

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

 (подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":
 Директор МУП "Комбинат питания"
 Мишкарёв А.Б.

 (подпись)

"Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «СОШ № 22» для возрастной категории от 6,5 до 11 лет (завтрак)(не менее 20% суточного рациона).

1 день															86 (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			500												
Тефтели в соусе			120	10,1	12	6,5	174,4	11,13	0,22	116,6	22,19	121,55	26,26	1,4	
Сборник рецептов 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*	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*	0,02	0,02												
	Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Каша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508															
	Крупа гречневая*	50,00	50												
	Масло сливочное*	3,00	3												
	Соль*	0,30	0,3												
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			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												
Итого:				20,25	20,56	67,71	536,88		12,53	0,46	136,24	276,27	456,4	148,41	4,84
2 день															86 (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			685												
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
	Сыр*	15,15	15												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	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 обучающимся 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 (140/7/2)			200	5,4	5,6	15,7	134,8	2,34	0,04	23,4	116,5	172	26,8	0,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693															
	Какао*	2,00	2												
	Молоко цельное*	140,00	140												
	Сахар*	7,00	7												
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												
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:				22,12	29,16	91,5	706,22	14,54	0,31	218,44	350,4	622,1	143,25	5,03	
3 день													86 (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			510												
Котлета "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2	
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
	Говядина*	68,00	68												
	Лук репчатый*	9,00	9												
	Хлеб пшеничный*	17,00	17												
	Яйцо*	3,00	3												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
	Соль*	0,50	0,5												
	Масло растительное*	1,00	1												
Рагу овощное			170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541															
	Картофель*	80,00	80												
	Морковь*	24,00	24												
	Капуста*	46,00	46												
	Лук репчатый*	24,00	24												
	Томатная паста*	4,00	4												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
	Мука в/с*	2,00	2												
	Соль*	0,30	0,3												
	Лавровый лист*	0,01	0,01												
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
	Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
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*	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											
Итого:				20,41	16,1	67,39	496,1	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58	
4 день 86 (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			612												
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			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 пшеничный*			25,00	25											
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		5,17	23,5		0,33	
Пряник(пром.пр-во)*			47,00	47											
Итого:				19,55	20,1	98,68	653,82	289,4	0,42	228,12	241,39	443,92	103,65	10,58	
5 день 86 (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			500												
Омлет натуральный, со сливочным маслом			235	15,63	16,09	14,16	263,97	0,45	0,11	236,15	90,48	368,78	27,9	4,05	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340															
Яйцо*			180,00	180											



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			685												
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
	Сыр*	15,15	15												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	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	
	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:				19,39	26,56	95,4	698,2	16,85	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14	

8 день

86 (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			500											
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом			190	16,7	15,05	30,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210														
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	50,00	50											
	Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	26,00	26											
	Лук репчатый*	18,00	18											
	Масло сливочное*	10,00	10											
	Картофель*	168,00	168											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	5,62	3,6											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Соль*	0,50	0,5											
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											
Компот "Ягодный коктейль"			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6		10,4	6,04			

Передан через Диадок 31.08.2023 09:58 GMT+03:00

fsc7458b-b04a-4910-9667-bffef827a2a103

Страница 5 из 7



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	24,00	24												
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		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:				21,38	21,39	67,4	547,63	20,44	0,59	278,16	220,38	222,12	82,56	4,09
9 день 86 (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			555											
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 обучающимся 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			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 пшеничный*	25,00	25												
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:				24,09	25,7	67,38	597,18	64,67	0,85	188,83	234,19	318,13	83,88	4,81
10 день 86 (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			530											
Рыба, тушенная в томате с овощами			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	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			150	3,7	6,4	24,2	169,2	1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	0,6
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40,0												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
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			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 пшеничный*	25,00	25												
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:				21,82	17,86	83,5	582,02	345,8	0,28	436	221,55	363,4	108,15	10,97

Идентификатор документа fcc7458b-b04a-4910-9667-bffef827a2a1



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

01D63BBE0025AFC9A441EFC9C86A4E6
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 10:37 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа