

"УТВЕРЖДЕНО"

Руководитель Исполнителя

Мишкарев А.Б.

(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Заказчика

//Комарских С.И./

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ «СОШ № 49» В ВОЗРАСТЕ с 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	
Обед 71 руб.			810,00												
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			250/20	6,5	3,03	22,7	115	12,9		148,9	105	111,8	31,6	2	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №45															
	Крупа горох*	15,00	15												
	Картофель*	45,00	45												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
	Соль*	0,50	0,5												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Биточки Куриные			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															
	Биточки Куриные ПФ*	117,00	117												
	Куриная грудка*	102,80	74,00												
	Молоко	38,00	38												
	Лук репчатый*	4,40	4												
	Хлеб пшеничный*	14,40	14												
	Хлеб пшеничный(для сухарей)*	7,00	4												
	Соль*	0,30	0,30												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами			180	6,2	11,45	28	190	1,17	0,15	6,3	20,36	3	24,2	1	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
	Крупа перловая*	50,40	50,4												
	Лук репчатый*	24,00	24												
	Морковь*	18,00	18												
	Соль*	0,60	0,6												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Масло растительное*	3,00	3												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	172,68	1,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645															
	Кефир*	207,00	200												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			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												



Хлеб ржано- пшеничный			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											
Итого:					38,02	33	129,85	891,26	19,47	0,42	287,2	424,96	469,9	117,8	6,2
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед 71 руб.			835,00												
Борщ Сибирский, со сметаной			250/5	3,9	5,3	17	128	21	0,22	88,5	102	12	25	2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
	Свёкла*	40,00	40												
	Капуста*	20,00	20												
	Картофель*	15,00	15												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Фасоль консервированная*	16,67	10												
	Соль*	1,00	1												
	Сметана*	5,00	5												
Гуляш			135	11,7	15,3	20,84	221,84			93,9	101	255,3	25,8	1,4	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180															
	Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	85,71	85,71												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лук репчатый*	15,00	15												
	Томатная паста*	5,00	5												
	Мука в/с*	6,00	6												
	Соль*	0,30	0,3												
Пюре из бобовых			180	10,54	7,25	24,74	268,2	44,1	0,35	59,3	98,78	36,1	10,1	0,9	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
	Крупа горох*	88,20	88,2												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Соль*	0,60	0,6												
Компот из кураги			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												
Хлеб пшеничный			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											
Хлеб ржано- пшеничный			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*			35,00	35											
Итого:					31,79	28,59	117,69	882,06	66,10	0,68	270,30	360,23	410,00	92,75	6,03
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	
Обед 71 руб.			801,00												



Суп-пюре из картофеля, с сухариками			270	3,61	5,52	21,19	148,87	19,74	0,14	87,9	71,45	10,1	15,3	0,9	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь,2008г №57															
	Картофель*	90,00	90												
	Морковь*	20,00	20												
	Лук репчатый*	20,00	20												
	Мука в/с*	5,00	5												
	Молоко цельное*	38,00	38												
	Масло сливочное*	12,00	12												
	Соль*	0,50	0,5												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			235	18,2	19,35	26,53	315,31	0,86	0,2	161	176	170	22,12	2,2	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
	Яйцо*	168,60	168,6												
	Молоко цельное*	66,00	66												
	Масло растительное*	4,40	4,4												
	Соль*	1,10	1,1												
	Сыр*	25,25	25												
	Масло сливочное*	15,00	15												
Какао на цельном молоке (200/10/4)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	14,3	160	180	28	0,15	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
	Какао*	4,00	4												
	Молоко цельное*	200,00	200												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Хлеб пшеничный			40	3,07	0,32	35,47	174,05		0,04		8	26	5,6	0,4	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Вафля "Молочная"			26	0,88	3,85	9,42	65,14	2,99	0,01	7,67	72,8	25,48	14,3	0,13	
	Вафли*	26,00	26												
Итого:				33,91	35,94	121,99	925,15	26,19	0,53	270,87	505,32	486,18	113,22	5,58	
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	
Обед 71 руб.			820,00												
Суп из овощей, со сметаной			250/5	2,2	4,4	12,4	99	10	0,07	23,6	105	56,04	10,9	0,1	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99															
	Капуста*	20,00	20												
	Картофель*	50,00	50												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Горошек зелёный*	11,54	7,5												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Соль*	0,30	0,3												
	Сметана*	5,00	5												
Бифштекс "Богатырь"			100	16,39	20,15	23,5	333	2,07	0,21	110,83	166,05	174	47,5	2,8	
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													

Капуста тушеная			200	8,52	8,11	17,39	185,67	72	0,07	165,33	104	80	15,6	0,9
------------------------	--	--	-----	------	------	-------	--------	----	------	--------	-----	----	------	-----

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321

Капуста*	229,20	229,2													
Масло растительное*	3,30	3,3													
Морковь*	4,00	4													
Лук репчатый*	8,00	8													
Томатная паста*	4,00	4													
Мука в/с*	2,30	2,3													
Сахар*	2,70	2,7													
Соль*	0,60	0,6													

Компот из смеси сухофруктов			200			14,97	59,88				0,3				0,05
------------------------------------	--	--	-----	--	--	-------	-------	--	--	--	-----	--	--	--	------

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864

Сухофрукты*	25,00	25													
Сахар*	15,00	15													

Хлеб ржано- пшеничный			35	2,64	1,54	24,44	66,15		0,07		11,55	64,05	18,9	1,4
------------------------------	--	--	----	------	------	-------	-------	--	------	--	-------	-------	------	-----

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

Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35													
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб пшеничный			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													
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого:				32,05	34,44	119,3	874,1	84,07	0,45	299,76	392,9	393,59	97,1	5,55
---------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------

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	
Обед 71 руб.			1 015,00												
Рассольник ленинградский, со сметаной			250/5	3,4	5,5	18,61	133,53	7,2	0,1	70	54,93	14,85	3,1	1,63	

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42

Картофель*	75,00	75													
Крупа перловая*	5,00	5													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	5,00	5													
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15													
Масло растительное*	5,00	5													
Соль*	0,40	0,4													
Сметана*	5,00	5													

Рыба, запеченная "Солнышко"			140	13,96	14,23	17,3	249,1	3,85	0,2	28,36	194	223	46,1	2,5
------------------------------------	--	--	-----	-------	-------	------	-------	------	-----	-------	-----	-----	------	-----

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №170

Филе рыбы*	236,21	137													
Мука в/с*	7,00	7													
Масло растительное*	3,00	3													
Яйцо*	20,00	20													
Молоко цельное*	20,00	20													
Соль*	0,40	0,4													

Картофельное пюре			180	6,5	7,4	22,9	207,75	1,7	0,09	124,8	62	156,4	25,2	0,2
--------------------------	--	--	-----	-----	-----	------	--------	-----	------	-------	----	-------	------	-----

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

Картофель*	154,00	154													
------------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Молоко цельное*	36,00	36													
Масло сливочное*	8,00	8													
Соль*	1,00	1													
Чай с сахаром и шиповником			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													
Хлеб ржано- пшеничный			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													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Сок фруктовый т/п в ассортименте			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													
Итого:				27,00	27,60	121,82	857,58	123,75	0,46	306,16	391,53	524,15	121,00	7,53	
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	
Обед 71 руб.			800,00												
Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,9	2,1	17,33	103,1	9,9	0,05	48	58,5	46	21,3	2,18	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №47															
Макаронные изделия*	8,00	8													
Картофель*	50,00	50													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	10,00	10													
Масло растительное*	3,00	3													
Соль*	0,50	0,5													
Наггетсы "Детские"			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 п/ф*	39,78	39,78													
Куриное филе*	48	39,60													
Молоко цельное*	38,00	38													
Лук репчатый*	6,00	6													
Хлеб пшеничный*	14,40	14,40													
Яйцо*	8,00	8,0													
Соль*	0,20	0,2													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,77	4,40													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Каша гречневая по "Купечески"			180	5,76	7,92	33,09	194,75	1,3	0,16	88	75,95	51,44	16	0,65	
Лечебное питание детей в стационарах №8.4															
Крупа гречневая*	54,00	54													
Масло сливочное*	5,00	5													
Морковь*	18,00	18													
Лук репчатый*	24,00	24													
Масло растительное*	2,40	2,4													
Соль*	0,40	0,4													



Кефир с сахаром			235	5,2	5	26,17	172,68	1,54	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645															
	Кефир*	207,00	200												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				33,05	31,8	115,63	866,21	16,74	0,42	330	360,45	360,39	90	5,4	
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	
Обед 71 руб.			801,00												
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			250/5	2	5,2	13,1	106	12	0,1	14	4,3	57,7	18,6	0,6	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №82															
	Свёкла*	40,00	40												
	Капуста*	20,00	20												
	Картофель*	20,00	20												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Сахар*	2,00	2												
	Соль*	1,00	1												
	Сметана*	5,00	5												
Плов с мясом			250	16,23	15,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	29,81	85,45	23,93	2,94	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
	Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	108,80	108,8												
	Крупа рис пропаренный*	66,30	66,3												
	Масло растительное*	3,80	3,8												
	Лук репчатый*	6,30	6,3												
	Морковь*	9,40	9,4												
	Томатная паста*	3,80	3,8												
	Соль*	1,30	1,3												
Кофейный напиток на цельном молоке			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	71,4	240,2	180	28	0,15	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52															
	Кофейный напиток*	6,00	6												
	Молоко цельное*	200,00	200												
	Сахар*	10,00	10												
Вафля "Молочная"			26	0,88	3,85	9,42	65,14	2,99	0,01	7,67	72,8	25,48	14,3	0,13	
	Вафли*	26,00	26												
Хлеб ржано- пшеничный			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				30,00	31,59	114,90	855,66	23,39	0,42	273,97	365,61	435,48	108,63	5,57	
8 день															
			Химический состав					Наименование пищевых веществ							



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед 71 руб.			830,00												
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			250/5	7,97	8,11	13,4	117,3	2,5	0,03	85,3	25,4	7,5	32,5	1,05	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93															
Крупа рис круглозерый*															
Томатная паста*															
Капуста (очищенная)*															
Морковь (очищенная)*															
Лук репчатый (очищенный)*															
Масло растительное*															
Соль*															
Вода															
Сметана*															
Тефтели с соусом			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):															
Мясо п/ф*															
Хлеб пшеничный*															
Молоко цельное*															
Яйцо*															
Крупа рис круглозерый*															
Соль*															
Хлеб пшеничный (для сухарей)*															
Масло растительное*															
Мука в/с*															
Морковь*															
Лук репчатый*															
Томатная паста*															
Сахар*															
Соль*															
Картофельное пюре			180	6,5	7,4	22,9	207,75	1,7	0,09	124,8	62	156,4	25,2	0,2	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128															
Картофель (очищенный)*															
Молоко цельное*															
Масло сливочное*															
Соль*															
Сок фруктовый в ассортименте			200	0,16	0,1	13,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(разливной)*															
Хлеб ржано- пшеничный			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*															
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*															
Итого:				31,22	27,60	114,90	820,77	28,00	0,48	344,10	360,84	416,30	114,68	5,55	
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				

Обед 71 руб.			885											
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			250/20	3,26	4,2	19,05	78,46	6,39	0,02	13	42	29	5,3	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №59														
	Капуста*	20,00	20											
	Картофель*	20,00	20											
	Морковь*	30,00	30											
	Лук репчатый*	10,00	10											
	Мука в/с*	5,00	5											
	Масло сливочное*	12,00	12											
	Молоко цельное*	45,00	45											
	Соль*	0,50	0,5											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20											
Мясо тушеное в томатном соусе с курагой			140	12,2	11,9	32,72	205,41	10	0,25	149,2	115,6	156,97	25,2	1,63
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №180														
	Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	102,90	102,9											
	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*	2,00	2											
Макаронны отварные			180	3,96	6,77	18,72	194,56		0,05	44	15,26	9,97	3,03	0,8
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
	Макаронные изделия*	63,00	63											
	Масло сливочное*	7,00	7											
	Соль*	0,50	0,5											
Сыр (порциями)			20	5,2	5,36	0,4	70,4	0,56		0,08	108	108	10	0,24
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №15														
	Сыр*	20,20	20											
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	172,68	1,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ", М., 1996г ч1 №645														
	Кефир*	207,00	200											
	Сахар*	10,00	10											
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	35,00	35											
Хлеб ржано- пшеничный			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											
Итого:				29,86	29,01	111,93	765,39	16,95	0,42	206,28	304,93	401,29	76,33	4,85
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
Обед 71 руб.			1 035,00											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			250/5	4,49	5,8	13,7	121,89	5,23	0,06	40,9	64,6	82,9	26,4	0,5
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
	Капуста *	50,00	50											
	Картофель*	30,00	30											



Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	1,00	1												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Рыба, тушенная в томате с овощами			150	13,82	9,7	17,69	228,88	9,8	0,25	144,3	173,3	162,5	31	1,25
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Филе рыбы*	258,62	150												
Морковь*	20,00	20												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,70	0,7												
Рис припущенный			180	4,68	11,88	24,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,30	0,3												
Напиток из плодов шиповника			200	0,1	0,15	14,97	59,88	156,9	0,02	20,5	0,3	0,01	10	0,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			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												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Сок фруктовый т/п в ассортименте			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												
Итого:				27	28,08	128,07	884,55	177,93	0,47	301,5	382	420,61	122,4	5,4

Идентификатор документа a06a614a-bcb0-4a6e-b821-a4c84924ee5f



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