

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ №СОШ № 48"

Предеина Е. В.

ВРИО директора МУП
"Комбинат питания

УТВЕРЖДАЮ

Кузнецова Людмила Владимировна

(подпись)

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся
в МБОУ «СОШ № 48» для возрастной категории от 7 до 11 лет
(обед, не менее 30% суточного рациона).**

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	
Обед			705	27,45	24,19	90,99	691,47	23,4	0,41	210,15	323,14	341,3	60,94	4,79	
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	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													
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,5	20,33	29,53	379,09	3,2	0,3	3,5	143,5	230,1	29,1	1,25	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	90,00	90													
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													
Компот из кураги			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Вода	175,00	175													



Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30											
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	30,00	30											
Витаминизация 2	25	5	5	64	321				150				
Батончик-мюсли витаминизированный	25	5	5	64	321				150				
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811													
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25											
Итого:			32,45	29,19	154,99	1 012,47	23,4	0,41	210,15	473,14	341,3	60,94	4,79

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
Обед			730	31,65	28,75	84,3	722,75	102,33	0,52	345,85	470,99	434,91	143,78	5,92
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171												
Картофель (очищенный)*	72,00	72										
Морковь (очищенная)*	16,00	16										
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16										
Мука в/с*	4,00	4										
Молоко цельное*	60,00	60										
Масло сливочное*	8,00	8										
Вода	120,00	120										
Соль*	0,30	0,3										
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20										
Лавровый лист*	0,02	0,02										

Наггетсы "Детские"			100	15,26	15,23	16,23	263,03	4	0,11	86,25	129	126,2	33,8	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Наггетсы "Детские"*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												

Капуста тушеная			150	3,6	3,23	14,36	101,11	78,15	0,06	71,2	85,29	58,51	29,5	0,25
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста (очищенная)*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь (очищенная)*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												

Чай на молоке с сахаром			200	5,8	5,3	13,65	125,5	2,6	0,08	44	240,2	180	28	0,15
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	3,00	3												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Вода	30,00	30												

Хлеб ржано- пшеничный	30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												



Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Витаминизация 2			25	5	5	64	321				150			
Батончик-мюсли витаминизированный			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
Итого:				36,65	33,75	148,3	1 043,75	102,33	0,52	345,85	620,99	434,91	143,78	5,92

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
Обед			710	27,71	23,83	87,98	677,23	38,67	0,47	326,59	337,08	337,16	110,1	5,72
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2

Сборник рецептур 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												
Бифштекс "Богатырь"			90	16,75	17,24	13,53	276,28	1,8	0,19	36,75	209	156,6	42,75	2,58

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35,00	35												
Грудка куриная*	61,60	45												
Лук репчатый (очищенный)*	18,00	18												
Вода	5,40	5,4												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,10	9												
Масло растительное*	2,70	2,7												

Рагу овощное

			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	71,00	71												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Капуста (очищенная)*	41,00	41												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Томатная паста*	3,50	3,5												
Масло растительное*	2,20	2,2												
Мука в/с*	1,80	1,8												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,30	20,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												



Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Сок фруктовый разливной			200	0,5		10,1	42,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	17,23	79,21		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												
Витаминизация 2			50	8	17	2,8	196,2							
Крекер витаминный			50	8	17	2,8	196,2							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Крекер витаминный*	50,00	50												
Итого:				35,71	40,83	90,78	873,43	38,67	0,47	326,59	337,08	337,16	110,1	5,72

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			705	31,31	41,16	91,67	877,78	26,93	0,95	106,49	370,12	483,75	98,62	9,55	
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2	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												

Мясо тушеное, с овощами

			90	9,23	11,37	8,99	190,63	3,08	0,05	2,8	17,6	107,83	20,12	1,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Говядина*	44,00	44												
Масло растительное*	3,00	3												
Масло сливочное*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												

Пюре из бобовых

			150	10,2	18,62	24,65	306,98		0,66	3,5				
--	--	--	-----	------	-------	-------	--------	--	------	-----	--	--	--	--

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199



Крупа горох*	73,50	73,5													
Масло сливочное*	10,00	10													
Соль*	0,30	0,3													
Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)			200	4,21	5,18	18,23	136,38	2,6	0,08	0,04	240,14	180	28	0,14	
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*	7,00	7													
Вода	20,00	20													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Витаминизация 2			25	5	5	64	321				150				
Батончик-мюсли витаминизированный			25	5	5	64	321				150				
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25													
Итого:				36,31	46,16	155,67	1 198,78	26,93	0,95	106,49	520,12	483,75	98,62	9,55	
5 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			735	32,13	22,98	94,68	714,13	47,89	0,54	109,61	385,15	592,84	141,61	3,86	
Рассольник ленинградский			200	3,24	3,28	13,68	97,2	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													
Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным			240	20,02	12,04	28,51	302,55	32,93	0,3	11,05	57,95	317,72	88,13	2,42	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229															
Минтай*	148,00	86													
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15													
Масло сливочное*	7,00	7													
Картофель (очищенный)*	155,00	155													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,20	4													
Соль*	0,20	0,2													
Сыр*	10,10	10													
Масло растительное*	3,00	3													
Кефир с сахаром			235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05					
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															



Кефир*	227,70	220												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Витаминизация 2														
			25	5	5	64	321				150			
Батончик-мюсли витаминизированный			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
Итого:				37,13	27,98	158,68	1 035,13	47,89	0,54	109,61	535,15	592,84	141,61	3,86

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			920	25,62	26,26	102,06	735	24,34	0,37	197,4	535,72	414,18	95,72	4,99
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	169,8	86,36	26,2	1,47

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168

Морковь (очищенная)*	24,00	24												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	18,00	18												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	70,00	70												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	120,00	120												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												

Мясо тушеное в сметанном соусе

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	49,00	49												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Сметана*	8,00	8												
Мука в/с*	9,00	9												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	60,00	60												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												

Макаронны отварные

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516

Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												

Какао на цельном молоке (200/10/3)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693

Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	200,00	200	200	3,2	3,2	8	73,6	2,6	0,08		240,2	180	28	0,15



Сахар*	10,00	10												
Вода	20,00	20												
Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Сок фруктовый т/п (н)			200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Витаминизация 2														
			25	5	5	64	321				150			
Батончик-мюсли витаминизированный														
			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
Итого:				30,62	31,26	166,06	1 056	24,34	0,37	197,4	685,72	414,18	95,72	4,99

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
Обед			705	38,46	39,53	82,09	837,99	17,12	0,32	142,19	287,88	451,24	84	6,62
Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)			200	5,04	4,85	21,65	150,41	9,28	0,09	120	10,48	63,9	35,6	0,55
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147														
Грудка куриная*	20,54	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*	0,50	0,5												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	180,00	180												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			235	27,36	33,91	5,66	437,29	1,24	0,14	3,89	198,9	376,54	31,3	3,83
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342														
Меланж*	150,00	150												
Молоко цельное*	95,00	95												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05					



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		30,00	30												
Витаминизация 2				25	5	5	64	321			150				
Батончик-мюсли витаминизированный				25	5	5	64	321			150				
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик-мюсли витаминизированный*		25,00	25												
Итого:				43,46	44,53	146,09	1 158,99	17,12	0,32	142,19	437,88	451,24	84	6,62	
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	
Обед				915	25,92	23,92	96,62	694,74	19,4	0,29	406,2	292,42	302,11	90,32	6,06
Суп картофельный с бобовыми, с гречками				220	2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	0,3
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												
Гречки		20,00	20												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05												
Вода		160,00	160												
Плов с мясом				230	17,18	19,3	18	314,42	2,4	0,02	150	187,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		93,00	93												
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*		0,50	0,5												
Чеснок сушеный*		0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05												
Компот из кураги				200	1,25	0,07	12,3	54,83	5,6		95,36	0,14		0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*		24,00	24												
Сахар*		7,00	7												
Вода		175,00	175												
Хлеб ржано- пшеничный				25	1,83	0,33	17,23	79,21		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												
Хлеб пшеничный				40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		40,00	40												
Сок фруктовый т/п (н)				200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/п)*		200,00	200												



Витаминизация 2			50	8	17	2,8	196,2								
Крекер витаминный			50	8	17	2,8	196,2								
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Крекер витаминный*			50,00	50											
Итого:					33,92	40,92	99,42	890,94	19,4	0,29	406,2	292,42	302,11	90,32	6,06
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	
Обед			705	27,37	26,18	88,76	693,35	44,2	0,51	188,12	263,44	422,3	94,66	3,28	
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	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											
Рыба запеченая			100	17,42	13,68	6,89	220,36	1,06	0,24	35,4	123,56	236,06	35,4	0,71	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234															
Горбуша*			181,54	118											
Мука в/с*			5,00	5											
Масло растительное*			3,00	3											
Соль*			0,30	0,3											
Картофельное пюре			150	3,9	8,77	23,21	187,36	26,52	0,17	3,51	63,4	114,4	35,5	1,21	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520															
Картофель (очищенный)*			130,00	130											
Молоко цельное*			40,00	40											
Масло сливочное*			10,00	10											
Соль*			0,30	0,3											
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,62	0,1	22,8	87,8	1,6			0,14			0,1	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Изюм*			20,00	20											
Сахар*			7,00	7											
Вода			190,00	190											
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			30,00	30											
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20											
Витаминизация 2			25	5	5	64	321								







Батончик-мюсли витаминизированный			25	5	5	64	321			150					
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик-мюсли витаминизированный*			25,00	25											
Итого:					32,37	31,18	152,76	1 014,35	44,2	0,51	188,12	413,44	422,3	94,66	3,28
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	
Обед			710	26,12	28,6	66,25	626,88	27,46	0,43	101,78	321,05	432,84	173,66	5,21	
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	2,5	4,7	17,2	121,1	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											
Гречетто с мясом			230	16,35	16,54	5,36	235,7	1,2	0,25		16,19	178,28	117,98	3,92	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			84,00	84											
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*			0,30	0,3											
Вода			155,00	155											
Укроп (сушеный)*			0,10	0,1											
Кефир с сахаром			235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*			227,70	220											
Сахар*			15,00	15											
Хлеб пшеничный			40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			40,00	40											
Витаминизация 2					25	5	5	64	321		150				
Батончик-мюсли витаминизированный			25	5	5	64	321				150				
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик-мюсли витаминизированный*			25,00	25											
Итого:					31,12	33,6	130,25	947,88	27,46	0,43	101,78	471,05	432,84	173,66	5,21



Идентификатор документа 8e96608f-caef-467f-97a4-da4065d3cd72



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

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУП "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" КУЗНЕЦОВА ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	 Не требуется для подписания	02D6BF8D0006B29EAE4AA2192DF3B3874B с 11.10.2024 11:26 по 11.01.2026 11:26 GMT+03:00	05.11.2024 11:48 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48" Предеина Елена Викторовна, Директор	 Не требуется для подписания	73D55AC9E063ED82B5DC6F2F317C6338 с 22.12.2023 13:33 по 16.03.2025 13:33 GMT+03:00	05.11.2024 14:05 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа