертификата: организация, сотрудник МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР	Сертификат: серийный номер, период действия 01D63BBE0025AFC9A441EFCEFD9C86A4E6 с 05.10.2022 14:22 по 05.01.2024 14:22 GMT+03:00	Дата и время подписания 31.08.2023 09:58 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22" Гончар Эльвира Витальевна, Директор	6F20754FB241937DFE802848B1F35F9D с 18.07.2023 09:09 по 10.10.2024 09:09 GMT+03:00	31.08.2023 10:36 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа