

"УТВЕРЖДЕНО"

Руководитель Исполнителя

Мишкарев А.Б.

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель Заказчика  
//Комарских С.И.

(подпись)

## Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в МБОУ «СОШ № 49» в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% 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>Завтрак 71 руб.</b>			<b>550,00</b>												
<b>Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным</b>			50	5,2	6,2	8,6	92,2	11	0,05	42	12	10	1	1,01	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
	Сыр*	20,20	20												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Хлеб пшеничный*	20,00	20												
<b>Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным</b>			200/10	4,2	4,8	12,34	188,16	1,95	0,08	125	180,1	135	21	0,11	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311															
	Молоко цельное*	120,00	120												
	Крупа пшено*	41,00	41												
	Сахар*	4,50	4,5												
	Соль*	0,30	0,3												
	Масло сливочное*	10,00	10												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>			200	3,14	4,3	16,2	142,7	1,6	0,02	14	60	21	8	0,4	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №11.52															
	Кофейный напиток*	4,00	4												
	Молоко цельное*	200,00	200												
	Сахар*	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>			28	2,14	0,22	24,82	121,83		0,03		5,6	18,2	3,92	0,28	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	28,00	28												
<b>Пряник</b>			32	1,3	4,6	14,9	84,2		0,1						
	Пряник(пром.пр-во)*	32,00	32												
<b>Итого:</b>				<b>18,53</b>	<b>20,62</b>	<b>86,86</b>	<b>693,35</b>	<b>14,55</b>	<b>0,34</b>	<b>181,00</b>	<b>274,77</b>	<b>258,80</b>	<b>61,82</b>	<b>3,60</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>Завтрак 71 руб.</b>			<b>630,00</b>												
<b>Запеканка из творога "Витаминная", со сметаной</b>			200/10	17,21	18,24	26,35	331,8	3,1	0,1	98	209,83	189,33	38,79	1,53	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223															
	Творог*	115,60	113,2												
	Морковь*	56,00	56												
	Крупа манная*	22,35	22,35												
	Яйцо*	16,00	16												
	Сахар*	26,00	26												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Сметана*	6,60	6,6												
	Сметана*	10,00	10												
	Соль*	0,70	0,7												
<b>Чай с сахаром и шиповником</b>			200			14,97	59,88	105	0,16	58	12	2	5	0,3	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
	Сахар*	7,00	7												
	Чай*	2,00	2												
	Шиповник*	10,00	10												
<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>			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												
<b>Итого:</b>				<b>18,84</b>	<b>18,40</b>	<b>80,25</b>	<b>553,20</b>	<b>114,10</b>	<b>0,28</b>	<b>181,00</b>	<b>283,83</b>	<b>282,63</b>	<b>74,59</b>	<b>3,93</b>	
<b>3 день</b>															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак 71 руб.</b>			<b>590,00</b>												
<b>Котлета рыбная "Любительская"</b>			120	10,73	9,85	6,9	161,1	3,72	0,12	26,5	180,2	177,16	36,55	2,5	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390															
	Рыба филе*	141,38	82												
	Морковь*	24,00	24												
	Хлеб пшеничный*	9,60	9,6												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Молоко цельное*	12,00	12												
	Яйцо*	12,00	12												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	11,25	7,2												
	Соль*	0,40	0,4												
	Масло растительное*	2,00	2												
<b>Под гарнировка: Маринад овощной с томатом</b>			70	0,69	2,13	3,22	24,22	15,4	0,05	84	8,82	16,38	12,6	0,56	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
	Морковь *	42,00	42												
	Лук репчатый*	10,50	10,5												
	Томатная паста*	4,20	4,2												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лимонная кислота*	0,26	0,26												
	Сахар*	0,60	0,6												





<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	64,3													
Молоко цельное*	38,00	38													
Хлеб пшеничный*	11,00	11													
Крупа рис круглозерный*	5,00	5													
Яйцо*	2,40	2,4													
Соль*	0,50	1													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,17	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>Каша гречневая по "Купечески"</b>			180	5,76	7,92	23,09	184,75	1,3	0,16	88	75,95	51,44	10	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													
<b>Компот из кураги</b>			200	0,65	0,21	14,9	135		0,08	36,5	0,2		20	0,13	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №280															
Курага*	15,00	15													
Сахар*	10,00	10													
<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>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Итого:</b>				<b>20,80</b>	<b>19,81</b>	<b>89,36</b>	<b>662,07</b>	<b>15,30</b>	<b>0,50</b>	<b>180,50</b>	<b>313,12</b>	<b>240,49</b>	<b>61,68</b>	<b>3,63</b>	
<b>6 день</b>															
<b>Наименование блюда</b>	<b>Брутто, г</b>	<b>Нетто, г</b>	<b>Химический состав</b>					<b>Наименование пищевых веществ</b>							
			<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Угл., г</b>	<b>Эц, ккал</b>	<b>Витамины</b>			<b>Минералы, мг</b>				
								<b>С, мг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>А, мг рет. экв.</b>	<b>Кальций</b>	<b>Фосфор</b>	<b>Магний</b>	<b>Железо</b>	
<b>Завтрак 71 руб.</b>			<b>552,00</b>												
<b>Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным</b>			60	7,89	9,38	10,3	104,18	12	0,09	45	18,5	12,4	1,5	1,52	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
Сыр*	20,20	20													
Масло сливочное*	10,00	10													
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
<b>Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>			200/5	5,04	4,1	17,15	160,64	8,55	0,01	104	96,29	57,3	15,1	0,33	



