

"СОГЛАСОВАНО"  
Руководитель Заказчика  
\_\_\_\_\_/Комарских С.И/

"УТВЕРЖДЕНО":  
Руководитель Исполнителя  
Мишкарев А.Б.

(подпись)

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ г. Кургана «СОШ № 49» В ВОЗРАСТЕ ДО 11 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 81 (руб)</b>			<b>775</b>											
<b>Суп картофельный с бобовыми, с сухариками</b>			200/20	4,1	2,4	21	98	10,5		105	85,5	70	21,7	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №45														
	Крупа горох*	12,00	12											
	Картофель*	36,00	36											
	Морковь*	8,00	8											
	Лук репчатый*	8,00	8											
	Масло растительное*	2,00	2											
	Соль*	0,30	0,3											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20											
<b>Биточки Куриные</b>			100	16,31	12,97	24,34	237,38	4	0,14	67	157	119	33	1,4
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №2.12														
	Биточек Куриные ПФ:*	117,00	117											
	Куриная грудка*	102,80	74											
	Лук репчатый*	4,40	4,40											
	Молоко цельное*	38,00	38,00											
	Хлеб пшеничный*	14,40	14,40											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	7,00	4,00											
	Соль*	0,30	0,3											
	Масло растительное*	2,50	2,5											
<b>Каша перловая рассыпчатая с овощами</b>			150	3,2	8,9	26,1	168	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
	Крупа перловая*	42,00	42											
	Лук репчатый*	20,00	20											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Морковь*	15,00	15											
	Соль*	0,50	0,5											
	Масло сливочное*	10,00	10											
<b>Кефир с сахаром</b>			235	5,2	3,4	26,17	172,68	1,57	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб. тех. норм. "Хлебпродинформ", М., 1996г ч1 №645														
	Кефир*	227,70	220											
	Сахар*	15,00	15											
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06					
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														



Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Витаминизация 35(руб)</b>														
<b>Батончик витаминизированный</b>			40	6,32	5,68	16,8	150,4	2	0,07		40		7	1,14
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик витаминизированный*	40,00	40												
<b>Итого:</b>				<b>37,68</b>	<b>33,85</b>	<b>124,41</b>	<b>890,72</b>	<b>19,1</b>	<b>0,41</b>	<b>241</b>	<b>444,87</b>	<b>444,4</b>	<b>114</b>	<b>5,57</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 81 (руб)</b>			<b>915</b>											
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			200/5	2,12	3,44	16,2	104,4	15	0,01	68	87	14	18,68	0,35

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111

Свёкла*	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	12,00	12												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	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												
<b>Гуляш</b>			100	9,76	9,52	17,44	164,32	4		70	95	251	18	0,2

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180

Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
<b>Пюре из бобовых</b>			150	8,45	5,62	21,45	203,5	36,75	0,29	47,36	82,32	28	7,8	0,2

Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №199

Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
<b>Компот из кураги</b>			200	0,75		16,11	67,42	1	0,01	28,6	40,95	23	8,75	0,03

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №280

Курага*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			60	4,99	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1

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

Хлеб-ржано пшеничный*	60,00	60												
<b>Витаминизация 35(руб)</b>														
<b>Молоко обогащенное</b>			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5

Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8

Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
<b>Итого:</b>				<b>32,07</b>	<b>25,98</b>	<b>100,56</b>	<b>788,16</b>	<b>73,75</b>	<b>0,71</b>	<b>393,96</b>	<b>417,41</b>	<b>330,20</b>	<b>87,03</b>	<b>4,38</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			



			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед 81 (руб)</b>			<b>880</b>											
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>			200/20	2,89	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,16	8,08	13,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №57														
	Картофель*	72,00	72											
	Морковь*	16,00	16											
	Лук репчатый*	16,00	16											
	Мука в/с*	4,00	4											
	Молоко цельное*	30,40	30,4											
	Масло сливочное*	12,00	12											
	Соль*	0,40	0,4											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20											
<b>Омлет с сыром, со сливочным маслом</b>			200/10	16	18,54	21,94	286,64	0,78	0,14	154,41	167,32	162,21	19,6	1,52
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №211														
	Яйцо*	153,30	153,3											
	Молоко цельное*	60,00	60											
	Масло растительное*	4,00	4											
	Соль*	1,00	1											
	Сыр*	15,15	15											
	Масло сливочное*	10,00	10											
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
	Сок(т/п)*	200,00	200											
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30											
<b>Витаминизация 35(руб)</b>														
<b>Кисель витаминизированный "Витошка"</b>			200			24	95	20,1	0,3	130				
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
	Кисель "Витошка"*	25,00	25											
<b>Хлеб витаминизированный</b>			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб витаминизированный*	20,00	20											
<b>Итого:</b>				<b>23,46</b>	<b>23,70</b>	<b>106,33</b>	<b>726,44</b>	<b>42,67</b>	<b>0,71</b>	<b>378,43</b>	<b>333,05</b>	<b>336,19</b>	<b>91,36</b>	<b>6,68</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>Обед 81 (руб)</b>			<b>895</b>											
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			200/5	2,98	3,9	8,52	68,21	8	0,06	20,4	84	41,23	8,1	0,1
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №99														
	Капуста*	25,00	25											
	Картофель*	40,00	40											
	Морковь*	8,00	8											
	Лук репчатый*	8,00	8											
	Горошек зелёный*	9,23	6											
	Масло растительное*	2,00	2											
	Соль*	0,30	0,3											
	Сметана*	10,00	10											
<b>Бифштекс "Богатырь"</b>			100	16,39	20,15	23,5	333	2,07	0,21	110,83	166,09	17,7	12,8	0,8



Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Мясо п/ф*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,64	45												
Лук репчатый*	20,00	20												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	7,81	5												
<b>Капуста тушеная</b>			150	3,2	2,5	14,8	118	52	0,05	103	82	60	7,5	0,39
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	3,00	3												
Лук репчатый*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	0,70	0,7												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Витаминизация 35(руб)</b>														
<b>Напиток витаминизированный "Витошка"</b>			200			19	80	20	0,3	120				0,4
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Напиток "Витошка"*	20,00	20												
<b>Хлеб витаминизированный</b>			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб витаминизированный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>26,1</b>	<b>27,1</b>	<b>108,37</b>	<b>806,45</b>	<b>88,07</b>	<b>0,76</b>	<b>379,23</b>	<b>418,15</b>	<b>403,13</b>	<b>104,7</b>	<b>7,04</b>
<b>5 день</b>														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед 81 (руб)</b>			<b>775</b>											
<b>Рассольник ленинградский, со сметаной</b>			200/5	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42														
Картофель*	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,82	12												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
<b>Рыба, запеченная "Солнышко"</b>			120	10,7	9,28	12,55	221,12	2	0,11	21,84	185	214	37,05	1,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №170														
Филе рыбы*	179,31	104												
Мука в/с*	6,00	6												
Масло растительное*	4,00	4												



Яйцо*	30,00	30													
Молоко цельное*	15,00	15													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Картофельное пюре</b>			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128															
Картофель*	128,00	128													
Молоко цельное*	24,00	24													
Масло сливочное*	8,00	8													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Чай с сахаром и шиповником</b>			200			14,97	59,88	105	0,01	58	12	2	5	0,3	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Сахар*	10,00	10													
Чай*	2,00	2													
Шиповник*	10,00	10													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
<b>Витаминизация 35(руб)</b>															
<b>Батончик витаминизированный</b>			50	6,32	5,68	16,8	150,4	2	0,07		40		7	1,14	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик витаминизированный*	50,00	50													
<b>Итого:</b>				<b>26,64</b>	<b>23,96</b>	<b>112,64</b>	<b>864,24</b>	<b>116,27</b>	<b>0,45</b>	<b>239,37</b>	<b>339,94</b>	<b>421,72</b>	<b>95,85</b>	<b>6,08</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 81 (руб)</b>			<b>755</b>												
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			200	1,94	2	16,6	94,8	6,2	0,04	40	50,8	36	15,7	1,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №47															
Макаронные изделия*	6,40	6,4													
Картофель*	40,00	40													
Морковь*	8,00	8													
Лук репчатый*	8,00	8													
Масло растительное*	2,40	2,4													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Наггетсы "Детские"</b>			100	16,5	16,5	8	243,38	4	0,11	129	89	60,2	33,8	1,52	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва):	110,00	110													
Мясо*	39,78	39,78													
Куриное филе*	48,00	39,60													
Лук репчатый*	6,00	6													
Яйцо*	8,00	8													
Молоко цельное*	38,00	38													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	7,00	4													
Соль*	0,20	0,20													
Масло растительное*	2,50	2,5													
<b>Каша гречневая по "Купечески"</b>			150	2,8	5,6	23,8	135,46	1,2	0,07	65					
Лечебное питание детей в стационарах №8.4															



Крупа гречневая*	45,00	45													
Масло сливочное*	10,00	10													
Морковь*	15,00	15													
Лук репчатый*	20,00	20													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Кефир с сахаром</b>			235	5,2	3,4	26,17	172,68	1,57	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645															
Кефир*	227,70	220													
Сахар*	15,00	15													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
<b>Витаминизация 35(руб)</b>															
<b>Батончик витаминизированный</b>			50	6,32	5,68	16,8	150,4	2	0,07		40		7	1,14	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик витаминизированный*	50,00	50													
<b>Итого:</b>				<b>35,31</b>	<b>33,68</b>	<b>101,37</b>	<b>860,98</b>	<b>14,97</b>	<b>0,41</b>	<b>299</b>	<b>387,18</b>	<b>393,16</b>	<b>107,3</b>	<b>7,16</b>	
<b>7 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 81 (руб)</b>			<b>865</b>												
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			200/5	1,6	4,16	10,48	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	38,7	16,8	0,58	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №82															
Свёкла*	32,00	32													
Капуста*	16,00	16													
Картофель*	16,00	16													
Морковь*	8,00	8													
Лук репчатый*	8,00	8													
Томатная паста*	2,40	2,4													
Масло растительное*	2,00	2													
Сахар*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
<b>Плов с мясом</b>			200	14,18	13	22,03	238,8	3	0,1	150	27,83	82,56	19,14	2,35	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	87,00	87													
Крупа рис пропаренный*	53,00	53													
Масло растительное*	3,00	3													
Лук репчатый*	5,00	5													
Морковь*	7,50	7,5													
Томатная паста*	3,00	3													
Соль*	1,00	1													
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (6/10/100)</b>			200	1,14	4,3	18,2	142,7	1,6	0,02	14	210	170,31	8	0,05	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52															
Кофейный напиток*	6,00	6													
Молоко цельное*	100,00	100													
Сахар*	10,00	10													
Вода	90,00	90													
<b>Хлеб пшеничный</b>			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08						



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		60,00	60												
<b>Витаминизация 35(руб)</b>															
<b>Молоко обогащенное</b>				200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78	23	1,5	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Молоко обогащенное т/п*		200,00	200												
<b>Итого:</b>				<b>27,51</b>	<b>28,34</b>	<b>112,23</b>	<b>847,45</b>	<b>32,70</b>	<b>0,58</b>	<b>357,30</b>	<b>331,13</b>	<b>330,57</b>	<b>75,34</b>	<b>5,08</b>	
<b>8 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 81 (руб)</b>				<b>965</b>											
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>				200/5	5,12	6,44	11,2	104,4	2,1	0,02	73	21,2	6,3	23,68	0,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93															
Крупа рис круглозерый*		4,00	4												
Томатная паста*		4,00	4												
Капуста*		40,00	40												
Морковь*		8,00	8												
Лук репчатый*		8,00	8												
Масло растительное*		2,00	2												
Соль*		0,30	0,3												
Сметана*		5,00	5												
<b>Тефтели с соусом</b>				100/30	11,35	11,21	24,53	209,5	14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,85
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202															
Тефтели (пром-ного пр-ва):		117,00	117												
Мясо п/ф*		64,30	64,30												
Молоко цельное*		38,00	38												
Хлеб пшеничный*		11,00	11												
Крупа рис круглый*		5,00	5												
Яйцо*		2,40	2												
Соль*		0,50	0,50												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		6,16	4												
Масло растительное*		2,00	2												
Мука в/с*		1,35	1,35												
Морковь*		3,00	3												
Лук репчатый*		2,00	2												
Томатная паста*		3,00	3												
Сахар*		0,30	0,3												
Соль*		0,50	0,5												
<b>Картофельное пюре</b>				150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128															
Картофель*		128,00	128												
Молоко цельное*		24,00	24												
Масло сливочное*		8,00	8												
Соль*		0,30	0,3												
<b>Сок фруктовый т/п в ассортименте</b>				200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/п)*		200,00	200												
<b>Хлеб пшеничный</b>				60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		60,00	60												



Витаминация 35(руб)															
Кисель витаминизированный "Витошка"		200			24	95	20,1	0,3	130						
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Кисель "Витошка"		25,00	25												
Хлеб витаминизированный		20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб витаминизированный*		20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>25,75</b>	<b>23,70</b>	<b>162,62</b>	<b>955,60</b>	<b>43,70</b>	<b>0,78</b>	<b>388,00</b>	<b>394,67</b>	<b>375,65</b>	<b>94,32</b>	<b>5,53</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 81 (руб)</b>				<b>955</b>											
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>				200/20	2,84	3,96	8,31	77,64	5,39	0,01	8	36	27	4,2	0,02
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №59															
Морковь*		24,00	24												
Капуста*		16,00	16												
Картофель*		18,00	18												
Лук репчатый*		8,00	8												
Мука в/с*		4,00	4												
Масло сливочное*		8,00	8												
Молоко цельное*		30,00	30												
Соль*		0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		31,25	20												
<b>Мясо тушеное в томатном соусе с курагой</b>				120	10,2	10,9	16,95	158,23	8	0,2	107,1	105,6	149,26	24,19	1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180															
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*		73,50	73,5												
Масло сливочное*		10,00	10												
Лук репчатый*		30,00	30												
Томатная паста*		8,00	8												
Мука в/с*		4,00	4												
Соль*		0,30	0,3												
Курага*		20,00	20												
Сахар*		1,70	1,7												
<b>Сыр порцией</b>				15	4,65	4,9	0,38	57	0,53		33,77	92	92	8	0,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1															
Сыр*		15,15	15												
<b>Макаронны отварные</b>				150	2,7	3,48	15,6	158,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №8.1															
Макаронные изделия*		52,50	52,5												
Масло сливочное*		6,00	6												
Соль*		0,50	0,5												
<b>Напиток фруктовый "Изюминка"</b>				200	0,63	0,78	14,97	59,88	8,6	0,02	6,8	0,3	0,01		0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280															
Изюм*		15,00	15												
Сахар*		10,00	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04					



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
<b>Витаминизация 35(руб)</b>															
<b>Молоко обогащенное</b>				200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78	23	1,5	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Молоко обогащенное т/п*		200,00	200												
<b>Итого:</b>				<b>30,83</b>	<b>30,97</b>	<b>101,32</b>	<b>807,75</b>	<b>39,52</b>	<b>0,64</b>	<b>367,67</b>	<b>337,22</b>	<b>332,58</b>	<b>76,92</b>	<b>4,52</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 81 (руб)</b>				<b>775</b>											
<b>Ци из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>				200/5	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	73	14,4	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
Капуста*		40,00	40												
Картофель*		24,00	24												
Морковь*		8,00	8												
Лук репчатый*		8,00	8												
Томатная паста*		0,80	0,8												
Масло растительное*		2,00	2												
Сметана*		5,00	5												
Соль*		0,30	0,3												
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>				130	9,5	6,8	16,8	189,7	5,4	0,2	125	168,3	151,2	29	0,51
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229															
Филе рыбы*		189,66	110												
Морковь*		38,00	38												
Лук репчатый*		38,00	38												
Томатная паста*		6,00	6												
Масло растительное*		3,00	3												
Соль*		0,50	0,5												
<b>Рис припущенный</b>				150	3,9	9,9	21	146		0,05	59	61	83	10	0,4
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305															
Крупа рис пропаренный*		40,00	40												
Масло сливочное*		5,00	5												
Соль*		0,30	0,3												
<b>Напиток из плодов шиповника</b>				200	0,1	0,15	14,97	59,88	126,9	0,02	20,5	0,3	0,01		0,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388															
Шиповник*		20,00	20												
Сахар*		15,00	15												
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
<b>Витаминизация 35(руб)</b>															
<b>Батончик витаминизированный</b>				50	6,32	5,68	18,4	150,4	2	0,07		40		7	1,14
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик витаминизированный*		50,00	50												
<b>Итого:</b>				<b>26,63</b>	<b>27,78</b>	<b>116,18</b>	<b>801,68</b>	<b>138,1</b>	<b>0,45</b>	<b>224,5</b>	<b>332,89</b>	<b>332,58</b>	<b>76,92</b>	<b>4,52</b>	



Зам.директора по производству

\_\_\_\_\_

Истомина О.Л.

Главный технолог

\_\_\_\_\_

Голышева А.А.

Идентификатор документа 896b60bd-cf5a-4eaf-984c-ef30647c0945



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

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР	01D63BBE0025AFC9A441EFC9C86A4E6 с 05.10.2022 14:22 по 05.01.2024 14:22 GMT+03:00	07.10.2022 10:43 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 49" Комарских Светлана Ивановна, Директор	4C4C76B221C85B8FF41E020DFA8E9D с 29.04.2022 11:40 по 23.07.2023 11:40 GMT+03:00	Подпись не подтверждена