

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

На категорию питающихся  
Столовая

5-11 классы  
Завтрак 97 (плат)

Тип планового меню  
Ответственный

Завтрак 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>Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>17,85</b>	<b>21,43</b>	<b>85,98</b>	<b>608,18</b>	<b>24,73</b>	<b>0,49</b>	<b>192,73</b>	<b>65,43</b>	<b>362,48</b>	<b>161,59</b>	<b>7,59</b>	
<b>Тефтели в соусе</b>			120	10,1	13,6	6,5	188,8	11,13	0,22	120,6	65,43	121,55	26,26	1,4	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462															
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108													
Масло растительное*	2,00	2													
Мука в/с*	1,35	1,35													
Морковь (очищенная)*	3,00	3													
Лук репчатый (очищенный)*	2,00	2													
Томатная паста*	3,00	3													
Сахар*	0,30	0,3													
Соль*	0,50	0,5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Вода	27,00	27													
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02													
<b>Каша гречневая</b>			180	3,6	4,13	36,96	199,41		0,19	23,52	12,1	158,22	109,62	3,63	
Сборник рецептур 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													
Вода	144,00	144													
<b>Чай с сахаром</b>			205	0,21	0,05	20,53	83,4	0,1		0,05	5,07	8,45	4,51	0,84	
Сборник рецептур 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>			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													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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													
<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	0,17	



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>Итого:</b>			<b>17,85</b>	<b>21,43</b>	<b>85,98</b>	<b>608,18</b>	<b>24,73</b>	<b>0,49</b>	<b>192,73</b>	<b>65,43</b>	<b>362,48</b>	<b>161,59</b>	<b>7,59</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>Завтрак</b>			<b>600</b>	<b>23,91</b>	<b>25,97</b>	<b>90,29</b>	<b>690,53</b>	<b>19,5</b>	<b>0,43</b>	<b>221,57</b>	<b>314,04</b>	<b>580,21</b>	<b>129,76</b>	<b>4,49</b>
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53

### Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10

Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"*	25,00	25												
<b>Каша молочная пшеница с курагой, со сливочным маслом</b>			260	11,08	14,63	21	259,99	1,38	0,24	146,65	124,88	289,63	82,38	2

### Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)

Крупа пшено*	50,00	50												
Молоко цельное*	188,00	188												
Вода	25,00	25												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	7,00	7												
Соль*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
<b>Какао на цельном молоке (130/15/3)</b>			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	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*	130,00	130												
Сахар*	15,00	15												
Вода	10,00	10												
<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>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>Манник (кефир) СП</b>			50	0,51	0,46	7,91	37,82		0,01	0,01	2,36	7,68	0,48	0,12
--------------------------	--	--	----	------	------	------	-------	--	------	------	------	------	------	------

### Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №12.10

Мука в/с*	5,00	5											
Сахар*	8,00	8											
Меланж*	4,00	4											
Масло растительное*	10,00	10											
Соль*	0,20	0,2											
Крупа манная*	15,00	15											
Кефир*	17,00	17											
Сода*	0,20	0,2											



<b>Итого:</b>	<b>23,91</b>	<b>25,97</b>	<b>90,29</b>	<b>690,53</b>	<b>19,5</b>	<b>0,43</b>	<b>221,57</b>	<b>314,04</b>	<b>580,21</b>	<b>129,76</b>	<b>4,49</b>			
<b>3 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>Завтрак</b>			<b>536</b>	<b>25,11</b>	<b>28,46</b>	<b>86,03</b>	<b>682,61</b>	<b>28,95</b>	<b>0,82</b>	<b>320,11</b>	<b>264,53</b>	<b>269,5</b>	<b>65</b>	<b>4,03</b>
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			100	14,6	17,1	12,2	261,1	4,1	0,52	14	221,23	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*	20,00	20												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	30,00	30												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
<b>Макароны отварные с овощами</b>			150	4,7	6,9	26,5	186,9	2,01	0,07	304,2	18	50	18	0,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	38,00	38												
Горошек зелёный*	12,31	8												
Томатная паста*	9,00	9												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	221,00	221												
<b>Компот "Ягодка"</b>			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26
Сборник рецептур 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												
Вода	180,00	180												
<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>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)*														
Пряник(пром.пр-во)*	26,00	26												
<b>Итого:</b>			<b>25,11</b>	<b>28,46</b>	<b>86,03</b>	<b>682,61</b>	<b>28,95</b>	<b>0,82</b>	<b>320,11</b>	<b>264,53</b>	<b>269,5</b>	<b>65</b>	<b>4,03</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>Завтрак</b>			<b>603</b>	<b>20,8</b>	<b>21,95</b>	<b>83,62</b>	<b>595,89</b>	<b>290,34</b>	<b>0,36</b>	<b>197,14</b>	<b>299,27</b>	<b>370,25</b>	<b>83,61</b>	<b>10,2</b>
<b>Котлета рыбная "Любительская" (минтай)</b>			100	11,11	10,72	18,89	216,48	1,44	0,1	0,01				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390													
Минтай филе п/ф*	68,00	68											
Морковь (очищенная)*	20,00	20											
Хлеб пшеничный*	8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7											
Молоко цельное*	10,00	10											
Меланж*	10,00	10											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7											
Соль*	0,30	0,3											
Масло растительное*	3,50	3,5											

<b>Картофель отварной</b>			200	4,67	7,17	24,27	180,29	2,67	0,04	27,12	207,45	96,67	32,55	1,73
---------------------------	--	--	-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	--------	-------	-------	------

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №239													
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Картофель (очищенный)*	205,50	205,5											
Масло сливочное*	7,60	7,6											
Соль*	0,50	0,5											

<b>Подгарнировка: Маринад овощной с томатом</b>			50	0,5	1,6	2,3	17,3	11	0,04	47,5	6,3	11,7	9	0,3
---	--	--	----	-----	-----	-----	------	----	------	------	-----	------	---	-----

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

Морковь (очищенная)*	30,00	30											
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8											
Томатная паста*	4,00	4											
Масло растительное*	5,00	5											
Лимонная кислота*	0,10	0,1											
Сахар*	0,50	0,5											
Соль*	0,50	0,5											
Вода	21,00	21											

<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,85		14,4	61	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*	20,00	20											
Сахар*	7,00	7											
Вода	185,00	185											

<b>Хлеб пшеничный</b>			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											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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											
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<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>20,8</b>	<b>21,95</b>	<b>83,62</b>	<b>595,89</b>	<b>290,34</b>	<b>0,36</b>	<b>197,14</b>	<b>299,27</b>	<b>370,25</b>	<b>83,61</b>	<b>10,2</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>Завтрак</b>			<b>645</b>	<b>19,3</b>	<b>18,79</b>	<b>78,49</b>	<b>549,56</b>	<b>6,88</b>	<b>0,3</b>	<b>180,46</b>	<b>240,67</b>	<b>497,55</b>	<b>73,71</b>	<b>7,8</b>
<b>Омлет натуральный, со сливочным маслом</b>			205	16	18,32	19,94	308,64	0,78	0,24	155,41	167	361,2	27,6	4,04

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №211													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Меланж*	160,00	160											
Молоко цельное*	60,00	60											
Масло сливочное*	5,00	5											
Масло растительное*	5,00	5											

Соль*	1,00	1												
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,21	0,05	20,53	83,4	0,1		0,05	5,07	8,45	4,51	0,84
Сборник рецептур 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>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<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>19,3</b>	<b>18,79</b>	<b>78,49</b>	<b>549,56</b>	<b>6,88</b>	<b>0,3</b>	<b>180,46</b>	<b>240,67</b>	<b>497,55</b>	<b>73,71</b>	<b>7,8</b>

### 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
<b>Завтрак</b>			<b>565</b>	<b>21,71</b>	<b>15,34</b>	<b>105,61</b>	<b>647,34</b>	<b>44,74</b>	<b>0,27</b>	<b>181,93</b>	<b>42,49</b>	<b>168,49</b>	<b>55,77</b>	<b>5,12</b>
<b>Чахохбили</b>			120	11,26	3,8	7,81	110,48	13,74	0,07	128	5,83	47,95	23,1	1,54

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	105,00	105												
Лук репчатый (очищенный)*	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												
Вода	20,00	20												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
<b>Макароны 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>Чай фруктовый со смородиной</b>			200	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	185,00	185												

<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>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<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>21,71</b>	<b>15,34</b>	<b>105,61</b>	<b>647,34</b>	<b>44,74</b>	<b>0,27</b>	<b>181,93</b>	<b>42,49</b>	<b>168,49</b>	<b>55,77</b>	<b>5,12</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>Завтрак</b>			<b>506</b>	<b>15,14</b>	<b>18,7</b>	<b>82,86</b>	<b>562,06</b>	<b>15,93</b>	<b>0,36</b>	<b>136,25</b>	<b>167,35</b>	<b>334,26</b>	<b>65,98</b>	<b>2,14</b>	
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Батон "Молочный"	25,00	25												

<b>Каша молочная рисовая, с маслом сливочным</b>			210	6,7	10,8	32,5	254	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5
--	--	--	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------	------	-------	------	-----

Сборник рецептур 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												
Вода	20,00	20												

<b>Сок фруктовый разливной 0,2 л.</b>			200			21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
---------------------------------------	--	--	-----	--	--	-------	----	-----	------	--	----	------	-----	-----

Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сок(разливной)*	200,00	200												
-----------------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Вафли (2шт)</b>			26	0,68	2,04	7	49,08	0,23	0,1	0,01	1,25	0,36	0,43	0,01
--------------------	--	--	----	------	------	---	-------	------	-----	------	------	------	------	------

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вафли*	26,00	26												
--------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого:</b>			<b>15,14</b>	<b>18,7</b>	<b>82,86</b>	<b>562,06</b>	<b>15,93</b>	<b>0,36</b>	<b>136,25</b>	<b>167,35</b>	<b>334,26</b>	<b>65,98</b>	<b>2,14</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>Завтрак</b>			<b>552</b>	<b>22,2</b>	<b>20,76</b>	<b>85,69</b>	<b>618,4</b>	<b>43,24</b>	<b>0,92</b>	<b>188,73</b>	<b>262,82</b>	<b>323,1</b>	<b>76,4</b>	<b>4,29</b>	
<b>Жаркое с мясом</b>			260	15,8	19,1	38,57	389,38	11,7	0,8	186,2	237,5	240,5	56,8	2,4	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111														
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	78,00	78												
Картофель (очищенный)*	160,00	160												
Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	30,00	30												
Масло растительное*	5,00	5												
Томатная паста*	7,00	7												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	25,00	25												



Лавровый лист*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Пряники</b>			52	3,21	1,04	18,1	94,6		0,04		5,72	26		0,37
Пряник(пром.пр-во)*	52,00	52												
<b>Итого:</b>				<b>22,2</b>	<b>20,76</b>	<b>85,69</b>	<b>618,4</b>	<b>43,24</b>	<b>0,92</b>	<b>188,73</b>	<b>262,82</b>	<b>323,1</b>	<b>76,4</b>	<b>4,29</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>Завтрак</b>			<b>600</b>	<b>23,17</b>	<b>19,16</b>	<b>84,69</b>	<b>603,88</b>	<b>57,48</b>	<b>0,2</b>	<b>145,87</b>	<b>290,3</b>	<b>291,61</b>	<b>76,73</b>	<b>5,23</b>
<b>Котлета "Детская"</b>			100	14,4	13,5	22,8	270,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	68,00	68												
Лук репчатый (очищенный)*	9,00	9												
Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Меланж*	3,00	3												
Вода	23,00	23												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,40	8												
Соль*	2,50	2,5												
Масло растительное*	5,00	5												
<b>Капуста тушеная</b>			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*	229,00	229												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Морковь (очищенная)*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	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												
Вода	45,80	45,8												
<b>Компот из черной смородины</b>			200	0,3	0,1	12,4	51,7	24	0,01	3,06	10	9	8	0,4
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8хн-2020(7-11лет)														
Смородина чёрная (замороженная)*	24,00	24												
Сахар*	10,00	10												
Вода	190,00	190												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03					
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														



Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Манник (кефир) СП</b>			50	0,51	0,46	7,91	37,82		0,01	0,01	2,36	7,68	0,48	0,12
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №12.10														
Мука в/с*	5,00	5												
Сахар*	8,00	8												
Меланж*	4,00	4												
Масло растительное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Крупа манная*	15,00	15												
Кефир*	17,00	17												
Сода*	0,20	0,2												
<b>Итого:</b>				<b>23,17</b>	<b>19,16</b>	<b>84,69</b>	<b>603,88</b>	<b>57,48</b>	<b>0,2</b>	<b>145,87</b>	<b>290,3</b>	<b>291,61</b>	<b>76,73</b>	<b>5,23</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>Завтрак</b>			<b>690</b>	<b>27,93</b>	<b>35</b>	<b>124,76</b>	<b>925,76</b>	<b>300,42</b>	<b>0,4</b>	<b>418,71</b>	<b>254,75</b>	<b>375,94</b>	<b>130,44</b>	<b>10,72</b>
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами ШК</b>			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	253	192,8	220,6	58,3	1,2

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374

Минтай филе п/ф*	86,00	86												
Морковь (очищенная)*	48,00	48												
Лук репчатый (очищенный)*	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												
<b>Рис припущенный</b>			180	4,44	7,68	29,04	203,04	1,32	0,05	43,2	19,2	99,84	35,28	0,72

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305

Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	15,00	15												
Соль*	0,40	0,4												
<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,85		14,4	61	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25

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

Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												

**Хлеб ржано- пшеничный**

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

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хлеб пшеничный**

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

Хлеб пшеничный*	20,00	20												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Пастила фруктовая**

Пастила фруктовая*	15,00	15												
--------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





<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>27,93</b>	<b>35</b>	<b>124,76</b>	<b>925,76</b>	<b>300,42</b>	<b>0,4</b>	<b>418,71</b>	<b>254,75</b>	<b>375,94</b>	<b>130,44</b>	<b>10,72</b>

Идентификатор документа 3f39fa7b-556d-4dac-b43e-a27642472424

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



Подписи  
отправителя:



МУП "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"  
МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР

Организация, сотрудник



Не требуется для подписания

Доверенность: рег. номер, период действия и статус

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

Сертификат: серийный номер, период действия

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

Дата и время подписания