

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 (завтрак, 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>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>Итого:</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>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, 2004г. Переиздан через Диадок 30.08.2024 12:15 GMT+03:00 0a9ea7ee-1f14-48f7-ba8d-e105247a9b82															
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 обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11 лет)															
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 (155/7/2)</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>Итого:</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>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>21,35</b>	<b>16,87</b>	<b>79,98</b>	<b>559,69</b>	<b>29,58</b>	<b>0,22</b>	<b>141,85</b>	<b>288,44</b>	<b>229,24</b>	<b>55,27</b>	<b>2,21</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. №437															
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>Макаронные изделия 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					



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	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>			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>Итого:</b>				<b>21,35</b>	<b>16,87</b>	<b>79,98</b>	<b>559,69</b>	<b>29,58</b>	<b>0,22</b>	<b>141,85</b>	<b>288,44</b>	<b>229,24</b>	<b>55,27</b>	<b>2,21</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>18,06</b>	<b>16,05</b>	<b>71,75</b>	<b>526,53</b>	<b>80,39</b>	<b>0,5</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>Поджаривка: 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	1,36	0,24	16,2	72,4							



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>18,06</b>	<b>16,05</b>	<b>71,75</b>	<b>526,53</b>	<b>80,39</b>	<b>0,5</b>	<b>164,37</b>	<b>212,88</b>	<b>361,74</b>	<b>71,36</b>	<b>9,88</b>	
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	
<b>Завтрак</b>			<b>605</b>	<b>21,15</b>	<b>16,66</b>	<b>73,42</b>	<b>540,36</b>	<b>6,59</b>	<b>0,13</b>	<b>150</b>	<b>223,04</b>	<b>379,12</b>	<b>54,06</b>	<b>5,38</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		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	1,36	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>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>21,15</b>	<b>16,66</b>	<b>73,42</b>	<b>540,36</b>	<b>6,59</b>	<b>0,13</b>	<b>150</b>	<b>223,04</b>	<b>379,12</b>	<b>54,06</b>	<b>5,38</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>16,74</b>	<b>18,72</b>	<b>72,22</b>	<b>547,16</b>	<b>43,44</b>	<b>0,94</b>	<b>195,53</b>	<b>280,3</b>	<b>220,65</b>	<b>58,09</b>	<b>3,12</b>	
<b>Жаркое с мясом</b>			260	13,65	18,12	34,1	354,08	11,9	0,9	193	232	200,65	47,69	2,4	
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)*		1,33	1												
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	Передан	30.08.2024 12:15:00 GMT+03:00	0a9ea7ee-1f14-48f7-ba8d-e105247a9b82	Страница 4 из 8	
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	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	1,36	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>16,74</b>	<b>18,72</b>	<b>72,22</b>	<b>547,16</b>	<b>43,44</b>	<b>0,94</b>	<b>195,53</b>	<b>280,3</b>	<b>220,65</b>	<b>58,09</b>	<b>3,12</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>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	1,36	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>17,98</b>	<b>16,26</b>	<b>88,15</b>	<b>570,86</b>	<b>17,42</b>	<b>0,19</b>	<b>166,4</b>	<b>438,51</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>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													
Вода	20,00	20													
Чеснок сушеный*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
<b>Макаронны отварные</b>			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													
<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>			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>18,78</b>	<b>16,46</b>	<b>72,82</b>	<b>514,54</b>	<b>14,9</b>	<b>0,26</b>	<b>209,46</b>	<b>302,36</b>	<b>415,38</b>	<b>61,7</b>	<b>2,95</b>	
<b>9 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>510</b>	<b>22,19</b>	<b>16,33</b>	<b>72,07</b>	<b>524,01</b>	<b>211,84</b>	<b>0,25</b>	<b>265,1</b>	<b>159,99</b>	<b>300,88</b>	<b>72,34</b>	<b>10,02</b>	
<b>Котлета "Детская"</b>			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26	
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
Говядина*	66,60	66,6													
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5													
Меланж*	3,00	3													
Хлеб пшеничный*	15,00	15													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	20,40	20,4													
Масса фарша	106,00	106													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7													
Масса п/ф	112,00	112													
Масло растительное*	2,00	2													
<b>Сложный гарнир №2</b>			170	3,85	5	19,3	137,6	59,04	0,09	137	96,44	82,24	29,99	0,19	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553															
Капуста тушеная	100,00	100													
Картофельное пюре	70,00	70													
<b>Напиток из плодов шиповника(8)</b>			200	0,85		12,4	53	152,3	0,02	122,5	38,1	4,25	4,25	6,25	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
Шиповник*	15,00	15													
Сахар*	7,00	7													
Вода	185,00	185													
<b>Хлеб пшеничный</b>			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	25,00	25													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	0,05	







Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		25,00	25												
<b>Итого:</b>				<b>22,19</b>	<b>16,33</b>	<b>72,07</b>	<b>524,01</b>	<b>211,84</b>	<b>0,25</b>	<b>265,1</b>	<b>159,99</b>	<b>300,88</b>	<b>72,34</b>	<b>10,02</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>535</b>	<b>22,52</b>	<b>23,8</b>	<b>91,35</b>	<b>669,68</b>	<b>9,3</b>	<b>0,19</b>	<b>334,96</b>	<b>243,74</b>	<b>253,2</b>	<b>89,7</b>	<b>1,84</b>
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</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	2,31	4,97	25,3	155,17							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Вафли "Шоколадные"*		35,00	35												
<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>22,52</b>	<b>23,8</b>	<b>91,35</b>	<b>669,68</b>	<b>9,3</b>	<b>0,19</b>	<b>334,96</b>	<b>243,74</b>	<b>253,2</b>	<b>89,7</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" 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