

## Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Кургана (обед)

На категорию питающихся  
Столовая

5-11 классы  
Обед 97 (плат)

Тип планового меню  
Ответственный

Обед 97 (плат)

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
<b>Обед</b>			<b>750</b>	<b>29</b>	<b>28,28</b>	<b>110,67</b>	<b>813,2</b>	<b>38</b>	<b>1,08</b>	<b>354,21</b>	<b>313,38</b>	<b>423,25</b>	<b>103,21</b>	<b>5,71</b>
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	63,26	31,94	13,54	1,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
Крупа рис круглозерный*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	180,00	180												
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			240	19,96	20,5	39,8	423,54	1,3	0,72	102	214	283,7	48,17	2,07
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	100,00	100												
Крупа перловая*	47,60	47,6												
Вода	116,70	116,7												
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Морковь (очищенная)*	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												
<b>Подгарнировка: Икра свекольная</b>			40	0,95	3,23	5,17	53,55	13,5	0,02	48,56	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												
<b>Напиток "Дары осени"</b>			200	1,1	0,8	19,98	91,52	3	0,23	101	4,4	11,2	14,8	0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Курага*	10,00	10												
Изюм*	10,00	10												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Итого:</b>			<b>29</b>	<b>28,28</b>	<b>110,67</b>	<b>813,2</b>	<b>38</b>	<b>1,08</b>	<b>354,21</b>	<b>313,38</b>	<b>423,25</b>	<b>103,21</b>	<b>5,71</b>	

### 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
<b>Обед</b>			<b>775</b>	<b>29,01</b>	<b>25,85</b>	<b>120,72</b>	<b>831,54</b>	<b>60,71</b>	<b>0,41</b>	<b>326,64</b>	<b>320,57</b>	<b>236,04</b>	<b>104,44</b>	<b>6,76</b>
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>			220	2,89	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,16	8,08	13,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №57														
Картофель (очищенный)*	72,00	72												
Морковь (очищенная)*	16,00	16												
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	30,40	30,4												
Масло сливочное*	12,00	12												
Вода	150,00	150												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
<b>Нагетсы "Детские"</b>			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														
Нагетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
<b>Капуста тушеная</b>			180	3,78	4,14	17,89	123,95	29,82	0,05	128,57	98,41	73,47	31,73	1,42
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*	206,00	206												
Масло растительное*	4,00	4												
Морковь (очищенная)*	6,00	6												
Лук репчатый (очищенный)*	9,00	9												
Томатная паста*	12,00	12												
Мука в/с*	5,00	5												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,40	0,4												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Вода	41,20	41,2												
<b>Чай с сахаром и молоком №6</b>			200	1,2	0,05	20,03	85,37	0,1		0,05	4,95	8,24	4,4	0,82
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Сахар*	7,00	7												



Чай*	3,00	3												
Молоко цельное*	65,00	65												
Вода	145,00	145												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Пастила фруктовая</b>			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												
<b>Итого:</b>				<b>29,01</b>	<b>25,85</b>	<b>120,72</b>	<b>831,54</b>	<b>60,71</b>	<b>0,41</b>	<b>326,64</b>	<b>320,57</b>	<b>236,04</b>	<b>104,44</b>	<b>6,76</b>

### 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
<b>Обед</b>			<b>755</b>	<b>29,08</b>	<b>29,29</b>	<b>113,61</b>	<b>834,37</b>	<b>12,59</b>	<b>0,36</b>	<b>261,72</b>	<b>385,36</b>	<b>354,62</b>	<b>118,63</b>	<b>7,28</b>
<b>Суп куриный с вермишелью (ЦБ)</b>			200	5,02	4,84	25,77	166,72	9,2	0,09	120,32	13,96	63,12	17,93	0,76

#### Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147

Набор из мяса ЦБ*	23,08	15												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	180,00	180												

#### Омлет с сыром, со сливочным маслом (5)

#### Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342

Меланж*	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												

#### Подгарнировка: Икра "Витаминка"

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

Морковь (очищенная)*	32,00	32												
Курага*	20,00	20												
Сахар*	0,90	0,9												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,10	0,1												

#### Компот из смеси сухофруктов

#### Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864

Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04					



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		40,00	40												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				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												
<b>Итого:</b>				<b>29,08</b>	<b>29,29</b>	<b>113,61</b>	<b>834,37</b>	<b>12,59</b>	<b>0,36</b>	<b>261,72</b>	<b>385,36</b>	<b>354,62</b>	<b>118,63</b>	<b>7,28</b>	
<b>4 день</b>															
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	
<b>Обед</b>				<b>768</b>	<b>42,12</b>	<b>31,85</b>	<b>121,48</b>	<b>930,06</b>	<b>19,96</b>	<b>1,64</b>	<b>225,93</b>	<b>413,78</b>	<b>644,55</b>	<b>167,07</b>	<b>10,51</b>
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>				205	1,54	3,09	14,58	92,29	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
Свёкла (очищенная)*		32,00	32												
Капуста (очищенная)*		16,00	16												
Картофель (очищенный)*		12,00	12												
Морковь (очищенная)*		8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8												
Томатная паста*		2,40	2,4												
Масло растительное*		2,00	2												
Фасоль консервированная*		13,33	8												
Соль*		0,30	0,3												
Сметана*		5,00	5												
Вода		160,00	160												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05												
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>				100	12,78	12,44	13,44	216,89	2,11	0,53	12	14,78	139,44	21,22	1,22
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180															
Говядина*		71,00	71												
Масло растительное*		3,30	3,3												
Масло сливочное*		7,80	7,8												
Лук репчатый (очищенный)*		23,00	23												
Морковь (очищенная)*		23,00	23												
Томатная паста*		11,00	11												
Мука в/с*		6,70	6,7												
Соль*		0,60	0,6												
Вода		27,80	27,8												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1												
<b>Пюре из бобовых</b>				180	15,35	8,36	31,93	264,36		0,79	38,71	104,81	202,21	77,66	6,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
Крупа горох*		88,20	88,2												
Масло сливочное*		12,00	12												
Соль*		0,60	0,6												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)</b>				200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,6	0,08	26	240	180	28	0,52
Сборник рецептур 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												
Вода		20,00	20												



<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Вафля</b>			13	0,68	2,04	6,94	37,8	0,23	0,1	0,01	1,25	0,36	0,43	0,01		
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811																
Вафли*			13,00	13												
<b>Итого:</b>						<b>42,12</b>	<b>31,85</b>	<b>121,48</b>	<b>930,06</b>	<b>19,96</b>	<b>1,64</b>	<b>225,93</b>	<b>413,78</b>	<b>644,55</b>	<b>167,07</b>	<b>10,51</b>
<b>5 день</b>																
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							
<b>Обед</b>			<b>850</b>	<b>31,09</b>	<b>37,44</b>	<b>148,72</b>	<b>1 056,2</b>	<b>54,82</b>	<b>0,4</b>	<b>186,19</b>	<b>222,72</b>	<b>286,4</b>	<b>78,41</b>	<b>4,85</b>		
<b>Рассольник ленинградский</b>			200	5,1	3,28	14,39	107,48	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132																
Картофель (очищенный)*			60,00	60												
Крупа перловая*			4,00	4												
Морковь (очищенная)*			8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*			4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*			21,84	12												
Масло растительное*			2,00	2												
Вода			150,00	150												
Соль*			0,30	0,3												
Лавровый лист*			0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*			0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*			0,02	0,02												
<b>Картофельная запеканка с рыбой, со сливочным маслом</b>			255	14,33	17,4	47,07	402,2	12	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13		
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229																
Минтай филе п/ф*			117,00	117												
Лук репчатый (очищенный)*			15,00	15												
Масло сливочное*			8,00	8												
Картофель (очищенный)*			155,00	155												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			6,20	4												
Соль*			1,00	1												
Сыр*			25,25	25												
Масло растительное*			3,00	3												
Масло сливочное*			10,00	10												
<b>Чай фруктовый со смородиной</b>			180	0,3	0,02	15,72	64,26	20		1	8,55	11,55	7,5	0,93		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №686																
Чай*			1,00	1												
Смородина чёрная (замороженная)*			10,00	10												
Сахар*			15,00	15												
Вода			170,00	170												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06							



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		40,00	40												
<b>Шаньга "Ароматная" (школа)</b>				135	5,4	15,9	37,9	316,3	9,4	0,12	0,01	14	17,96	0,93	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №340															
Тесто дрожжевое (школа)		100,00	100												
Масло сливочное*		5,00	5												
Картофель (очищенный)*		44,00	44												
Лук репчатый (очищенный)*		6,50	6,5												
Масло растительное*		2,00	2												
Соль*		0,50	0,5												
Мука в/с*		2,00	2												
<b>Итого:</b>				<b>31,09</b>	<b>37,44</b>	<b>148,72</b>	<b>1 056,2</b>	<b>54,82</b>	<b>0,4</b>	<b>186,19</b>	<b>222,72</b>	<b>286,4</b>	<b>78,41</b>	<b>4,85</b>	
<b>6 день</b>															
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	
<b>Обед</b>				<b>915</b>	<b>25,95</b>	<b>26,85</b>	<b>114,65</b>	<b>773,67</b>	<b>14,4</b>	<b>0,37</b>	<b>300,84</b>	<b>292,48</b>	<b>322,31</b>	<b>95,92</b>	<b>7,32</b>
<b>Суп картофельный с бобовыми, с сухариками</b>				220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139															
Крупа горох*		12,00	12												
Картофель (очищенный)*		36,00	36												
Морковь (очищенная)*		8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8												
Масло растительное*		2,00	2												
Соль*		0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		31,20	20												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05												
Вода		160,00	160												
<b>Плов с мясом</b>				230	15,18	23	22,03	355,84	3	0,1	150	187,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		103,00	103												
Крупа рис пропаренный*		54,00	54												
Масло растительное*		3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*		15,00	15												
Морковь (очищенная)*		18,00	18												
Томатная паста*		5,00	5												
Соль*		1,50	1,5												
Чеснок сушеный*		0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05												
<b>Компот из кураги</b>				200			14,9	39,92				0,2		0,03	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280															
Курага*		15,00	15												
Сахар*		15,00	15												
Вода		180,00	180												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				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												
<b>Хлеб пшеничный</b>				40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04					
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															



Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			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												
<b>Итого:</b>				<b>25,95</b>	<b>26,85</b>	<b>114,65</b>	<b>773,67</b>	<b>14,4</b>	<b>0,37</b>	<b>300,84</b>	<b>292,48</b>	<b>322,31</b>	<b>95,92</b>	<b>7,32</b>

### 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
<b>Обед</b>			<b>765</b>	<b>26,77</b>	<b>28,35</b>	<b>125,66</b>	<b>851,9</b>	<b>41,41</b>	<b>0,5</b>	<b>365,66</b>	<b>342,45</b>	<b>375,15</b>	<b>121,38</b>	<b>7,15</b>
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			205	1,6	4,16	13,48	84,8	15,42	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,87

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	16,00	16												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
<b>Бифштекс "Богатырь"</b>			100	16,59	20,15	25,5	349,71	2,07	0,21	40,83	226,05	174	47,5	2,8

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Говядина*	45,00	45												
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	45,00	45												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Вода	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15,63	10												
<b>Рагу овощное</b>			180	3,56	3,29	23,09	136,2	12,92	0,11	209,94	47,22	86,03	35,89	1,38

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	85,20	85,2												
Морковь (очищенная)*	25,20	25,2												
Капуста (очищенная)*	49,20	49,2												
Лук репчатый (очищенный)*	25,20	25,2												
Томатная паста*	4,20	4,2												
Масло растительное*	2,60	2,6												
Мука в/с*	2,20	2,2												
Соль*	0,40	0,4												
Вода	24,40	24,4												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
<b>Компот из вишни</b>			200			14,97	59,88							

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №691														

Вишня (замороженная)*	10,00	10												
Сахар*	15,00	15												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Пастила фруктовая</b>			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												
<b>Итого:</b>				<b>26,77</b>	<b>28,35</b>	<b>125,66</b>	<b>851,9</b>	<b>41,41</b>	<b>0,5</b>	<b>365,66</b>	<b>342,45</b>	<b>375,15</b>	<b>121,38</b>	<b>7,15</b>

### 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
<b>Обед</b>			<b>965</b>	<b>33,92</b>	<b>38,61</b>	<b>134,22</b>	<b>1 009,35</b>	<b>33,37</b>	<b>0,81</b>	<b>214,27</b>	<b>336,85</b>	<b>545,76</b>	<b>124,38</b>	<b>7,05</b>
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			205	2,98	4,9	9,6	94,42	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	19,02	0,68

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста (очищенная)*	25,00	25												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Горошек зелёный*	9,23	6												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	160,00	160												
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			100	14,6	17,1	12,2	261,1	4,1	0,52	14	21,23	138,3	20,44	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)*	73,00	73												
Масло растительное*	2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Сметана*	10,00	10												
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												
<b>Макаронны отварные</b>			180	6,24	10,92	40,08	283,56		0,08	52,93	12,36	51,24	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												
<b>Какао на цельном молоке (70/10/3)</b>			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	196	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*	70,00	70												





Сахар*	10,00	10												
Вода	145,00	145												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			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												
<b>Итого:</b>				<b>33,92</b>	<b>38,61</b>	<b>134,22</b>	<b>1 009,35</b>	<b>33,37</b>	<b>0,81</b>	<b>214,27</b>	<b>336,85</b>	<b>545,76</b>	<b>124,38</b>	<b>7,05</b>

### 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
<b>Обед</b>			<b>801</b>	<b>35,91</b>	<b>32,92</b>	<b>126,22</b>	<b>926,71</b>	<b>29,74</b>	<b>0,6</b>	<b>223,04</b>	<b>386,78</b>	<b>578,06</b>	<b>138,17</b>	<b>4,97</b>
<b>Солянка куриная</b>			205	5,02	4,84	25,77	166,72	9,2	0,09	120,32	13,96	63,12	17,93	0,76

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №158														
Набор из мяса ЦБ*	23,08	15												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Картофель (очищенный)*	35,00	35												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,82	12												
Оливки*	9,09	5												
Маслины*	7,69	5												
Томатная паста*	8,00	8												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	180,00	180												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Сметана*	5,00	5												

<b>Рыба, запеченная "Солнышко" (ШК)</b>			120	20,16	16,32	16,56	293,76	8,04	0,11	63,6	253,4	285,12	54,04	0,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382														
Минтай филе п/ф*	114,00	114												
Мука в/с*	7,00	7												
Масло растительное*	3,00	3												
Меланж*	36,00	36												
Молоко цельное*	18,00	18												
Соль*	0,40	0,4												

<b>Картофельное пюре</b>			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 (очищенный)*	154,00	154												
Молоко цельное*	36,00	36												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												

<b>Напиток фруктовый "Изюминка"</b>			200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382														
Изюм*	25,00	25												



Сахар*	7,00	7												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Пряник</b>			26	1,1	3,74	12,11	68,41		0,08					
Пряник(пром.пр-во)*	26,00	26												
<b>Итого:</b>				<b>35,91</b>	<b>32,92</b>	<b>126,22</b>	<b>926,71</b>		<b>29,74</b>	<b>0,6</b>	<b>223,04</b>	<b>386,78</b>	<b>578,06</b>	<b>138,17</b>

### 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

<b>Обед</b>			<b>745</b>	<b>28,83</b>	<b>28,33</b>	<b>116,02</b>	<b>834,36</b>	<b>39,93</b>	<b>0,59</b>	<b>262,34</b>	<b>111,89</b>	<b>435,75</b>	<b>177,31</b>	<b>7,99</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			205	2,5	4,7	16,3	117,5	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124

Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Картофель (очищенный)*	24,00	24												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,00	2												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	150,00	150												

<b>Гречетто с мясом</b>			230	20,3	19,7	45,7	441,3	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 (очищенный)*	7,00	7												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Вода	155,00	155												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												

<b>Подгарнировка: Икра свекольная</b>			40	0,95	3,23	5,17	53,55	13,5	0,02	48,56	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												

<b>Чай с сахаром</b>			205	0,21	0,05	20,53	83,4	0,1		0,05				
----------------------	--	--	-----	------	------	-------	------	-----	--	------	--	--	--	--



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	2,00	2												
Вода	205,00	205												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Итого:</b>				<b>28,83</b>	<b>28,33</b>	<b>116,02</b>	<b>834,36</b>	<b>39,93</b>	<b>0,59</b>	<b>262,34</b>	<b>111,89</b>	<b>435,75</b>	<b>177,31</b>	<b>7,99</b>

Идентификатор документа 8f03ec12-d4e6-4e5a-b5cc-1e828b5f60d0

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



Подписи  
отправителя:



Организация, сотрудник

МУП "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"  
МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР



Доверенность: рег. номер, период действия и статус

Не требуется для подписания

Сертификат: серийный номер, период действия

0255AFAE00E3B026A94D7F6EE01141AADC  
с 25.12.2023 17:04 по 25.03.2025 17:04 GMT+03:00

Дата и время подписания

22.01.2024 12:56 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу  
документа