Лечебное питание детей в стационарах №6.3															
Крупа рис круглозерый*	40,00	40													
Молоко цельное*	150,00	150													
Сахар*	4,50	4,5													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Какао на цельном молоке (150/7/3)</b>			200	5,6	6,4	16,38	157,52	2,6	0,08	41,9	140,2	80	28	0,15	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Какао*	3,00	3													
Молоко цельное*	150,00	150													
Сахар*	7,00	7													
<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>			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	25,00	25													
<b>Пряник</b>			32	1,3	4,6	14,9	84,2		0,1						
Пряник(пром.пр-во)*	32,00	32													
<b>Итого:</b>				<b>24,29</b>	<b>26,18</b>	<b>90,89</b>	<b>680,30</b>	<b>23,15</b>	<b>0,37</b>	<b>190,90</b>	<b>277,06</b>	<b>240,55</b>	<b>76,00</b>	<b>4,05</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>Завтрак 71 руб.</b>			<b>625,00</b>												
<b>Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом</b>			200/5	15,94	18,14	22,82	248,08	8,65	0,18	130,2	178,76	152,44	13,44	1,37	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
Яйцо*	94,00	94													
Молоко цельное*	35,30	35,3													
Картофель*	129,30	129,3													
Масло растительное*	5,00	5													
Соль*	0,90	0,9													
Масло сливочное*	5,00	5													
<b>Компот из кураги</b>			200	0,65	0,21	14,9	135		0,08	36,5	0,2		20	0,13	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280															
Курага*	15,00	15													
Сахар*	10,00	10													
<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>			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													
<b>Итого:</b>				<b>18,22</b>	<b>18,51</b>	<b>76,65</b>	<b>544,60</b>	<b>14,65</b>	<b>0,28</b>	<b>191,70</b>	<b>240,96</b>	<b>243,74</b>	<b>64,24</b>	<b>3,60</b>	



8 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак 71 руб.</b>			<b>580,00</b>											
<b>Филе куриное "Нежность"</b>			140	12,34	8,57	12,69	145,65	8,05	0,18	71,17	163,19	26,86	37,33	1,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
	Грудка куриная*	152,19	111,1											
	Масло растительное*	2,90	2,9											
	Лук репчатый*	23,30	23,3											
	Морковь*	23,30	23,3											
	Мука в/с*	2,30	2,3											
	Томатная паста*	5,80	5,8											
	Сметана*	8,20	8,2											
	Соль*	0,60	0,6											
<b>Макаронны отварные</b>			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											
<b>Кефир с сахаром</b>			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											
<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>Итого:</b>				<b>25,31</b>	<b>20,89</b>	<b>86,22</b>	<b>689,09</b>	<b>9,45</b>	<b>0,36</b>	<b>180,17</b>	<b>321,05</b>	<b>272,93</b>	<b>69,36</b>	<b>4</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>Завтрак 71 руб.</b>			<b>560,00</b>											
<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>			240	13,33	15,61	30,68	308,62	1,2	0,12	106,67	203,07	145,33	6,67	0,74
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
	Рыба филе*	147,24	85,4											
	Картофель*	112,00	112											
	Масло сливочное*	3,00	3											
	Мука в/с*	5,30	5,3											





Мука в/с*	2,30	2,3												
Сахар*	2,70	2,7												
Соль*	0,60	0,6												
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,8	1	18,4	70,4	6,6	0,2	15,2	12	8,1	10,3	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
<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>Итого:</b>				<b>24,47</b>	<b>23,2</b>	<b>87,08</b>	<b>633,79</b>	<b>78,6</b>	<b>0,42</b>	<b>180,54</b>	<b>241,81</b>	<b>268,6</b>	<b>66,57</b>	<b>4,16</b>

Зам.директора по производству

Истомина О.Л.

Главный технолог

Гольщикова А.А.

Идентификатор документа 7233c3cc-1ac7-435f-9dcb-a15a584f9024



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

Подписи отправителя:	 Владелец сертификата: организация, сотрудник МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР	Сертификат: серийный номер, период действия 01D63BBE0025AFC9A441EFC9C86A4E6 с 05.10.2022 14:22 по 05.01.2024 14:22 GMT+03:00	Дата и время подписания 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