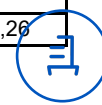


СОГЛАСОВАНО  
Руководитель Заказчика  
Директор \_\_\_\_\_/

Приложение № 2 к Техническому заданию  
УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель Исполнителя  
Директор \_\_\_\_\_/

## Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана с 12 до 18 лет (обед, не менее 30% суточного рациона).

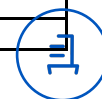
1 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>800</b>	<b>34,9</b>	<b>30,77</b>	<b>134,56</b>	<b>954,75</b>	<b>17,25</b>	<b>0,65</b>	<b>222,74</b>	<b>185,16</b>	<b>431,4</b>	<b>100,16</b>	<b>7,84</b>
<b>Суп картофельный с бобовыми, с сухариками</b>			270	7	3,11	34	191,99	10,65	0,23	200	32,37	88,26	35,52	1,99
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139														
	Крупа горох*	15,00	15											
	Картофель (очищенный)*	45,00	45											
	Морковь (очищенная)*	10,00	10											
	Лук репчатый*	11,90	10											
	Масло растительное*	2,50	2,5											
	Соль*	0,40	0,4											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20											
	Лавровый лист*	0,01	0,01											
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1											
	Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1											
	Вода	200,00	200											
<b>Наггетсы "Детские"</b>			100	16,5	19	12	285		0,18	4,4	58,3	190,35	28,6	3,08
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											
<b>Макароны отварные</b>			180	7,01	8,07	44,55	278,85		0,16	0,04	19,99	76,09	10,24	1,03
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
	Макаронные изделия*	63,00	63											
	Масло сливочное*	10,00	10											
	Соль*	0,50	0,5											
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)														
	Сухофрукты*	15,00	15											
	Сахар*	10,00	10											
	Вода	180,00	180											
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*		30,00	30												
<b>Хлеб пшеничный</b>				20	1,6	0,2	10,2	49		0,03		4,6	16,8	6,6	0,38
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		20,00	20												
<b>Итого:</b>				<b>34,9</b>	<b>30,77</b>	<b>134,56</b>	<b>954,75</b>	<b>17,25</b>	<b>0,65</b>	<b>222,74</b>	<b>185,16</b>	<b>431,4</b>	<b>100,16</b>	<b>7,84</b>	
<b>2 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</b>				<b>805</b>	<b>33,32</b>	<b>34,76</b>	<b>109,04</b>	<b>882,35</b>	<b>33,55</b>	<b>0,59</b>	<b>569,44</b>	<b>366,91</b>	<b>552,19</b>	<b>199,48</b>	<b>7,97</b>
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>				255	3,7	6,5	15,8	136,5	26,69	0,09	205,35	36,32	57,99	23,96	0,69
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135															
Капуста*		42,67	32												
Картофель (очищенный)*		50,00	50												
Морковь (очищенная)*		10,00	10												
Лук репчатый*		11,90	10												
Горошек зелёный*		11,50	7,5												
Масло растительное*		2,50	2,5												
Соль*		0,50	0,5												
Сметана*		5,00	5												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*		0,01	0,01												
Вода		200,00	200												
<b>Бифштекс "Богатырь"</b>				100	12,69	16,62	9,66	238,98	2	0,07	4,05	136,2	101,5	8,91	0,98
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		45,00	45												
Грудка куриная*		61,60	45												
Лук репчатый*		23,81	20												
Вода		6,00	6												
Соль*		0,50	0,5												
Масло растительное*		2,00	2												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		15,63	10												
<b>Каша гречневая по "Купечески"</b>				180	7,41	7,82	37,84	251,45	3,3	0,26	360,02	30,09	186,3	118,31	3,95
Лечебное питание детей в стационарах №8.4															
Крупа гречневая*		54,00	54												
Масло сливочное*		5,00	5												
Морковь (очищенная)*		18,00	18												
Лук репчатый*		28,57	24												
Масло растительное*		2,40	2,4												
Вода		124,80	124,8												
Соль*		0,40	0,4												
<b>Чай на молоке с сахаром</b>				200	4,2	3	15,76	106,84	1,56	0,05	0,02	144,2	108	16,8	0,1
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)															
Чай*		3,00	3												
Молоко цельное*		120,00	120												
Сахар*		10,00	10												
Вода		80,00	80												
<b>Хлеб пшеничный</b>				30	2,4	0,3	15,3	73,5		0,05		6,9	25,2	9,9	0,57
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															

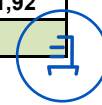


Хлеб пшеничный*		30,00	30													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>				40	2,92	0,52	14,68	75,08		0,07		13,2	73,2	21,6	1,68	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано пшеничный*		40,00	40													
<b>Итого:</b>				<b>33,32</b>	<b>34,76</b>	<b>109,04</b>	<b>882,35</b>	<b>33,55</b>	<b>0,59</b>	<b>569,44</b>	<b>366,91</b>	<b>552,19</b>	<b>199,48</b>	<b>7,97</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>Обед</b>				<b>803</b>	<b>29,13</b>	<b>21,03</b>	<b>118,84</b>	<b>786,38</b>	<b>55,37</b>	<b>0,37</b>	<b>205,37</b>	<b>89,47</b>	<b>244,56</b>	<b>93,05</b>	<b>4,71</b>	
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>				255	1,9	4,9	15,69	115,07	20,02	0,06	205,35	41,79	51,58	23,95	1,01	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110																
Свёкла (очищенная)*		40,00	40													
Капуста*		26,67	20													
Картофель (очищенный)*		20,00	20													
Морковь (очищенная)*		10,00	10													
Лук репчатый*		11,90	10													
Томатная паста*		3,00	3													
Масло растительное*		4,00	4													
Лимонная кислота*		0,10	0,1													
Сахар*		5,00	5													
Соль*		0,50	0,5													
Сметана*		5,00	5													
Вода		200,00	200													
Лавровый лист*		0,01	0,01													
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1													
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1													
<b>Жаркое по-домашнему</b>				250	20,19	13,77	27,25	318,31	33,85	0,2	0,02	27,94	104,48	39,7	1,64	
Сборник рецептов 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*		30,95	26													
Масло растительное*		4,00	4													
Томатная паста*		5,00	5													
Масло сливочное*		6,00	6													
Соль*		0,80	0,8													
Вода		25,00	25													
Лавровый лист*		0,05	0,05													
<b>Кисель плодово-ягодный</b>				200			23,19	92,76	1,5			0,64			0,04	
Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн																
Кисель плодово-ягодный*		20,00	20													
Вода		190,00	190													
Сахар*		5,00	5													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>				30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано пшеничный*		30,00	30													
<b>Хлеб пшеничный</b>				40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*		40,00	40													
<b>Пряник</b>				28	1,65	1,57	21,3	105,93								

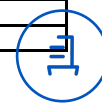


Пряник(пром.пр-во)*		28,00	28												
<b>Итого:</b>				<b>29,13</b>	<b>21,03</b>	<b>118,84</b>	<b>786,38</b>	<b>55,37</b>	<b>0,37</b>	<b>205,37</b>	<b>89,47</b>	<b>244,56</b>	<b>93,05</b>	<b>4,71</b>	
<b>4 день</b>															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование 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</b>			<b>805</b>	<b>44,55</b>	<b>32,7</b>	<b>117,4</b>	<b>943,56</b>	<b>37,1</b>	<b>1,07</b>	<b>505,4</b>	<b>190,5</b>	<b>538,26</b>	<b>172,62</b>	<b>11,92</b>	
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			255	2,02	6,92	9,64	109,94	31,3	0,07	205,35	41,82	49,18	21,97	0,54	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
Капуста*		66,67	50												
Картофель (очищенный)*		30,00	30												
Морковь (очищенная)*		10,00	10												
Лук репчатый*		11,90	10												
Томатная паста*		2,50	2,5												
Масло растительное*		6,00	6												
Сметана*		5,00	5												
Соль*		0,40	0,4												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1												
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>			100	16,07	16,28	8,04	243,41	5,4	0,07	300,01	22,27	170,73	28,75	2,52	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180															
Говядина*		79,00	79												
Масло растительное*		2,00	2												
Масло сливочное*		1,50	1,5												
Лук репчатый*		17,86	15												
Морковь (очищенная)*		15,00	15												
Томатная паста*		7,00	7												
Мука в/с*		6,00	6												
Соль*		0,30	0,3												
Вода		25,00	25												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
<b>Пюре из бобовых</b>			180	20,37	8,66	45,91	343,05		0,79	0,04	83,11	202,35	77,8	6,19	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
Крупа горох*		88,20	88,2												
Масло сливочное*		10,00	10												
Соль*		0,60	0,6												
<b>Напиток "Дары осени"</b>			200	0,7	0,05	22,4	92,85	0,4	0,03		24,2	27,5	14,7	0,65	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388															
Курага*		10,00	10												
Изюм*		10,00	10												
Сахар*		10,00	10												
Вода		180,00	180												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*		30,00	30												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		40,00	40												
<b>Итого:</b>				<b>44,55</b>	<b>32,7</b>	<b>117,4</b>	<b>943,56</b>	<b>37,1</b>	<b>1,07</b>	<b>505,4</b>	<b>190,5</b>	<b>538,26</b>	<b>172,62</b>	<b>11,92</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>Обед</b>			<b>805</b>	<b>21,45</b>	<b>34,02</b>	<b>129,12</b>	<b>910,79</b>	<b>30,02</b>	<b>0,51</b>	<b>569,35</b>	<b>144,93</b>	<b>463,04</b>	<b>127,4</b>	<b>7</b>
<b>Рассольник Ленинградский со сметаной</b>			255	2,42	4,63	17,38	123,22	16,92	0,11	205,35	26,35	74,88	26,52	0,98
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Картофель (очищенный)*	75,00	75												
Крупа перловая*	5,00	5												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый*	5,95	5												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,30	15												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Вода	187,50	187,5												
Соль*	0,60	0,6												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Сметана*	5,00	5												
<b>Котлета лососевая (пф)</b>			100	8,9	24,4	15,2	316		0,16	4	53	173	26	2,8
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №207														
Котлета лососевая (пф)*	110,00	100												
<b>Рис отварной с овощами</b>			180	4,64	4,2	45,13	236,86	3,3	0,07	360	23,48	111,06	39,38	0,9
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
Крупа рис пропаренный*	58,10	58,1												
Соль*	0,60	0,6												
Лук репчатый*	28,57	24												
Масло растительное*	3,60	3,6												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Сок фруктовый разливной</b>			200	0,1		20	80,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
<b>Итого:</b>				<b>21,45</b>	<b>34,02</b>	<b>129,12</b>	<b>910,79</b>	<b>30,02</b>	<b>0,51</b>	<b>569,35</b>	<b>144,93</b>	<b>463,04</b>	<b>127,4</b>	<b>7</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</b>			<b>730</b>	<b>28,14</b>	<b>16,24</b>	<b>99,74</b>	<b>592,6</b>	<b>11,94</b>	<b>0,16</b>	<b>386,3</b>	<b>71,75</b>	<b>165,73</b>	<b>57,24</b>	<b>1,74</b>
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>			270	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.Коровка. Пермь, 2008г №59														
Капуста (очищенная)*	20,00	20												
Картофель (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	30,00	30												
Лук репчатый (очищенный)*	10,00	10												
Мука в/с*	5,00	5												



Масло сливочное*	12,00	12												
Молоко цельное*	45,00	45												
Соль*	0,50	0,5												
Вода	190,00	190												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
<b>Плов с мясом</b>			220	21,1	11,39	42,32	356,26	4,65	0,07	360	20,25	103,13	38,51	0,9

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

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	88,00	88												
Крупа рис пропаренный*	54,00	54												
Масло растительное*	6,00	6												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Томатная паста*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Чеснок сушеный*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,58	0,25	17,97	59,88	0,9	0,01	13,3	0,3		0,23	0,05

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

Сухофрукты*	10,00	10												
Сахар*	15,00	15												
Вода	190,00	190												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76

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

Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Итого:</b>			<b>28,14</b>	<b>16,24</b>	<b>99,74</b>	<b>592,6</b>	<b>11,94</b>	<b>0,16</b>	<b>386,3</b>	<b>71,75</b>	<b>165,73</b>	<b>57,24</b>	<b>1,74</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>Обед</b>			<b>807</b>	<b>34,32</b>	<b>28,34</b>	<b>112,82</b>	<b>846,56</b>	<b>26,04</b>	<b>0,33</b>	<b>827,83</b>	<b>125,7</b>	<b>408,73</b>	<b>103,38</b>	<b>6,01</b>
<b>Свекольник</b>			250	2,55	8,29	18,07	158,43	17,84	0,08	210,71	49,78	75,1	32,28	1,59

**Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн**

Свёкла (очищенная)*	70,00	70												
Картофель (очищенный)*	43,00	43												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый*	13,20	11,1												
Томатная паста*	1,30	1,3												
Масло растительное*	4,00	4												
Сахар*	1,60	1,6												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	10,00	10												
Вода	200,00	200												
Масло сливочное*	3,50	3,5												
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			250	23,79	16,73	35,91	389,38	3,2	0,08	360,04	39,01	180,08	29,28	1,19

**Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42**

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	99,00	99												
Крупа перловая*	47,60	47,6												
Вода	116,70	116,7												
Лук репчатый*	27,38	23												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Морковь (очищенная)*	18,00	18												
Соль*	0,60	0,6												





Вода	202,00	202													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,6	0,2	10,2	49		0,03		4,6	16,8	6,6	0,38	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			30	2,19	0,39	11,01	56,31		0,05		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*	30,00	30													
<b>Итого:</b>				<b>25,05</b>	<b>15,58</b>	<b>123,9</b>	<b>766,84</b>		<b>12,35</b>	<b>0,56</b>	<b>233,8</b>	<b>151,97</b>	<b>440,81</b>	<b>110,32</b>	<b>6,66</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</b>			<b>804</b>	<b>36,48</b>	<b>18,57</b>	<b>127,43</b>	<b>841,67</b>	<b>22,83</b>	<b>0,26</b>	<b>393,35</b>	<b>94,41</b>	<b>211,4</b>	<b>85,25</b>	<b>4,33</b>
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			255	1,9	4,9	15,69	115,07	20,02	0,06	205,35	41,79	51,58	23,95	1,01

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110

Свёкла (очищенная)*	40,00	40												
Капуста*	26,67	20												
Картофель (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Лук репчатый*	11,90	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	4,00	4												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Вода	200,00	200												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												

<b>Плов с мясом</b>			250	25,61	10,45	49,43	394,28	2,81	0,07	188	16,49	110,96	39,72	0,87
---------------------	--	--	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-----	-------	--------	-------	------

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

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	108,80	108,8												
Крупа рис пропаренный*	66,30	66,3												
Масло растительное*	3,80	3,8												
Лук репчатый*	7,50	6,3												
Морковь (очищенная)*	9,40	9,4												
Томатная паста*	3,80	3,8												
Соль*	1,00	1												
Вода	155,00	155												
Чеснок сушеный*	0,10	0,1												

<b>Компот из кураги</b>			200	1,3	0,08	22,75	100,25				0,2			0,03
-------------------------	--	--	-----	-----	------	-------	--------	--	--	--	-----	--	--	------

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

Курага*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Вода	175,00	175												

<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76
-----------------------	--	--	----	-----	-----	------	----	--	------	--	-----	------	------	------

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

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

<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			45	3,75	0,74	14,96	96,39		0,07		25,61	10,64	8,1	1,58
-----------------------------	--	--	----	------	------	-------	-------	--	------	--	-------	-------	-----	------

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



Хлеб ржано пшеничный*	45,00	45												
<b>Вафля</b>			14	0,72	2	4,2	37,68				1,12	4,62	0,28	0,08
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли*	14,00	14												
<b>Итого:</b>				<b>36,48</b>	<b>18,57</b>	<b>127,43</b>	<b>841,67</b>	<b>22,83</b>	<b>0,26</b>	<b>393,35</b>	<b>94,41</b>	<b>211,4</b>	<b>85,25</b>	<b>4,33</b>

### 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
<b>Обед</b>			<b>778</b>	<b>46,77</b>	<b>42,79</b>	<b>99,4</b>	<b>971,34</b>	<b>14,4</b>	<b>0,44</b>	<b>205,41</b>	<b>456,56</b>	<b>737,28</b>	<b>98,83</b>	<b>7,25</b>
<b>Суп куриный с вермишелью</b>			250	12,65	8,33	13,65	181,71	11,65	0,13	204,98	24,51	148,17	22,55	1,46

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147														
Грудка куриная*	75,34	55												
Картофель (очищенный)*	50,00	50												
Лук репчатый*	11,90	10												
Морковь (очищенная)*	10,00	10												
Масло сливочное*	8,00	8												
Макаронные изделия (паутинка)*	5,00	5												
Соль*	0,80	0,8												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Вода	190,00	190												
<b>Омлет с сыром и маслом сливочным</b>			210	21,55	28,97	4,38	364,46	1,19	0,13	0,41	264,65	375,41	30,88	3,51

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342														
Меланж*	133,00	133												
Молоко цельное*	70,00	70												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сыр*	10,10	10												
Масло сливочное*	10,00	10												
<b>Чай на молоке с сахаром</b>			200	4,2	3	15,76	106,84	1,56	0,05	0,02	144,2	108	16,8	0,1

Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
Чай*	3,00	3												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	10,00	10												
Вода	80,00	80												
<b>Хлеб пшеничный</b>			50	3,8	0,4	29,63	137,32		0,06		10	32,5	7	0,5

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	50,00	50												

<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			40	2,92	0,52	14,68	75,08		0,07		13,2	73,2	21,6	1,68
-----------------------------	--	--	----	------	------	-------	-------	--	------	--	------	------	------	------

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	40,00	40												

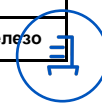
<b>Пряник</b>			28	1,65	1,57	21,3	105,93							
---------------	--	--	----	------	------	------	--------	--	--	--	--	--	--	--

Пряник(пром.пр-во)*	28,00	28												
<b>Итого:</b>				<b>46,77</b>	<b>42,79</b>	<b>99,4</b>	<b>971,34</b>	<b>14,4</b>	<b>0,44</b>	<b>205,41</b>	<b>456,56</b>	<b>737,28</b>	<b>98,83</b>	<b>7,25</b>

### 11 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

Кальций 891,27ааа-21d6-497-94fa-8f1ee5923967  
 Фосфор 2026  
 Магний 103  
 Железо 891,27ааа-21d6-497-94fa-8f1ee5923967



<b>Обед</b>			<b>800</b>	<b>38,11</b>	<b>25,49</b>	<b>123,21</b>	<b>875,7</b>	<b>35,38</b>	<b>0,51</b>	<b>407,19</b>	<b>309,8</b>	<b>505,78</b>	<b>192,13</b>	<b>6,75</b>	
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			255	2,02	6,92	9,64	109,94	31,3	0,07	205,35	41,82	49,18	21,97	0,54	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
Капуста*	66,67	50													
Картофель (очищенный)*	30,00	30													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													
Лук репчатый*	11,90	10													
Томатная паста*	2,50	2,5													
Масло растительное*	6,00	6													
Сметана*	5,00	5													
Соль*	0,40	0,4													
Лавровый лист*	0,01	0,01													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
<b>Гречетто с мясом</b>			230	23,43	9	37,96	326,48	3	0,26	200	20,49	181,01	120,05	4,01	
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*	8,33	7													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													
Томатная паста*	4,00	4													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	155,00	155													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
<b>Напиток кисломолочный (Йогурт)</b>			180	5,4	4,5	19,8	141,3	1,08	0,05	0,04	214,2	163,8	25,2	0,18	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №5.14															
Йогурт*	186,30	180													
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,2	0,4	20,4	98		0,06		9,2	33,6	13,2	0,76	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	40,00	40													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			50	2,03	0,6	21	97,52								
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*	50,00	50													
<b>Блинчик "С пылу с жару"</b>			45	2,03	4,07	14,41	102,46		0,07	1,8	24,09	78,19	11,71	1,26	
Лечебное питание детей в стационарах №5.2															
Блинчики "С пылу с жару" (пф)*	46,00	45													
Масло растительное*	2,00	2													
Масло сливочное*	1,00	1													
<b>Итого:</b>				<b>38,11</b>	<b>25,49</b>	<b>123,21</b>	<b>875,7</b>	<b>35,38</b>	<b>0,51</b>	<b>407,19</b>	<b>309,8</b>	<b>505,78</b>	<b>192,13</b>	<b>6,75</b>	
<b>12 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</b>			<b>735</b>	<b>23,53</b>	<b>17,69</b>	<b>79,37</b>	<b>574,99</b>	<b>52,23</b>	<b>0,33</b>	<b>600,4</b>	<b>104,89</b>	<b>219,43</b>	<b>88,21</b>	<b>4,26</b>	
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			255	1,92	3,8	18,13	114,4	18,68	0,05	200,38	57,58	51,79	22,34	1,12	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
Свёкла (очищенная)*	40,00	40													
Капуста (очищенная)*	20,00	20													
Картофель (очищенный)*	15,00	15													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													



Лук репчатый (очищенный)*	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												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
<b>Жаркое с мясом</b>			230	17,63	13,23	26,44	299,47	33,55	0,19	400,02	33,61	105,84	45,17	1,7
<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111</b>														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	74,00	74												
Картофель (очищенный)*	129,00	129												
Лук репчатый*	23,81	20												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
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)*	0,10	0,1												
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			200	0,12	0,1	12,16	50,08				0,2			0,03
<b>Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)</b>														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	24,00	24												
Сахар*	10,00	10												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,4	0,3	15,3	73,5		0,05		6,9	25,2	9,9	0,57
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</b>														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,34	37,54		0,04		6,6	36,6	10,8	0,84
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1</b>														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
<b>Итого:</b>			<b>23,53</b>	<b>17,69</b>	<b>79,37</b>	<b>574,99</b>	<b>52,23</b>	<b>0,33</b>	<b>600,4</b>	<b>104,89</b>	<b>219,43</b>	<b>88,21</b>	<b>4,26</b>	

Главный технолог

Технолог

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Полянская О.Н.

Алхимова К.Н.





## 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:	 АО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" КУЗНЕЦОВА ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	02D5164900E3B2DF8F42394DA3680466DE с 20.05.2025 07:16 по 20.08.2026 07:16 GMT+03:00	14.01.2026 18:59 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ" Корюкина Татьяна Геннадьевна Директор	 Не требуется для подписания	2D8EB57D4ECAE53526E899386467B10E с 29.12.2025 07:18 по 24.03.2027 07:18 GMT+03:00	15.01.2026 07:05 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа