

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ №СОШ № 48"

Предеина Е. В.

ВРИО директора МУП  
"Комбинат питания

УТВЕРЖДАЮ

Кузнецова Л.В.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся  
в МБОУ «СОШ № 48» для возрастной категории от 7 до 11 лет  
(завтрак, не менее 20% 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
<b>Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>17,36</b>	<b>16,19</b>	<b>73,72</b>	<b>532,87</b>	<b>12,7</b>	<b>0,32</b>	<b>140,34</b>	<b>278</b>	<b>249,6</b>	<b>67,7</b>	<b>2,78</b>
<b>Тефтели в соусе</b>			120	8,6	10,23	7,6	156,87	11,3	0,12	120	22,8	21,3	26,9	1
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)*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5												
Томатная паста*	5,00	5												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Вода	27,00	27												
Укроп (сушеный)*	0,03	0,03												
<b>Каша гречневая</b>			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
Вода	120,00	120												
<b>Кефир с сахаром</b>			210	4,21	3,5	23,1	140,74	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645, сб 1996г														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
<b>Витаминизация 1</b>			<b>25</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>321</b>							



<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321			150				
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*			25,00	25										
<b>Итого:</b>			<b>22,36</b>	<b>21,19</b>	<b>137,72</b>	<b>853,87</b>	<b>12,7</b>	<b>0,32</b>	<b>140,34</b>	<b>428</b>	<b>249,6</b>	<b>67,7</b>	<b>2,78</b>	
<b>2 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>520</b>	<b>20,86</b>	<b>21,57</b>	<b>77,73</b>	<b>588,49</b>	<b>12,87</b>	<b>0,38</b>	<b>158,22</b>	<b>349,79</b>	<b>388,55</b>	<b>68,25</b>	<b>2,9</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	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 пшеничная с курагой, со сливочным маслом</b>			210	6,52	2,14	12,6	95,74	1,95	0,23	70,3	86	100,3	21,3	1,21
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*			40,00	40										
Молоко цельное*			150,00	150										
Вода			20,00	20										
Курага*			8,00	8										
Сахар*			5,00	5										
Соль*			0,40	0,4										
Масло сливочное*			10,00	10										
<b>Какао на цельном молоке (2/7/155)</b>			200	5,13	2,5	10,2	83,82	2,02	0,06	35,2	186,14	139,5	21,7	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*			2,00	2										
Молоко цельное*			155,00	155										
Сахар*			7,00	7										
Вода			60,00	60										
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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										
<b>Вафли "Снежинка"</b>			35	1,08	11	23	195,32	3,8						
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Снежинка"*			35,00	35										
<b>Витаминизация 1</b>			<b>25</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>321</b>				<b>150</b>			
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*			25,00	25										
<b>Итого:</b>			<b>25,86</b>	<b>26,57</b>	<b>141,73</b>	<b>909,49</b>	<b>12,87</b>	<b>0,38</b>	<b>158,22</b>	<b>499,79</b>	<b>388,55</b>	<b>68,25</b>	<b>2,9</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>500</b>	<b>22,84</b>	<b>16,99</b>	<b>66,43</b>	<b>512,53</b>	<b>29,58</b>	<b>0,27</b>	<b>141,85</b>	<b>269,34</b>	<b>229,24</b>	<b>70,71</b>	<b>3,61</b>
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №42														



Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69													
Масло растительное*	4,00	4													
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	5,51	3,74	27,3	164,9	4,6	0,1	21,6	24,04	65,44	21,26	1	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
Макаронные изделия*	34,00	34													
Горошек зелёный*	15,38	10													
Томатная паста*	9,00	9													
Морковь (очищенная)*	28,00	28													
Лук репчатый (очищенный)*	22,00	22													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	221,00	221													
<b>Компот "Ягодка"</b>			200	0,18	0,11	8,75	39,25	22,9	0,06	100,25	9,8	9,6	7,85	0,35	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635															
Смесь ягод "Вкус лета"*	25,00	25													
Сахар*	7,00	7													
Вода	180,00	180													
<b>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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													
<b>Витаминизация 1</b>			50	8	17	2,8	196,2								
<b>Крекер витаминный</b>			50	8	17	2,8	196,2								
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Крекер витаминный*	50,00	50													
<b>Итого:</b>			<b>30,84</b>	<b>33,99</b>	<b>69,23</b>	<b>708,73</b>	<b>29,58</b>	<b>0,27</b>	<b>141,85</b>	<b>269,34</b>	<b>229,24</b>	<b>70,71</b>	<b>3,61</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>600</b>	<b>18,3</b>	<b>16,11</b>	<b>64,35</b>	<b>498,43</b>	<b>80,39</b>	<b>0,52</b>	<b>164,37</b>	<b>212,88</b>	<b>361,74</b>	<b>71,36</b>	<b>9,88</b>	
<b>Котлета рыбная "Любительская" (горбуша)</b>			100	11,3	7,62	6,5	139,78	2,69	0,18	20,42	41,38	194,77	38,51	1,17	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390															
Горбуша*	104,00	68													
Морковь (очищенная)*	25,00	25													
Хлеб пшеничный*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7													
Молоко цельное*	10,00	10													
Меланж*	7,00	7													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7													
Соль*	0,20	0,2													
Масло растительное*	2,00	2													



<b>Подгарнировка: Маринад овощной с томатом</b>			60	0,86	3,58	4,75	54,66	1,6	0,03	19,7	20,6	29,03	16,88	0,38	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78															
Морковь (очищенная)*	40,00	40													
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12													
Томатная паста*	7,00	7													
Масло растительное*	3,50	3,5													
Лимонная кислота*	0,10	0,1													
Сахар*	0,60	0,6													
Соль*	0,20	0,2													
Вода	25,20	25,2													
<b>Картофель отварной</b>			200	2,16	4,45	26,35	154,09	41,1	0,25	1,75	96,6	120,69	7,32	1,86	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №239															
Картофель (очищенный)*	205,50	205,5													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,85		8,23	36,32	35	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													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		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	1,6	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													
<b>Витаминизация 1</b>			<b>25</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>321</b>				<b>150</b>				
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321				150				
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25													
<b>Итого:</b>			<b>23,3</b>	<b>21,11</b>	<b>128,35</b>	<b>819,43</b>	<b>80,39</b>	<b>0,52</b>	<b>164,37</b>	<b>362,88</b>	<b>361,74</b>	<b>71,36</b>	<b>9,88</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>655</b>	<b>25,13</b>	<b>19,32</b>	<b>104,72</b>	<b>705,42</b>	<b>6,59</b>	<b>0,18</b>	<b>150</b>	<b>198,24</b>	<b>379,12</b>	<b>66,56</b>	<b>7,08</b>	
<b>Омлет натуральный, с маслом сливочным</b>			165	17,66	16,26	19,2	293,78	0,59	0,11	115	125,6	287,82	21,66	3,24	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
Меланж*	128,00	128													
Молоко цельное*	45,00	45													
Масло растительное*	3,00	3													
Соль*	0,30	0,3													
Масло сливочное*	5,00	5													
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,5		7,1	30,4				0,14			0,02	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Сахар*	7,00	7													
Чай*	2,50	2,5													
Вода	205,00	205													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02						
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															



Хлеб пшеничный*	20,00	20												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Сок фруктовый т/п (н)</b>			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												
<b>Пряник"Шоколадный"</b>			40	2,94	2,45	35,2	174,61							
Пряник "Шоколадный"*	49,00	49												
<b>Витаминизация 1</b>			25	5	5	64	321				150			
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>				<b>30,13</b>	<b>24,32</b>	<b>168,72</b>	<b>1 026,42</b>	<b>6,59</b>	<b>0,18</b>	<b>150</b>	<b>348,24</b>	<b>379,12</b>	<b>66,56</b>	<b>7,08</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>500</b>	<b>21,35</b>	<b>18,78</b>	<b>60,28</b>	<b>514,74</b>	<b>64,87</b>	<b>0,26</b>	<b>4,28</b>	<b>79,8</b>	<b>136,5</b>	<b>57,99</b>	<b>2,44</b>
<b>Жаркое с мясом</b>			260	18,02	18,12	29,56	349,76	33,33	0,2	1,75	31,5	116,5	47,59	1,72

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

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	88,00	88												
Картофель (очищенный)*	145,00	145												
Лук репчатый (очищенный)*	27,00	27												
Морковь (очищенная)*	27,50	27,5												
Масло растительное*	5,00	5												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Зелень (укроп,петрушка)*	0,10	0,1												

**Компот "Ягодно-фруктовый микс"**

	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												

**Хлеб пшеничный**

	20		1,53	0,16	9,72	69,28		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		1,6	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 1**

	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:**

			<b>26,35</b>	<b>23,78</b>	<b>124,28</b>	<b>835,74</b>	<b>64,87</b>	<b>0,26</b>	<b>4,28</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>630</b>	<b>18,22</b>	<b>16,32</b>	<b>80,75</b>	<b>542,76</b>	<b>17,42</b>	<b>0,21</b>	<b>166,4</b>	<b>438,51</b>	<b>401</b>	<b>76,05</b>	<b>4,02</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	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>			160	5,3	6,55	19,25	157,15	1,37	0,07	88,65	129,67	141	29,7	0,38	
Лечебное питание детей в стационарах №6.3															
	Крупа рис круглозерный*	30,00	30												
	Молоко цельное*	105,00	105												
	Сахар*	3,40	3,4												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Соль*	0,20	0,2												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/150)</b>			200	4,92	3,87	14	110,51	1,95	0,06	0,03	180,14	135	21	0,11	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
	Кофейный напиток*	4,00	4												
	Молоко цельное*	150,00	150												
	Сахар*	7,00	7												
	Вода	60,00	60												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Витаминизация 1</b>			<b>25</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>321</b>				<b>150</b>				
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321				150				
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
	Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>				<b>23,22</b>	<b>21,32</b>	<b>144,75</b>	<b>863,76</b>	<b>17,42</b>	<b>0,21</b>	<b>166,4</b>	<b>588,51</b>	<b>401</b>	<b>76,05</b>	<b>4,02</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>500</b>	<b>19,91</b>	<b>16,49</b>	<b>68,33</b>	<b>501,37</b>	<b>14,9</b>	<b>0,26</b>	<b>209,46</b>	<b>272,76</b>	<b>415,38</b>	<b>63,8</b>	<b>2,95</b>	
<b>Чахохбили</b>			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
	Грудка куриная*	103,00	75												
	Лук репчатый (очищенный)*	45,00	45												
	Томатная паста*	12,00	12												
	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												





<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	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												
<b>Витаминизация 1</b>			<b>25</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>321</b>			<b>150</b>				
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>	25	5	5	64	321				150					
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>			<b>27,19</b>	<b>21,33</b>	<b>136,07</b>	<b>845,01</b>	<b>211,84</b>	<b>0,25</b>	<b>265,1</b>	<b>309,99</b>	<b>300,88</b>	<b>72,34</b>	<b>10,02</b>	
<b>10 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>535</b>	<b>21,34</b>	<b>18,86</b>	<b>61,56</b>	<b>501,34</b>	<b>9,3</b>	<b>0,19</b>	<b>334,96</b>	<b>214,14</b>	<b>253,2</b>	<b>91,8</b>	<b>1,84</b>
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)</b>			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,15	236	192	220	58,3	1,44
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														
Минтай*	148,28	86												
Морковь (очищенная)*	50,00	50												
Лук репчатый (очищенный)*	50,00	50												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Сахар*	0,50	0,5												
Лимонная кислота*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,07	0,07												
<b>Рис припущенный</b>			150	3,7	7,65	28,2	196,45			3,6	16	3	29,3	0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,40	0,4												
<b>Компот из кураги</b>			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												
<b>Вафли "Шоколадные"</b>			35											
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Шоколадные"*	13,00	13												
<b>Хлеб пшеничный</b>	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												
<b>Витаминизация 1</b>			<b>25</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>321</b>			<b>150</b>				
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>	25	5	5	64	321				150					
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>			<b>26,34</b>	<b>23,86</b>	<b>125,56</b>	<b>822,34</b>	<b>9,3</b>	<b>0,19</b>	<b>334,96</b>	<b>364,14</b>	<b>253,2</b>	<b>91,8</b>	<b>1,84</b>	





## 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 14:02 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа