

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 (Завтрак, 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
Завтрак			560	18,93	18,31	100,15	641,11	12,7	0,41	146,04	349	399,72	71,5	5,19
Тефтели в соусе			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										
Каша гречневая			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										
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			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										
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										
Итого:				18,93	18,31	100,15	641,11	12,7	0,41	146,04	349	399,72	71,5	5,19
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			



			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак			570	21,85	25,88	92,73	691,24	13,32	0,41	162,21	232,95	404,75	63,55	3,26	
Батон с маслом сливочным и сыром			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												
Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			260	8,6	7,25	26,5	205,65	2,4	0,28	87,3	49,3	124	17,7	1,49	
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)															
	Крупа пшено*	50,00	50												
	Молоко цельное*	188,00	188												
	Вода	25,00	25												
	Курага*	8,00	8												
	Сахар*	7,00	7												
	Соль*	0,40	0,4												
	Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (130/15/3)			200	4,04	1,7	11,3	76,66	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693															
	Какао*	3,00	3												
	Молоко цельное*	130,00	130												
	Сахар*	15,00	15												
	Вода	10,00	10												
Вафли "Снежинка"			35	1,08	11	23	195,32	3,8							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
	Вафли "Снежинка"*	35,00	35												
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:				21,85	25,88	92,73	691,24	13,32	0,41	162,21	232,95	404,75	63,55	3,26	
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	
Завтрак			570	26,26	25,59	100,29	736,17	28,78	0,27	405,25	274,45	240,3	63,45	3,79	
Мясо тушеное в сметанном соусе			100	14,84	16,42	7,35	233,66	3,08	0,02	20	221	135	20	1,28	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	83,00	83												
	Масло растительное*	5,00	5												
	Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30												
	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												
Макаронны отварные с овощами			190	5,4	8,3	33,2	229,1	2,8	0,13	285	33,65	63,2	27,84	1,36	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
	Макаронные изделия*	48,10	48,1												



Горошек зелёный*	20,00	13												
Томатная паста*	11,40	11,4												
Морковь (очищенная)*	35,50	35,5												
Лук репчатый (очищенный)*	28,00	28												
Масло сливочное*	15,20	15,2												
Соль*	0,40	0,4												
Вода	279,90	279,9												

Компот "Ягодка" 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												

Хлеб пшеничный 50 3,8 0,4 29,63 137,32 0,06 10 32,5 7 0,5

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

Хлеб пшеничный*	50,00	50												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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: 26,26 25,59 100,29 736,17 28,78 0,27 405,25 274,45 240,3 63,45 3,79

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак			640	21,3	18,78	97,34	643,58	82,29	0,49	165,07	100,16	354,85	109,85	10,05	
Котлета рыбная "Любительская" (горбуша)			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												

Картофель отварной 210 4,37 6,94 35,14 220,5 43 0,26 2,45 23,18 126,8 49,45 1,95

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239

Картофель (очищенный)*	215,00	215												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	1,00	1												

Подгарнировка: Маринад овощной с томатом 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												

Напиток из плодов шиповника 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												
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:					21,3	18,78	97,34	643,58	82,29	0,49	165,07	100,16	354,85	109,85	10,05
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	
Завтрак				670	20,14	18,72	84,92	578,02	6,78	0,17	190,09	259,45	449,6	61,6	6,77
Чай с сахаром				205	0,8		7,16	31,84		0,03	0,09	4,95	8,5	4,4	0,82
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685															
	Сахар*	7,00	7												
	Чай*	4,00	4												
	Вода	205,00	205												
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												
Омлет натуральный, со сливочным маслом				205	16	18,2	19	303,8	0,78	0,14	155	161,2	362,8	27,6	4,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
	Меланж*	160,00	160												
	Молоко цельное*	60,00	60												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Масло растительное*	5,00	5												
	Соль*	0,80	0,8												
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												
Итого:					20,14	18,72	84,92	578,02	6,78	0,17	190,09	259,45	449,6	61,6	6,77
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	
Завтрак				550	8,12	4,22	111,99	522,06	18,77	0,1	68,3	147,52	67,09	23,98	1,09
Плов из куриной грудки				250	4,58	3,68	51,82	258,11	3	0,02		11,37	22,14	9,78	0,29
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														
Подгарнировка: Икра свекольная			50	0,42	0,09	1,92	14,42	9,17	0,04	50	5,25	9,75	7,5	0,34		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124																
Лук репчатый (очищенный)*	9,00	9														
Свёкла (очищенная)*	38,00	38														
Томатная паста*	13,00	13														
Сахар*	0,70	0,7														
Масло растительное*	4,00	4														
Лимонная кислота*	0,40	0,4														
Соль*	0,20	0,2														
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1		
Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)																
Сухофрукты*	15,00	15														
Сахар*	10,00	10														
Вода	180,00	180														
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														
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														
Итого:				8,12	4,22	111,99	522,06	18,77	0,1	68,3	147,52	67,09	23,98	1,09		
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		
Завтрак			570	21,27	22,62	97,84	680,02	42,74	0,36	188,83	304,9	267,31	70,44	3,53		
Жаркое с мясом			280	15,78	19,69	31,89	367,89	11,2	0,22	186,3	214	180,11	51,74	1,87		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	103,20	103,2														
Картофель (очищенный)*	155,00	155														
Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30														
Морковь (очищенная)*	31,00	31														
Масло растительное*	5,00	5														
Томатная паста*	11,00	11														
Масло сливочное*	5,00	5														
Соль*	0,40	0,4														
Вода	25,00	25														
Лавровый лист*	0,05	0,05														
Зелень (укроп,петрушка)*	1,33	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 рецептов 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														
Пряник"Подмосковный"			40	2,77	2,28	18,3	104,8		0,08							
Пряник "Подмосковный"*	40,00	40														



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											
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											
Итого:			21,27	22,62	97,84	680,02	42,74	0,36	188,83	304,9	267,31	70,44	3,53

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
Завтрак			720	23,94	23,49	104,9	724,61	18	0,22	222,75	495,15	418	91,35	4,24
Батон с маслом сливочным и сыром			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												
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			250	11,26	13,78	30	289,06	1,95	0,1	145	186,25	158	45	0,59
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Крупа рис круглозерный*	48,00	48												
Сахар*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	64,00	64												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,92	3,87	20	132,35	1,95	0,06	0,03	180,2	135	21	0,12
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*	10,00	10												
Вода	60,00	60												
Сок фруктовый т/п			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												
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												
Итого:			23,94	23,49	104,9	724,61	18	0,22	222,75	495,15	418	91,35	4,24	

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
Завтрак			560	24,17	9,98	89,49	544,46	15,1	0,21	180,97	339,51	279,1	63,82	2,98
Чахохбили			120	11,2	3,68	7,43	107,64	13,7	0,03	128	16,25	47,9	23	1,5
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	143,00	105												
Лук репчатый (очищенный)*	52,00	52												
Томатная паста*	15,00	15												



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												

Макаронны отварные 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												

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 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												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого: 24,17 9,98 89,49 544,46 15,1 0,21 180,97 339,51 279,1 63,82 2,98

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
Завтрак			570	26,13	20,24	79,16	634,07	104,03	0,28	123,68	192,35	343,03	78,47	10,56
Котлета "Детская"			120	18,18	10,49	12,84	249,24	1	0,08	0,01	16,3	202,17	27,74	2,99

Лечебное питание детей в стационарах №2.6

Говядина*	90,10	90,1												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	17,00	17												
Меланж*	3,00	3												
Вода	23,00	23												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,40	8												
Соль*	2,50	2,5												
Масло растительное*	5,00	5												

Сложный гарнир№2 200 4,58 9,3 22,64 192,58 68,03 0,14 1,17 90,15 106,41 42,78 0,96

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553

Капуста тушеная	100,00	100												
Картофельное пюре	100,00	100												

Напиток из плодов шиповника 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												

Хлеб пшеничный 30 1,16 0,21 19,25 83,53 0,04



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*		30,00	30											
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											
Итого:				26,13	20,24	79,16	634,07	104,03	0,28	123,68	192,35	343,03	78,47	10,56

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	
Завтрак				590	22,78	21,51	81,08	609,03	10,62	0,29	336,86	255,19	301,25	109,18	3,59
Рыба, тушенная в томате с овощами				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												
Рис припущенный				180	4,44	10	26	211,76	1,32	0,05	5,5	19,2	5,3	35,28	0,72

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*		48,00	48											
Масло сливочное*		15,00	15											
Соль*		0,40	0,4											
Вафли "Шоколадные"				35										

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Шоколадные"*		13,00	13											
Компот из кураги				200	1,25	0,07	12,3	54,83	5,6		95,36	0,14		0,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*		24,00	24												
Сахар*		7,00	7												
Вода		175,00	175												
Хлеб ржано- пшеничный				25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		25,00	25												
Хлеб пшеничный				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:				22,78	21,51	81,08	609,03	10,62	0,29	336,86	255,19	301,25	109,18	3,59	

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	
Завтрак				550	23,36	23,91	153,46	932,75	78	0,29	25	30,55	70,5	43,4	1,58
Азу "По-татарски"				250	12,87	18,3	25,25	317,18	78	0,2	25				



Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94												
Картофель (очищенный)*	121,00	121												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15												
Лук репчатый (очищенный)*	19,00	19												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло растительное*	6,00	6												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	2,00	2												
Вода	64,00	64												
Пряник"Шоколадный"			40	6	5	72	357							
Пряник "Шоколадный"*	47,00	47												
Чай с сахаром			200			21,97	87,88			0,3			0,05	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	15,00	15												
Чай*	1,00	1												
Вода	205,00	205												
Хлеб пшеничный			35	2,66	0,28	17,01	91,48		0,04		7	22,75	4,9	0,38
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
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:				23,36	23,91	153,46	932,75	78	0,29	25	30,55	70,5	43,4	1,58

Идентификатор документа b61efb3b-0456-4ceb-a85f-9023dde50a7f



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	Доверенность: рег. номер, период действия и статус Не требуется для подписания	Сертификат: серийный номер, период действия 2466F7B43C4B72EBFD0459ABCBBEDD3C с 09.02.2024 14:30 по 04.05.2025 14:30 GMT+03:00	Дата и время подписания 02.09.2024 08:23 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа