

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 возрастной категории от 7 до 11 лет (обед, не менее 30% 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	
Обед			705	25,96	24,07	104,54	738,63	23,4	0,36	210,15	342,24	341,3	45,5	3,39	
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128															
Крупа рис круглозерный*	4,00	4													
Томатная паста*	4,00	4													
Капуста (очищенная)*	40,00	40													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02													
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02													
Вода	180,00	180													
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,5	20,33	29,53	379,09	3,2	0,3	3,5	143,5	230,1	29,1	1,25	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	90,00	90													
Крупа перловая*	47,60	47,6													
Вода	116,70	116,7													
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23													
Масло растительное*	3,50	3,5													
Морковь (очищенная)*	18,00	18													
Соль*	0,60	0,6													
Масло сливочное*	10,00	10													
Чеснок сушеный*	0,10	0,1													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Компот из кураги			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	22,00	22													
Сахар*	7,00	7													
Вода	175,00	175													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84								
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															



Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
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:				25,96	24,07	104,54	738,63		23,4	0,36	210,15	342,24	341,3	45,5	3,39
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			700	25,1	25,99	83,04	666,47	36,18	0,42	333,69	369,2	346,2	123,14	5,09	
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171															
Картофель (очищенный)*	72,00	72													
Морковь (очищенная)*	16,00	16													
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16													
Мука в/с*	4,00	4													
Молоко цельное*	60,00	60													
Масло сливочное*	8,00	8													
Вода	120,00	120													
Соль*	0,30	0,3													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Наггетсы "Детские"			100	15,26	15,23	16,23	263,03	4	0,11	86,25	129	126,2	33,8	1,52	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Наггетсы "Детские"*	110,00	110													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Капуста тушеная			150	3,2	2,5	18,8	110,5	12	0,05	103			26,4	1,18	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321															
Капуста (очищенная)*	172,00	172													
Масло растительное*	3,00	3													
Морковь (очищенная)*	3,00	3													
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6													
Томатная паста*	3,00	3													
Мука в/с*	3,00	3													
Сахар*	3,00	3													
Соль*	0,70	0,7													
Чай на молоке с сахаром			200	2,3	3,6	13,65	96,2	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15	
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)															
Чай*	3,00	3													
Молоко цельное*	200,00	200													
Сахар*	10,00	10													
Вода	30,00	30													
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													
ИЛИ															
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:				25,1	25,99	83,04	666,47	36,18	0,42	333,69	369,2	346,2	123,14	5,09	



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			710	26,03	23,79	101,12	724,47	38,67	0,43	326,59	329,08	331,36	110,1	5,28	
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110															
Свёкла (очищенная)*	32,00	32													
Капуста (очищенная)*	16,00	16													
Картофель (очищенный)*	16,00	16													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Томатная паста*	2,40	2,4													
Масло растительное*	2,00	2													
Лимонная кислота*	0,10	0,1													
Сахар*	4,00	4													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Вода	160,00	160													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Бифштекс "Богатырь"			90	16,75	17,24	13,53	276,28	1,8	0,19	36,75	209	156,6	42,75	2,58	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35,00	35													
Грудка куриная*	61,60	45													
Лук репчатый (очищенный)*	18,00	18													
Вода	5,40	5,4													
Соль*	0,50	0,5													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,10	9													
Масло растительное*	2,70	2,7													
Рагу овощное			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541															
Картофель (очищенный)*	71,00	71													
Морковь (очищенная)*	21,00	21													
Капуста (очищенная)*	41,00	41													
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21													
Томатная паста*	3,50	3,5													
Масло растительное*	2,20	2,2													
Мука в/с*	1,80	1,8													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	20,30	20,3													
Лавровый лист*	0,01	0,01													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Сок фруктовый разливной			200			21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(разливной)*	200,00	200													
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			25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05						



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		25,00	25												
Итого:				26,03	23,79	101,12	724,47	38,67	0,43	326,59	329,08	331,36	110,1	5,28	
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				705	26,23	27,18	102,46	759,38	26,93	0,91	106,49	390,12	502,55	65,36	8,42
Суп из овощей, со сметаной				205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2	0,68
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135															
Капуста (очищенная)*		25,00	25												
Картофель (очищенный)*		40,00	40												
Морковь (очищенная)*		8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8												
Горошек зелёный*		9,23	6												
Масло растительное*		2,00	2												
Соль*		0,30	0,3												
Сметана*		5,00	5												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*		0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*		0,02	0,02												
Вода		160,00	160												
Мясо тушеное, с овощами				90	5,64	11,92	6,23	154,76	3,08	0,06	2,8	18,5	126,63	2,3	1,77
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180															
Говядина*		54,00	54												
Масло растительное*		3,00	3												
Масло сливочное*		8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*		20,00	20												
Морковь (очищенная)*		20,00	20												
Томатная паста*		10,00	10												
Мука в/с*		6,00	6												
Соль*		0,30	0,3												
Вода		25,00	25												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05												
Пюре из бобовых				150	10,2	4,21	24,65	177,29		0,66	3,5	67,82	119	30,2	5,17
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
Крупа горох*		73,50	73,5												
Масло сливочное*		10,00	10												
Соль*		0,30	0,3												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)				200	4,21	5,18	18,23	136,38	2,6	0,08	0,04	240,14	180	28	0,14
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
Кофейный напиток*		6,00	6												
Молоко цельное*		200,00	200												
Сахар*		7,00	7												
Вода		20,00	20												
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												
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											
Итого:				26,23	27,18	102,46	759,38	26,93	0,91	106,49	390,12	502,55	65,36	8,42
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			735	24,19	25,24	101,55	730,12	15,96	0,27	185,86	475,2	428,62	102,48	3,44
Рассольник ленинградский			200	3,24	3,28	13,68	97,2	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Картофель (очищенный)*		60,00	60											
Крупа перловая*		4,00	4											
Морковь (очищенная)*		8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*		4,00	4											
Огурцы консервированные (соленые)*		21,84	12											
Масло растительное*		2,00	2											
Вода		150,00	150											
Соль*		0,30	0,3											
Лавровый лист*		0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*		0,02	0,02											
Петрушка (сушеная)*		0,02	0,02											
Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным			240	13,5	14,4	26,3	288,8	1	0,09	87,3	156	159,3	49	2,44
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Минтай*		148,00	86											
Лук репчатый (очищенный)*		15,00	15											
Масло сливочное*		7,00	7											
Картофель (очищенный)*		155,00	155											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		6,20	4											
Соль*		0,20	0,2											
Сыр*		10,10	10											
Масло растительное*		3,00	3											
Масло сливочное*		10,00	10											
Кефир с сахаром			235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*		227,70	220											
Сахар*		15,00	15											
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			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:				24,19	25,24	101,55	730,12	15,96	0,27	185,86	475,2	428,62	102,48	3,44
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			920	26,36	25,12	105,28	741,94	25,34	0,77	202	169,8	86,36	26,2	1,47
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	169,8	86,36	26,2	1,47

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168														
Морковь (очищенная)*	24,00	24												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	18,00	18												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	70,00	70												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	120,00	120												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	8,2	2,3	128,68	3,03	0,47	12,6	25,11	124,51	18,4	0,91

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	49,00	49												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Сметана*	8,00	8												
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			150	5,2	9,1	30,12	223,18		0,09	44,1	11,18	47,18	8,4	0,85

Сборник рецептов 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												
Какао на цельном молоке (200/10/3)			200	3,2	3,2	8	73,6	2,6	0,08		240,2	180	28	0,15

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Вода	20,00	20												
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			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												
Итого:				26,36	25,12	105,28	741,94	25,34	0,77	202	539,59	516,35	110,6	5,28

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			705	36,92	39,4	92,83	873,62	17,12	0,23	142,19	269,38	445,44	70,66	4,78
Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)			200	5,04	4,85	21,65	150,41	9,28	0,09	120	Передан через Диалок	30,08.2024 12:24 GMT+03:00	56	5def451a-8a5d-4f0e-beae-23aa76b5bd49



Грудка куриная*	20,54	15												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4												
Соль*	0,50	0,5												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	180,00	180												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			235	27,36	33,91	5,66	437,29	1,24	0,14	3,89	198,9	376,54	31,3	3,83

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342

Меланж*	150,00	150												
Молоко цельное*	95,00	95												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												

Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
------------------------------------	--	--	-----	-----	--	------	------	-----	--	------	----	---	---	-----

Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11 лет)

Сухофрукты*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												

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:			36,92	39,4	92,83	873,62	17,12	0,23	142,19	269,38	445,44	70,66	4,78	
---------------	--	--	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--

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	

Обед			915	24,74	23,88	98,3	696,38	19,4	0,25	406,2	284,42	296,31	90,32	5,62
-------------	--	--	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

Суп картофельный с бобовыми, с гречками			220	2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	0,3
--	--	--	-----	-----	-----	------	-------	-----	------	--------	------	------	-------	-----

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139

Крупа горох*	12,00	12												
Картофель (очищенный)*	36,00	36												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Гречки	20,00	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Вода	160,00	160												

Плов с мясом			230	17,18	19,3	18	314,42	2,4	0,02	150	187,83	82,56	19,14	2,35
---------------------	--	--	-----	-------	------	----	--------	-----	------	-----	--------	-------	-------	------

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	93,00	93												
Крупа рис пропаренный*	54,00	54												



Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												

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			40	1,88	0,28	21,36	95,48							
-----------------------	--	--	----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--

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

Хлеб пшеничный*	40,00	40												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Итого:				24,74	23,88	98,3	696,38	19,4	0,25	406,2	284,42	296,31	90,32	5,62
---------------	--	--	--	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

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
Обед			705	25,66	25,83	99,85	727,75	43,67	0,49	188,12	280,84	412,14	90,7	3,26
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9

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

Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	12,00	12												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	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												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												

Рыба запеченая			100	17,42	13,68	6,89	220,36	1,06	0,24	35,4	123,56	236,06	35,4	0,71
-----------------------	--	--	-----	-------	-------	------	--------	------	------	------	--------	--------	------	------

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234

Горбуша*	181,54	118												
Мука в/с*	5,00	5												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												

Картофельное пюре			150	3,56	8,51	22,41	180,49	25,99	0,17	3,51	51,2	104,84	33,64	1,19
--------------------------	--	--	-----	------	------	-------	--------	-------	------	------	------	--------	-------	------

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №920



Картофель (очищенный)*	128,00	128											
Молоко цельное*	30,00	30											
Масло сливочное*	10,00	10											
Соль*	0,30	0,3											

Напиток фруктовый "Изюминка" 200 0,62 0,1 22,8 87,8 1,6 0,14 0,1

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638

Изюм*	20,00	20											
Сахар*	7,00	7											
Вода	190,00	190											

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: 25,66 25,83 99,85 727,75 43,67 0,49 188,12 280,84 412,14 90,7 3,26

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

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 205 2,5 4,7 17,2 121,1 24,72 0,05 101,73 32,86 39,76 24,88 0,63

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124

Капуста (очищенная)*	40,00	40											
Картофель (очищенный)*	24,00	24											
Морковь (очищенная)*	8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8											
Томатная паста*	2,00	2											
Масло растительное*	2,00	2											
Сметана*	5,00	5											
Соль*	0,30	0,3											
Лавровый лист*	0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05											
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05											
Вода	150,00	150											

Гречетто с мясом 230 16,25 12,35 40,45 337,95 1,2 0,25 112 42,24 178,28 117,98 3,92

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	84,00	84											
Крупа гречневая*	56,60	56,6											
Масло растительное*	2,50	2,5											
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7											
Морковь (очищенная)*	10,00	10											
Томатная паста*	4,00	4											
Соль*	1,00	1											
Вода	155,00	155											
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1											

Кефир с сахаром 235 4,21 7,04 24,01 176,24 1,54 0,09 0,05 264 209 30,8 0,22

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698

Кефир*	227,70	220											
Сахар*	15,00	15											

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:					24,84	24,37	103,02	730,77	27,46	0,39	213,78	339,1	427,04	173,66	4,77



Идентификатор документа 5def451a-8a5d-4f0e-beae-23aa76b5bd49



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 10:13 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа