

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Заказчика

Романова Н.В.

Директор МБОУ " Лицей №12" \_\_\_\_\_

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Исполнителя

Истомина О. Л

Врио директора МУП "Комбинат питания" \_\_\_\_\_

(подпись)

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «Лицей №12» для возрастной категории от 7 до 11 лет (обед, не менее 30% суточного рациона)**

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>705</b>	<b>25,96</b>	<b>24,07</b>	<b>104,54</b>	<b>738,63</b>	<b>23,4</b>	<b>0,36</b>	<b>210,15</b>	<b>342,24</b>	<b>341,3</b>	<b>45,5</b>	<b>3,39</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	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												
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			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												
<b>Компот из кураги</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												



<b>Итого:</b>	<b>25,96</b>	<b>24,07</b>	<b>104,54</b>	<b>738,63</b>	<b>23,4</b>	<b>0,36</b>	<b>210,15</b>	<b>342,24</b>	<b>341,3</b>	<b>45,5</b>	<b>3,39</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

**Обед**

	<b>700</b>	<b>25,1</b>	<b>25,99</b>	<b>83,04</b>	<b>666,47</b>	<b>36,18</b>	<b>0,42</b>	<b>333,69</b>	<b>369,2</b>	<b>346,2</b>	<b>123,14</b>	<b>5,09</b>
--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------

**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	3,2	2,5	18,8	110,5	12	0,05	103			26,4	1,18
--	-----	-----	-----	------	-------	----	------	-----	--	--	------	------

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*	0,70	0,7										

**Чай на молоке с сахаром**

	200	2,3	3,6	13,65	96,2	2,6	0,08	0,04	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	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
--	----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	------	-----

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

Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30										
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ИЛИ**

**Хлеб пшеничный**

	30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
--	----	------	------	-------	-------	--	------	--	------	------	-----	------

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

Хлеб пшеничный*	30,00	30										
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:**

	<b>25,1</b>	<b>25,99</b>	<b>83,04</b>	<b>666,47</b>	<b>36,18</b>	<b>0,42</b>	<b>333,69</b>	<b>369,2</b>	<b>346,2</b>	<b>123,14</b>	<b>5,09</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>710</b>	<b>26,03</b>	<b>23,79</b>	<b>101,12</b>	<b>724,47</b>	<b>38,67</b>	<b>0,43</b>	<b>326,59</b>	<b>329,08</b>	<b>331,36</b>	<b>110,1</b>	<b>5,28</b>
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>	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										
<b>Бифштекс "Богатырь"</b>	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										
<b>Рагу овощное</b>	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										
<b>Сок фруктовый разливной</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 пшеничный</b>	40	1,88	0,28	21,36	95,48							
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	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>Итого:</b>		<b>26,03</b>	<b>23,79</b>	<b>101,12</b>	<b>724,47</b>	<b>38,67</b>	<b>0,43</b>	<b>326,59</b>	<b>329,08</b>	<b>331,36</b>	<b>110,1</b>	<b>5,28</b>

4 день

Передан через Диадок 30.08.2024 12:15 GMT+03:00  
а3004584-2b11-4b3e-bb6c-1099bdd582ce

Страница 3 из 10



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>705</b>	<b>26,23</b>	<b>27,18</b>	<b>102,46</b>	<b>759,38</b>	<b>26,93</b>	<b>0,91</b>	<b>106,49</b>	<b>390,12</b>	<b>502,55</b>	<b>65,36</b>	<b>8,42</b>	
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			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													
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>			90	5,64	11,92	6,23	154,76	3,08	0,06	2,8	18,5	126,63	2,3	1,77	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180															
Говядина*	54,00	54													
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													
<b>Пюре из бобовых</b>			150	10,2	4,21	24,65	177,29		0,66	3,5	67,82	119	30,2	5,17	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
Крупа горох*	73,50	73,5													
Масло сливочное*	10,00	10													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)</b>			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													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
<b>Итого:</b>				<b>26,23</b>	<b>27,18</b>	<b>102,46</b>	<b>759,38</b>	<b>26,93</b>	<b>0,91</b>	<b>106,49</b>	<b>390,12</b>	<b>502,55</b>	<b>65,36</b>	<b>8,42</b>	
<b>5 день</b>															
Химический состав							Наименование пищевых веществ								



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	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>735</b>	<b>24,19</b>	<b>25,24</b>	<b>101,55</b>	<b>730,12</b>	<b>15,96</b>	<b>0,27</b>	<b>185,86</b>	<b>475,2</b>	<b>428,62</b>	<b>102,48</b>	<b>3,44</b>
<b>Рассольник ленинградский</b>			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												
<b>Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным</b>			240	13,5	14,4	26,3	288,8	1	0,09	87,3	156	159,3	49	2,44
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												
Масло сливочное*	10,00	10												
<b>Кефир с сахаром</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>24,19</b>	<b>25,24</b>	<b>101,55</b>	<b>730,12</b>	<b>15,96</b>	<b>0,27</b>	<b>185,86</b>	<b>475,2</b>	<b>428,62</b>	<b>102,48</b>	<b>3,44</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>920</b>	<b>26,36</b>	<b>25,12</b>	<b>105,28</b>	<b>741,94</b>	<b>25,34</b>	<b>0,77</b>	<b>202</b>	<b>539,59</b>	<b>516,35</b>	<b>110,6</b>	<b>5,28</b>
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>			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** 90 11,42 8,2 2,3 128,68 3,03 0,47 12,6 25,11 124,51 18,4 0,91

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*	6,00	6											
Соль*	0,30	0,3											
Вода	30,00	30											
Лавровый лист*	0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1											

**Макаронны отварные** 150 5,2 9,1 30,12 223,18 0,09 44,1 11,18 47,18 8,4 0,85

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)** 200 3,2 3,2 8 73,6 2,6 0,08 240,2 180 28 0,15

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											
Сахар*	10,00	10											
Вода	20,00	20											

**Хлеб пшеничный** 40 1,88 0,28 21,36 95,48

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

Хлеб пшеничный*	40,00	40											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хлеб ржано- пшеничный** 20 1,36 0,24 16,2 72,4 35,3 1,6

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

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

**Сок фруктовый т/п** 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											
-----------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:** 26,36 25,12 105,28 741,94 25,34 0,77 202 539,59 516,35 110,6 5,28

**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>705</b>	<b>36,92</b>	<b>39,4</b>	<b>92,83</b>	<b>873,62</b>	<b>17,12</b>	<b>0,23</b>	<b>142,19</b>	<b>269,38</b>	<b>445,44</b>	<b>70,66</b>	<b>4,78</b>
<b>Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)</b>			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												
<b>Омлет с сыром, со сливочным маслом</b>			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**

Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11 лет)

Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												

**Хлеб пшеничный**

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

Хлеб пшеничный*	40,00	40												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хлеб ржано- пшеничный**

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

Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30											0,76	0,3
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	-----

**Итого:**

			<b>36,92</b>	<b>39,4</b>	<b>92,83</b>	<b>873,62</b>	<b>17,12</b>	<b>0,23</b>	<b>142,19</b>	<b>269,38</b>	<b>445,44</b>	<b>70,66</b>	<b>4,78</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

**Обед**

			<b>915</b>	<b>24,74</b>	<b>23,88</b>	<b>98,3</b>	<b>696,38</b>	<b>19,4</b>	<b>0,25</b>	<b>406,2</b>	<b>284,42</b>	<b>296,31</b>	<b>90,32</b>	<b>5,62</b>
--	--	--	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

**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												
<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>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>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
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		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Итого:</b>				<b>24,74</b>	<b>23,88</b>	<b>98,3</b>	<b>696,38</b>	<b>19,4</b>	<b>0,25</b>	<b>406,2</b>	<b>284,42</b>	<b>296,31</b>	<b>90,32</b>	<b>5,62</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>705</b>	<b>25,66</b>	<b>25,83</b>	<b>99,85</b>	<b>727,75</b>	<b>43,67</b>	<b>0,49</b>	<b>188,12</b>	<b>280,84</b>	<b>412,14</b>	<b>90,7</b>	<b>3,26</b>
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			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												

<b>Рыба запеченая</b>			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												

<b>Картофельное пюре</b>			150	3,56	8,51	22,41	180,49	25,99	0,17	3,51	51,2	104,24	33,64	1,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520														
Картофель (очищенный)*	128,00	128												
Молоко цельное*	30,00	30												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												

<b>Напиток фруктовый "Изюминка"</b>			200	0,62	0,1	22,8	87,8	1,6						
-------------------------------------	--	--	-----	------	-----	------	------	-----	--	--	--	--	--	--









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												
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>					<b>25,66</b>	<b>25,83</b>	<b>99,85</b>	<b>727,75</b>	<b>43,67</b>	<b>0,49</b>	<b>188,12</b>	<b>280,84</b>	<b>412,14</b>	<b>90,7</b>	<b>3,26</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>Обед</b>				<b>710</b>	<b>24,84</b>	<b>24,37</b>	<b>103,02</b>	<b>730,77</b>	<b>27,46</b>	<b>0,39</b>	<b>213,78</b>	<b>339,1</b>	<b>427,04</b>	<b>173,66</b>	<b>4,77</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>				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												
<b>Гречетто с мясом</b>				230	16,25	12,35	40,45	337,95	1,2	0,25	112	42,24	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*	1,00	1												
	Вода	155,00	155												
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
<b>Кефир с сахаром</b>				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												
<b>Хлеб пшеничный</b>				40	1,88	0,28	21,36	95,48							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Итого:</b>					<b>24,84</b>	<b>24,37</b>	<b>103,02</b>	<b>730,77</b>	<b>27,46</b>	<b>0,39</b>	<b>213,78</b>	<b>339,1</b>	<b>427,04</b>	<b>173,66</b>	<b>4,77</b>



Идентификатор документа a3004584-2b11-4b3e-bb6c-1099bdd582ce



## 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" ИСТОМИНА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	 Не требуется для подписания	0228FF70005CB1C9924E21248D7481956C с 24.04.2024 09:41 по 24.07.2025 09:41 GMT+03:00	30.08.2024 12:15 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "ЛИЦЕЙ № 12" Романова Надежда Викторовна, Директор	 Не требуется для подписания	2466F7B43C4B72EBFD0459ABCBBEDD3C с 09.02.2024 14:30 по 04.05.2025 14:30 GMT+03:00	02.09.2024 08:24 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа