

"СОГЛАСОВАНО":
 Директор МБОУ "СОШ № 22"
 Э.В. Гончар

 (подпись)

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МУП "Комбинат питания"
 Мишкарев 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 (завтрак)(не менее 20% 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	
Завтрак			610												
Тефтели в соусе			130	10,9	13	7,04	188,76	12	0,24	146,15	24,19	131,7	28,08	1,51	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №202															
	Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Мука в/с*	1,35	1,35												
	Морковь*	3,00	3												
	Лук репчатый*	2,00	2												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Сахар*	0,30	0,3												
	Соль*	0,50	0,5												
	Лавровый лист*	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												
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 (очищенный)*	7,00	7												
	Свёкла (очищенная)*	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			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			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												
Итого:				24,81	27,26	89,06	700,82	26,9	0,58	178,27	304,28	178,27	178,27	178,27	178,27

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
Завтрак			690											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			50	5,2	7,91	14,7	150,79	4,88	0,04	51,99	68,7	97,5	10,11	0,51
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
	Сыр*	15,15	15											
	Масло сливочное*	5,00	5											
	Хлеб пшеничный*	30,00	30											
Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
	Крупа пшено*	40,00	40											
	Молоко цельное*	150,00	150											
	Курага*	8,00	8											
	Сахар*	5,00	5											
	Соль*	0,30	0,3											
	Масло сливочное*	10,00	10											
Какао на цельном молоке (130/15/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19
Сборник рецептов 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											
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											
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:				20,39	24,86	96,85	682	14	0,33	216,5	342,5	594,4	140,81	5,46
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
Завтрак			570											
Котлета "Детская"			120	17,2	15	24,56	302,04	0,42	0,06	6,6	187,2	164,6	21,6	2,4
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
	Говядина*	82,00	82											
	Лук репчатый*	10,00	10											
	Хлеб пшеничный*	20,00	20											
	Яйцо*	3,20	3,2											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,90	9,6											
	Соль*	0,60	0,6											
	Масло растительное*	1,20	1,2											
Рагу овощное			200	3,3	3,6	20,64	128,16	19,07	0,11	233,27	52,47	95,58	39,88	1,53
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														
	Картофель*	94,00	94											
	Морковь*	26,00	26											
	Капуста*	53,00	53											
	Лук репчатый*	27,00	27											
	Масло растительное*	4,00	4											



Соль*	1,00	1													
Томатная паста*	2,00	2													
Компот "Ягодка"			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635															
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25													
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			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													
Итого:				24,48	19,18	76,87	578,02		42,33	0,3	241,78	261,67	323,08	82,64	
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	
Завтрак			607												
Фишболы в сметанном соусе			140	8,4	11,4	9,3	173,4	1,9	0,1	66,5	124,1	240,2	49,1	1,5	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №394															
Минтай*	120,69	70													
Крупа рис круглозерный*	3,00	3													
Хлеб пшеничный*	10,00	10													
Молоко цельное*	20,00	20													
Лук репчатый*	14,00	14													
Яйцо*	9,00	9													
Мука в/с*	9,00	9													
Соль*	0,30	0,3													
Масло растительное*	2,00	2													
Сметана*	20,00	20													
Масло сливочное*	2,00	2													
Мука в/с*	3,00	3													
Соль*	0,30	0,3													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
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													
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
Шиповник*	25,00	25													
Сахар*	7,00	7													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		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	1,46	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													
Пряник			47	2,9	0,94	36,24	165,02		0,04						
Пряник(пром.пр-во)*	47,00	47													



Итого:			19,18	20,06	96,25	642,26	289,4	0,41	228,12	240,39	440,67	102,95	10,53	
			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
Завтрак			550											
Омлет натуральный, со сливочным маслом			260	17,14	18,7	15,6	299,26	1,5	0,12	261,9	99,6	400,01	30,86	4,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340														
	Яйцо*	200,00	200											
	Молоко цельное*	75,00	75											
	Масло сливочное*	10,00	10											
	Масло растительное*	5,00	5											
	Соль*	1,30	1,3											
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											
Чай с сахаром и молоком			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
	Чай*	2,00	2											
	Молоко цельное*	75,00	75											
	Сахар*	7,00	7											
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	40,00	40											
Хлеб ржано- пшеничный			35	2,5	0,45	12,4	63,65		0,07		11,55	64,05	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35											
Итого:			26,05	22,17	79,46	621,57	14	0,32	274,9	252,2	598,21	79,21	8,56	
			6 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
Завтрак			550											
Плов из куриной грудки			250	23,53	23,92	44,36	486,84	6,47	0,32	90,71	80,88	9,06	16,18	0,13
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
	Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	96,00	96											
	Крупа рис пропаренный*	61,20	61,2											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Лук репчатый*	21,00	21											
	Морковь*	18,00	18											
	Томатная паста*	3,00	3											
	Соль*	1,00	1											
Подгарнировка: Икра свекольная			50	0,42	0,09	1,92	14,42	9,17	0,04	50	5,25	9,75	7,5	0,34
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
	Лук репчатый*	9,00	9											
	Свёкла*	38,00	38											
	Томатная паста*	13,00	13											
	Сахар*	0,70	0,7											
	Масло растительное*	4,00	4											
	Лимонная кислота*	0,40	0,4											
	Соль*	0,20	0,2											
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3				
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														



Сухофрукты*	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			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													
Итого:				28,31	24,51	90,78	701,2	22,24	0,43	159,01	158,73	79,91	41,68	1,7	
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	
Завтрак			560												
Чахобили			110	11,26	3,8	7,81	110,48		13,74	0,07	123	5,83	147,95	23,1	1,54
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	75,00	75													
Лук репчатый*	50,00	50													
Томатная паста*	14,00	14													
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													
Чеснок сушеный*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Макароны 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	207													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8			0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	40,00	40													
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													
Итого:				27,59	18,48	92,61	647,12	15,14	0,32	175,96	275,65	459,38	77,64	3,95	
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	
Завтрак			680												
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			50	5,2	7,91	14,7	150,79		4,88	0,04	51,99	68,7	97,5	10,11	0,51
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
Сыр*	15,15	15													
Масло сливочное*	5,00	5													
Хлеб пшеничный*	30,00	30													



Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			210	6,7	10,8	32,5	254	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311															
Крупа рис круглозерный*	40,00	40													
Сахар*	5,00	5													
Масло сливочное*	10,00	10													
Соль*	0,30	0,3													
Молоко цельное*	150,00	150													
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/160)			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
Кофейный напиток*	4,00	4													
Молоко цельное*	160,00	160													
Сахар*	10,00	10													
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	1,46	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													
Итого:				18,29	22,87	95,4	660,59	16,63	0,28	180,01	350,4	469,3	90,81	5,12	
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	
Завтрак			570												
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом			260	18,45	17,37	35,8	373,33	8,6	0,55	80	232,3	150,2	58,3	2,54	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	70,00	70													
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	36,00	36													
Картофель*	234,00	234													
Лук репчатый*	25,00	25													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	8,30	5													
Масло растительное*	3,00	3													
Соль*	0,70	0,7													
Масло сливочное*	10,00	10													
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	0,36	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78															
Морковь*	36,00	36													
Лук репчатый*	10,00	10													
Томатная паста*	5,00	5													
Масло растительное*	6,00	6													
Лимонная кислота*	0,10	0,1													
Сахар*	0,60	0,6													
Соль*	0,60	0,6													
Чай фруктовый №14			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													
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	20,00	20													
Сахар*	7,00	7													
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			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04						
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															



Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20														
Итого:				23,23	23,51	76,7	590,91	19,92	0,84	345,76	273,24	243,22	93,96	4,9			
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			
Завтрак			580														
Шницель натуральный			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2			
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265																	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		96,00	96														
Соль*		0,50	0,5														
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		20,31	13														
Яйцо*		6,00	6														
Масло растительное*		1,80	1,8														
Капуста тушеная			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534																	
Капуста*		229,00	229														
Масло растительное*		2,50	2,5														
Морковь*		5,00	5														
Лук репчатый*		9,00	9														
Томатная паста*		15,00	15														
Мука в/с*		4,00	4														
Сахар*		2,50	2,5														
Соль*		0,40	0,4														
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1														
Компот "Фруктово-ягодный"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5			
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)																	
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*		30,00	30														
Сахар*		10,00	10														
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4			
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
Хлеб пшеничный*		40,00	40														
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:				25,96	25,94	78,22	650,18	64,67	0,86	188,83	240,49	346,18	91,38	5,36			
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			
Завтрак			575														
Рыба, тушенная в томате с овощами			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	253	172,8	220,6	58,3	1,2			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374																	
Минтай*		148,28	86														
Морковь*		48,00	48														
Лук репчатый*		48,00	48														
Томатная паста*		6,00	6														
Масло растительное*		3,00	3														
Соль*		0,50	0,5														
Сахар*		0,50	0,5														
Лимонная кислота*		0,05	0,05														
Лавровый лист*		0,01	0,01														





Рис припущенный		180	4,4	7,6	29,02	202,08	1,3	0,05	26	32	99,8	35,28	0,72	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника		200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	30,00	30												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
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												
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:			23,66	19,18	95,61	649,7	346	0,3	426	240,55	389,75	116,13	11,22	
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
Завтрак			552											
Азу "По-татарски"			250	12,87	18,3	25,25	317,18	78	0,2	25	15	2	25	0,1
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94												
Картофель*	121,00	121												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15												
Лук репчатый*	19,00	19												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	6,00	6												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	2,00	2												
Пряник		47	2,9	0,94	36,24	165,02		0,04		5,17	23,5		0,33	
Пряник(пром.пр-во)*	47,00	47												
Чай с сахаром		200			21,97	59,88				0,3			0,05	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	15,00	15												
Чай*	1,00	1												
Вода	205,00	205												
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		25	1,83	0,33	8,88	45,81		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:			19,9	19,81	106,94	657,65	78	0,32	25	34,72	90,75	42,7	1,86	





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

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР	01D63BBE0025AFC9A441EFCFEFD9C86A4E6 с 05.10.2022 14:22 по 05.01.2024 14:22 GMT+03:00	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 10:35 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа