

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Заказчика

Романова Н.В.

Директор МБОУ " Лицей №12" \_\_\_\_\_

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Исполнителя

Истомина О. Л

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

(подпись)

**Примерное двенадцатидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «Лицей №12» для возрастной категории от 12 до 18 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
<b>Обед</b>			<b>810</b>	<b>29,22</b>	<b>29,05</b>	<b>116,12</b>	<b>842,78</b>	<b>34,45</b>	<b>0,36</b>	<b>281,09</b>	<b>234,35</b>	<b>362,28</b>	<b>66,18</b>	<b>6,06</b>
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>			255	2,65	3,88	21,75	132,48	25,25	0,03	188,23	78,5	39,93	16,93	1,83
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
Крупа рис круглозерный*	5,00	5												
Томатная паста*	5,00	5												
Капуста (очищенная)*	50,00	50												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	225,00	225												
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			250	20,94	21,23	25,7	377,63	3,2	0,08	8,5	33	181,3	30	1,19
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	99,00	99												
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>Подгарнировка: Икра свекольная</b>			40	0,82	3,27	7,08	61,04	3,7	0,2	84,36	27,3	95,3	5,75	1,96
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Свёкла (очищенная)*	30,00	30												
Томатная паста*	11,00	11												
Сахар*	2,00	2												
Масло растительное*	3,20	3,2												
Лимонная кислота*	0,30	0,3												
Соль*	0,30	0,3												



Напиток "Дары осени"	200	1,1	0,06	23	96,94	2,3			87,3			0,03	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388													
Курага*	10,00	10											
Изюм*	10,00	10											
Сахар*	15,00	15											
<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>Итого:</b>			<b>29,22</b>	<b>29,05</b>	<b>116,12</b>	<b>842,78</b>	<b>34,45</b>	<b>0,36</b>	<b>281,09</b>	<b>234,35</b>	<b>362,28</b>	<b>66,18</b>	<b>6,06</b>

## 2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>830</b>	<b>29,66</b>	<b>29,4</b>	<b>116,17</b>	<b>847,92</b>	<b>43,9</b>	<b>0,54</b>	<b>379,25</b>	<b>504,9</b>	<b>545,54</b>	<b>152,55</b>	<b>5,75</b>
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>			270	2,8	5,3	25,6	161,3	22,3	0,23	153	168	130	48	2,19
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №57														
Картофель (очищенный)*	90,00	90												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Мука в/с*	5,00	5												
Молоко цельное*	100,00	100												
Масло сливочное*	12,00	12												
Вода	150,00	150												
Соль*	0,60	0,6												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
<b>Наггетсы "Детские"</b>	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												
<b>Капуста тушеная</b>	200	1,6	3,3	20,17	116,78	15	0,08	137	109	79,14	39,89	1,23		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*	229,00	229												
Масло растительное*	4,00	4												
Морковь (очищенная)*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	9,00	9												
Томатная паста*	15,00	15												
Мука в/с*	4,00	4												
Сахар*	3,00	3												
Соль*	0,60	0,6												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Вода	45,80	45,8												
<b>Чай на молоке с сахаром</b>	200	6,8	5	13,56	126,44	2,6	0,08	3	63,3	180	28	0,15		
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	4,00	4												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Вода	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>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>29,66</b>	<b>29,4</b>	<b>116,17</b>	<b>847,92</b>	<b>43,9</b>	<b>0,54</b>	<b>379,25</b>	<b>504,9</b>	<b>545,54</b>	<b>152,55</b>	<b>5,75</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>Обед</b>			<b>800</b>	<b>29,71</b>	<b>28,75</b>	<b>104,17</b>	<b>794,27</b>	<b>44</b>	<b>0,5</b>	<b>353,55</b>	<b>286,3</b>	<b>250,54</b>	<b>89,59</b>	<b>4,48</b>
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			255	9,25	8,23	19,24	188,03	19,28	0,24	143,61	61,85	52,15	23,6	1,09
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свёкла (очищенная)*	40,00	40												
Капуста (очищенная)*	20,00	20												
Картофель (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Вода	200,00	200												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
<b>Бифштекс "Богатырь"</b>	100	12,69	16,62	9,66	238,98	2	0,04		136,2	38,04	10,5	0,66		
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,60	45												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Вода	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15,63	10												
<b>Рагу овощное</b>	180	3,56	3,29	26,58	150,17	12,92	0,11	209,94	57	99	35,89	1,38		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	85,20	85,2												
Морковь (очищенная)*	25,20	25,2												
Капуста (очищенная)*	49,20	49,2												
Лук репчатый (очищенный)*	25,20	25,2												
Томатная паста*	4,20	4,2												
Масло растительное*	2,60	2,6												
Мука в/с*	2,20	2,2												
Соль*	0,40	0,4												
Вода	24,40	24,4												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												







<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	40	0,72	0,48	18,8	82,4		0,05						
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40											
<b>Итого:</b>			<b>29,14</b>	<b>27,86</b>	<b>117,76</b>	<b>838,34</b>	<b>19,62</b>	<b>0,55</b>	<b>235,54</b>	<b>434,74</b>	<b>439,85</b>	<b>133,39</b>	<b>3,87</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>Обед</b>			<b>800</b>	<b>24,87</b>	<b>25,69</b>	<b>106,18</b>	<b>763,93</b>	<b>63,82</b>	<b>0,32</b>	<b>184,82</b>	<b>114,22</b>	<b>259,77</b>	<b>54,94</b>	<b>5,41</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			255	3,1	5,8	20,27	145,68	30,74	0,06	146,29	40,87	49,45	30,94	0,78
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста (очищенная)*	50,00	50												
Картофель (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Томатная паста*	1,00	1												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			100	14,43	14,93	5,76	212,25	1,54	0,01	10	13,45	14,9	3	0,14
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	83,40	83,4												
Масло растительное*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Сметана*	10,00	10												
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>Каша гречневая</b>			180	3,6	4,13	34	187,57		0,19	26	15,3	158,22	12,9	3,63
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	60,00	60												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,40	0,4												
Вода	144,00	144												
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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>			35	2,38	0,42	14,7	83,5							
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
<b>Итого:</b>			<b>24,87</b>	<b>25,69</b>	<b>106,18</b>	<b>763,93</b>	<b>63,82</b>	<b>0,32</b>	<b>184,82</b>	<b>114,22</b>	<b>259,77</b>	<b>54,94</b>	<b>5,41</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>Обед</b>			<b>1 040</b>	<b>33,85</b>	<b>26,84</b>	<b>120,63</b>	<b>845,9</b>	<b>9,13</b>	<b>0,35</b>	<b>232,97</b>	<b>499,81</b>	<b>480,95</b>	<b>111,32</b>	<b>4,75</b>
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>			270	6,27	5,3	6,9	100,38	0,19	0,15	135	176	186,75	43,2	1,59
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168														
	Морковь (очищенная)*	30,00	30											
	Капуста (очищенная)*	20,00	20											
	Картофель (очищенный)*	22,50	22,5											
	Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10											
	Мука в/с*	4,00	4											
	Масло сливочное*	8,00	8											
	Молоко цельное*	100,00	100											
	Соль*	0,50	0,5											
	Вода	100,00	100											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20											
	Лавровый лист*	0,02	0,02											
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			100	14,43	14,93	5,76	212,25	1,54	0,01	10	13,45	14,9	3	0,14
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	83,40	83,4											
	Масло растительное*	5,00	5											
	Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15											
	Сметана*	10,00	10											
	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>Макаронны отварные</b>			180	6,24	2,35	23,51	140,15		0,08	52,93	12,36	11	9,12	0,92
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
	Макаронные изделия*	63,00	63											
	Масло сливочное*	12,00	12											
	Соль*	0,60	0,6											
<b>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>			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>			40	0,72	0,48	18,8	82,4		0,05					
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано 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>33,85</b>	<b>26,84</b>	<b>120,63</b>	<b>845,9</b>	<b>9,13</b>	<b>0,35</b>	<b>232,97</b>	<b>499,81</b>	<b>480,95</b>	<b>111,32</b>	<b>4,75</b>
<b>8 день</b>														
Химический состав														



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины			Минералы, мг				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>			<b>810</b>	<b>28,74</b>	<b>29,89</b>	<b>115,17</b>	<b>904,56</b>	<b>14,49</b>	<b>0,46</b>	<b>206,3</b>	<b>275,8</b>	<b>457,96</b>	<b>95,52</b>	<b>6,09</b>	
<b>Суп куриный с вермишелью</b>			250	6,3	6,2	31,01	205,04	11,65	0,1	152,1	13,92	78,3	43,8	0,7	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147															
Грудка куриная*	75,34	55													
Картофель (очищенный)*	50,00	50													
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													
Масло сливочное*	8,00	8													
Макаронные изделия (паутинка)*	5,00	5													
Соль*	1,30	1,3													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
Вода	190,00	190													
<b>Омлет с сыром, со сливочным маслом (5)</b>			240	16,2	21,47	16,9	325,63	1,24	0,16	4,6	190	362	32,6	4,83	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342															
Меланж*	190,00	190													
Молоко цельное*	95,00	95													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	1,10	1,1													
Сыр*	25,25	25													
Масло сливочное*	10,00	10													
<b>Подгарнировка: Икра "Витаминка"</b>			50	1,46	1,49	14,41	76,89	1,6	0,2	49,6	71,68	17,66	18,36	0,23	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
Морковь (очищенная)*	32,00	32													
Курага*	20,00	20													
Сахар*	2,00	2													
Лимонная кислота*	0,10	0,1													
Масло растительное*	3,00	3													
Соль*	0,20	0,2													
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,86	0,09	10,13	104,68				0,2			0,03	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864															
Сухофрукты*	30,00	30													
Сахар*	10,00	10													
Вода	202,00	202													
<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>			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>28,74</b>	<b>29,89</b>	<b>115,17</b>	<b>904,56</b>	<b>14,49</b>	<b>0,46</b>	<b>206,3</b>	<b>275,8</b>	<b>457,96</b>	<b>95,52</b>	<b>6,09</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				
<b>Обед</b>			<b>965</b>	<b>28,08</b>	<b>27,81</b>	<b>115,99</b>	<b>651,77</b>	<b>16,03</b>	<b>0,42</b>	<b>274,3</b>	<b>419,28</b>	<b>350,86</b>	<b>120,84</b>	<b>7,99</b>	
<b>Суп картофельный с бобовыми, с гренками</b>			270	5,95	7,9	17,3		6,75	0,33	12,3					
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139															





Крупа горох*	15,00	15												
Картофель (очищенный)*	45,00	45												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Гренки	25,00	25												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Вода	200,00	200												
<b>Плов с мясом</b>			230	17,18	19,3	18	314,42	2,4	0,02	150	187,83	82,56	19,14	2,35

<b>Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265</b>														
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	1,14		20,9	88,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7

<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638</b>														
Курага*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
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

<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1</b>														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	1,88	0,28	21,36	95,48							

<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</b>														
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

<b>Лечебное питание детей в стационарах №11.16</b>														
Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Итого:</b>				<b>28,08</b>	<b>27,81</b>	<b>115,99</b>	<b>651,77</b>	<b>16,03</b>	<b>0,42</b>	<b>274,3</b>	<b>419,28</b>	<b>350,86</b>	<b>120,84</b>	<b>7,99</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>Обед</b>			<b>810</b>	<b>29,01</b>	<b>28,27</b>	<b>119,47</b>	<b>848,35</b>	<b>51,42</b>	<b>0,5</b>	<b>224,72</b>	<b>256,82</b>	<b>433,83</b>	<b>102,43</b>	<b>3,58</b>
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			260	1,93	5,9	18,23	133,74	18,78	0,05	186,51	43,8	52,05	22,45	1,13

<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111</b>														
Свёкла (очищенная)*	40,00	40												
Капуста (очищенная)*	20,00	20												
Картофель (очищенный)*	15,00	15												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	3,00	3												



Фасоль консервированная*	16,70	10												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	10,00	10												
Вода	200,00	200												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												

**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** 180 4,96 7,92 28,03 203,24 31,58 0,21 2,81 89,32 145,72 43,82 1,42

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128

Картофель (очищенный)*	154,00	154												
Молоко цельное*	35,00	35												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												

**Напиток фруктовый "Изюминка"** 200 0,78 0,13 23,6 98,69 0,14 0,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638

Изюм*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	202,00	202												

**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** 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												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:** 29,01 28,27 119,47 848,35 51,42 0,5 224,72 256,82 433,83 102,43 3,58

**11 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>810</b>	<b>27,23</b>	<b>27,76</b>	<b>117,65</b>	<b>829,37</b>	<b>37,75</b>	<b>0,65</b>	<b>327,46</b>	<b>370,63</b>	<b>568,59</b>	<b>185,95</b>	<b>8,09</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			255	3,13	5,88	12,34	114,8	30,9	0,06	127,16	41,08	49,7	15	0,79

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124

Капуста (очищенная)*	50,00	50												
Картофель (очищенный)*	30,00	30												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Томатная паста*	2,50	2,5												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												

**Гречетто с мясом(8)** 240 15,36 14,5 36,54 338,1 1,75 0,28 115,9

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	102,00	102												
Крупа гречневая*	58,30	58,3												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	1,50	1,5												
Вода	155,00	155												
Укроп (сушеный)*	1,00	1												

**Подгарнировка: Икра свекольная** 40 0,82 3,27 7,08 61,04 3,7 0,2 84,36 27,3 95,3 5,75 1,96

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

Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Свёкла (очищенная)*	30,00	30												
Томатная паста*	11,00	11												
Сахар*	2,00	2												
Масло растительное*	3,20	3,2												
Лимонная кислота*	0,30	0,3												
Соль*	0,30	0,3												

**Кефир с сахаром** 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												

**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** 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												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:** 27,23 27,76 117,65 829,37 37,75 0,65 327,46 370,63 568,59 185,95 8,09

**12 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>945</b>	<b>12,08</b>	<b>10,26</b>	<b>132,7</b>	<b>682,99</b>	<b>35,56</b>	<b>0,31</b>	<b>270,19</b>	<b>238,05</b>	<b>171,84</b>	<b>75,17</b>	<b>3,28</b>
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			255	3,73	6,13	23,5	164,09	26,56	0,09	185,19	27,08	58,4	23,78	0,85

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135

Капуста (очищенная)*	32,00	32												
Картофель (очищенный)*	50,00	50												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Горошек зелёный*	11,50	7,5												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,01	0,01												
Вода	200,00	200												

**Плов из куриной грудки** 250 4,58 3,68 51,82 258,11 3 0,02

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265



Грудка куриная*	131,50	96												
Крупа рис пропаренный*	61,20	61,2												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Томатная паста*	3,00	3												
Соль*	1,00	1												
<b>Компот из кураги</b>			200	0,78	0,05	10,26	44,61		0,18	50	102,3		9,21	0,02
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №280														
Курага*	15,00	15												
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>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>12,08</b>	<b>10,26</b>	<b>132,7</b>	<b>682,99</b>	<b>35,56</b>	<b>0,31</b>	<b>270,19</b>	<b>238,05</b>	<b>171,84</b>	<b>75,17</b>	<b>3,28</b>

Главный технолог

Полянская О.Н.

Технолог

Алхимова К.Н.

Идентификатор документа c733586c-1dcd-4dfb-93a2-6fd2576b3a7c

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



Подписи отправителя:	Организация, сотрудник МУП "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" ИСТОМИНА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	Доверенность: рег. номер, период действия и статус Не требуется для подписания	Сертификат: серийный номер, период действия 0228FF70005CB1C9924E21248D7481956C с 24.04.2024 09:41 по 24.07.2025 09:41 GMT+03:00	Дата и время подписания 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