

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ  
"СОШ № 49"Комарских Светлана  
Ивановна

подпись

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора  
МУП "Комбинат  
питания"

(подпись)

Истомина Ольга Леонидовна

## Примерное десятидневное циклическое меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ "СОШ № 49" для возвратной категории от 7 до 11 лет (завтрак, не менее 20% суточного рациона).

### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-4 классы

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</b>			<b>500</b>	<b>17,36</b>	<b>16,19</b>	<b>73,72</b>	<b>532,87</b>	<b>12,7</b>	<b>0,32</b>	<b>140,34</b>	<b>278</b>	<b>249,6</b>	<b>67,7</b>	<b>2,78</b>	
<b>Тефтели в соусе</b>			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													
<b>Каша гречневая</b>			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508															
Крупа гречневая*	50,00	50													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,20	0,2													
Вода	120,00	120													
<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>			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>Итого:</b>				<b>17,36</b>	<b>16,19</b>	<b>73,72</b>	<b>532,87</b>	<b>12,7</b>	<b>0,32</b>	<b>140,34</b>	<b>278</b>	<b>249,6</b>	<b>67,7</b>	<b>2,78</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	
Передан через Диадок 30.08.2024 12:24 GMT+03:00 Кальций: 278 мг, Фосфор: 249,6 мг, Магний: 67,7 мг, Железо: 2,78 мг															

<b>Завтрак</b>			<b>520</b>	<b>20,86</b>	<b>21,57</b>	<b>77,73</b>	<b>588,49</b>	<b>12,87</b>	<b>0,38</b>	<b>158,22</b>	<b>349,79</b>	<b>388,55</b>	<b>68,25</b>	<b>2,9</b>	
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			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												
<b>Каша молочная пшеничная с курагой, со сливочным маслом</b>			210	6,52	2,14	12,6	95,74	1,95	0,23	70,3	86	100,3	21,3	1,21	
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)															
	Крупа пшено*	40,00	40												
	Молоко цельное*	150,00	150												
	Вода	20,00	20												
	Курага*	8,00	8												
	Сахар*	5,00	5												
	Соль*	0,40	0,4												
	Масло сливочное*	10,00	10												
<b>Какао на цельном молоке (155/7/2)</b>			200	5,13	2,5	10,2	83,82	2,02	0,06	35,2	186,14	139,5	21,7	0,11	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693															
	Какао*	2,00	2												
	Молоко цельное*	155,00	155												
	Сахар*	7,00	7												
	Вода	60,00	60												
<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>Вафли "Снежинка"</b>			35	1,08	11	23	195,32	3,8							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
	Вафли "Снежинка"*	35,00	35												
<b>Итого:</b>				<b>20,86</b>	<b>21,57</b>	<b>77,73</b>	<b>588,49</b>	<b>12,87</b>	<b>0,38</b>	<b>158,22</b>	<b>349,79</b>	<b>388,55</b>	<b>68,25</b>	<b>2,9</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</b>			<b>500</b>	<b>21,35</b>	<b>16,87</b>	<b>79,98</b>	<b>559,69</b>	<b>29,58</b>	<b>0,22</b>	<b>141,85</b>	<b>288,44</b>	<b>229,24</b>	<b>55,27</b>	<b>2,21</b>	
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69												
	Масло растительное*	4,00	4												
	Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
	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												
<b>Макаронны отварные с овощами</b>			150	5,51	3,74	27,3	164,9	4,6	0,1	21,6	24,04	65,44	21,26	1	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
	Макаронные изделия*	34,00	34												
	Горошек зелёный*	15,38	10												
	Томатная паста*	9,00	9												
	Морковь (очищенная)*	28,00	28												



Лук репчатый (очищенный)*	22,00	22													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	221,00	221													

<b>Компот "Ягодка"</b>			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													

<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>			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>21,35</b>	<b>16,87</b>	<b>79,98</b>	<b>559,69</b>	<b>29,58</b>	<b>0,22</b>	<b>141,85</b>	<b>288,44</b>	<b>229,24</b>	<b>55,27</b>	<b>2,21</b>
---------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------

**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***

			<b>600</b>	<b>18,06</b>	<b>16,05</b>	<b>71,75</b>	<b>526,53</b>	<b>80,39</b>	<b>0,5</b>	<b>164,37</b>	<b>212,88</b>	<b>361,74</b>	<b>71,36</b>	<b>9,88</b>
--	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------

<b>Котлета рыбная "Любительская" (горбуша)</b>			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													

<b>Подгарнировка: Маринад овощной с томатом</b>			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													

<b>Картофель отварной</b>			200	2,16	4,45	26,35	154,09	41,1	0,25	1,75	96,6	120,69	7,32	1,86
---------------------------	--	--	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	------	------

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

Картофель (очищенный)*	205,50	205,5													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													

<b>Напиток из плодов шиповника</b>			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															
<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>Итого:</b>				<b>18,06</b>	<b>16,05</b>	<b>71,75</b>	<b>526,53</b>	<b>80,39</b>	<b>0,5</b>	<b>164,37</b>	<b>212,88</b>	<b>361,74</b>	<b>71,36</b>	<b>9,88</b>			

**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

<b>Завтрак</b>			<b>605</b>	<b>21,15</b>	<b>16,66</b>	<b>73,42</b>	<b>540,36</b>	<b>6,59</b>	<b>0,13</b>	<b>150</b>	<b>223,04</b>	<b>379,12</b>	<b>54,06</b>	<b>5,38</b>			
<b>Омлет натуральный, с маслом сливочным</b>																	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211																	
Меланж*	128,00	128															
Молоко цельное*	45,00	45															
Масло растительное*	3,00	3															
Соль*	0,30	0,3															
Масло сливочное*	5,00	5															

<b>Чай с сахаром</b>			200	0,5		7,1	30,4					0,14					0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376																	
Сахар*	7,00	7															
Чай*	2,50	2,5															
Вода	205,00	205															

<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>21,15</b>	<b>16,66</b>	<b>73,42</b>	<b>540,36</b>	<b>6,59</b>	<b>0,13</b>	<b>150</b>	<b>223,04</b>	<b>379,12</b>	<b>54,06</b>	<b>5,38</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>Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>16,74</b>	<b>18,72</b>	<b>72,22</b>	<b>547,16</b>	<b>43,44</b>	<b>0,94</b>	<b>195,53</b>	<b>280,3</b>	<b>220,65</b>	<b>58,09</b>	<b>3,12</b>			
<b>Жаркое с мясом</b>																	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111																	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	88,00	88															
Картофель (очищенный)*	145,00	145															
Лук репчатый (очищенный)*	27,00	27															
Морковь (очищенная)*	27,50	27,5															
Масло растительное*	5,00	5															
Томатная паста*	10,00	10															
Масло сливочное*	5,00	5															



Соль*	0,30	0,3													
Вода	25,00	25													
Лавровый лист*	0,05	0,05													
Зелень (укроп,петрушка)*	1,33	1													
<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>			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>Итого:</b>				<b>16,74</b>	<b>18,72</b>	<b>72,22</b>	<b>547,16</b>	<b>43,44</b>	<b>0,94</b>	<b>195,53</b>	<b>280,3</b>	<b>220,65</b>	<b>58,09</b>	<b>3,12</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>Завтрак</b>			<b>630</b>	<b>17,98</b>	<b>16,26</b>	<b>88,15</b>	<b>570,86</b>	<b>17,42</b>	<b>0,19</b>	<b>166,4</b>	<b>438,51</b>	<b>401</b>	<b>76,05</b>	<b>4,02</b>	
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			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													
<b>Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>			160	5,3	6,55	19,25	157,15	1,37	0,07	88,65	129,67	141	29,7	0,38	
Лечебное питание детей в стационарах №6.3															
Крупа рис круглозерный*	30,00	30													
Молоко цельное*	105,00	105													
Сахар*	3,40	3,4													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,20	0,2													
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/150)</b>			200	4,92	3,87	14	110,51	1,95	0,06	0,03	180,14	135	21	0,11	
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*	7,00	7													
Вода	60,00	60													
<b>Сок фруктовый т/п</b>			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													
<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>Итого:</b>				<b>17,98</b>	<b>16,26</b>	<b>88,15</b>	<b>570,86</b>	<b>17,42</b>	<b>0,19</b>	<b>166,4</b>	<b>438,51</b>	<b>401</b>	<b>76,05</b>	<b>4,02</b>	

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	



			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>16,46</b>	<b>72,82</b>	<b>514,54</b>	<b>14,9</b>	<b>0,26</b>	<b>209,46</b>	<b>302,36</b>	<b>415,38</b>	<b>61,7</b>	<b>2,95</b>	
<b>Чахохбили</b>			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
	Грудка куриная*	103,00	75												
	Лук репчатый (очищенный)*	45,00	45												
	Томатная паста*	12,00	12												
	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												
<b>Макаронны отварные</b>			150	5,2	9,1	30,12	223,18		0,09	44,1	11,18	47,18	8,4	0,85	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
	Макаронные изделия*	52,50	52,5												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Соль*	0,30	0,3												
<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>			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>18,78</b>	<b>16,46</b>	<b>72,82</b>	<b>514,54</b>	<b>14,9</b>	<b>0,26</b>	<b>209,46</b>	<b>302,36</b>	<b>415,38</b>	<b>61,7</b>	<b>2,95</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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>			<b>510</b>	<b>22,19</b>	<b>16,33</b>	<b>72,07</b>	<b>524,01</b>	<b>211,84</b>	<b>0,25</b>	<b>265,1</b>	<b>159,99</b>	<b>300,88</b>	<b>72,34</b>	<b>10,02</b>	
<b>Котлета "Детская"</b>			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26	
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
	Говядина*	66,60	66,6												
	Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5												
	Меланж*	3,00	3												
	Хлеб пшеничный*	15,00	15												
	Соль*	0,30	0,3												
	Вода	20,40	20,4												
	Масса фарша	106,00	106												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
	Масса п/ф	112,00	112												
	Масло растительное*	2,00	2												
<b>Сложный гарнир№2</b>			170	3,85	5	19,3	137,6	59,04	0,09	137	96,44	82,24	29,99	0,19	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553															
	Капуста тушеная	100,00	100												
	Картофельное пюре	70,00	70												







<b>Напиток из плодов шиповника(8)</b>			200	0,85		12,4	53	152,3	0,02	122,5	38,1	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
	Шиповник*	15,00	15											
	Сахар*	7,00	7											
	Вода	185,00	185											
<b>Хлеб пшеничный</b>			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	25,00	25											
<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>Итого:</b>				<b>22,19</b>	<b>16,33</b>	<b>72,07</b>	<b>524,01</b>	<b>211,84</b>	<b>0,25</b>	<b>265,1</b>	<b>159,99</b>	<b>300,88</b>	<b>72,34</b>	<b>10,02</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>Завтрак</b>			<b>535</b>	<b>22,52</b>	<b>23,8</b>	<b>91,35</b>	<b>669,68</b>	<b>9,3</b>	<b>0,19</b>	<b>334,96</b>	<b>243,74</b>	<b>253,2</b>	<b>89,7</b>	<b>1,84</b>
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>			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											
<b>Рис припущенный</b>			150	3,7	7,65	28,2	196,45			3,6	16	3	29,3	0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
	Крупа рис пропаренный*	40,00	40											
	Масло сливочное*	10,00	10											
	Соль*	0,40	0,4											
<b>Компот из кураги</b>			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											
<b>Вафли "Шоколадные"</b>			35	2,31	4,97	25,3	155,17							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
	Вафли "Шоколадные"*	35,00	35											
<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>22,52</b>	<b>23,8</b>	<b>91,35</b>	<b>669,68</b>	<b>9,3</b>	<b>0,19</b>	<b>334,96</b>	<b>243,74</b>	<b>253,2</b>	<b>89,7</b>	<b>1,84</b>



Идентификатор документа 1ccb6ff8-a94a-406b-a486-35030a267965



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

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУП "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" ИСТОМИНА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	 Не требуется для подписания	0228FF70005CB1C9924E21248D7481956C с 24.04.2024 09:41 по 24.07.2025 09:41 GMT+03:00	30.08.2024 12:24 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана "Средняя общеобразовательная школа № 49" Комарских Светлана Ивановна	 Не приложена при подписании	24FABA2AB618259785E97482433D378E с 02.07.2024 15:06 по 25.09.2025 15:06 GMT+03:00	02.09.2024 10:16 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа