

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ "ЦО"

(подпись)

Корюкина Татьяна Геннадьевна

Врио директора  
МУП "Комбинат питания"

(подпись)

Кузнецова Людмила Владимировна

УТВЕРЖДАЮ

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «ЦО» для возрастной категории от 12 до 18 лет (завтрак, не менее 20% от 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 97 (руб)</b>			<b>490</b>	<b>16,67</b>	<b>17,45</b>	<b>60,25</b>	<b>485,44</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>20,3</b>	<b>16,41</b>	<b>40,31</b>	<b>13,77</b>	<b>1,64</b>
<b>Тефтели в соусе</b>			120	12,12	14,99	7,25	210,26	0,25			1,01	2,01	0,97	0,03
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)*			2,00	2										
Лук репчатый (очищенный)*			1,50	1,5										
Томатная паста*			2,00	2										
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>Чай с сахаром</b>			200			9,98	39,92				0,2			0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*			7,00	7										
Чай*			1,00	1										
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>Итого:</b>				<b>16,67</b>	<b>17,45</b>	<b>60,25</b>	<b>485,44</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>20,3</b>	<b>16,41</b>	<b>40,31</b>	<b>13,77</b>	<b>1,64</b>
2 день														
Химический состав							Наименование пищевых веществ							



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>485</b>	<b>19,78</b>	<b>10,57</b>	<b>54,73</b>	<b>393,17</b>	<b>9,07</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 (2/7/155)</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>Итого:</b>				<b>19,78</b>	<b>10,57</b>	<b>54,73</b>	<b>393,17</b>	<b>9,07</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 97 (руб)</b>			<b>530</b>	<b>23,99</b>	<b>21,32</b>	<b>76,28</b>	<b>597,99</b>	<b>5,38</b>	<b>0,2</b>	<b>21,75</b>	<b>254,95</b>	<b>209,94</b>	<b>58,42</b>	<b>3,15</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>Макаронные изделия с овощами</b>			150	5,14	3,71	28,53	171,07	3,3	0,09	1,75	19,31	55,74	16,82	0,87	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
	Макаронные изделия*	34,00	34												
	Горошек зелёный*	12,31	8												
	Томатная паста*	5,00	5												
	Морковь (очищенная)*	20,00	20												



Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15											
Масло сливочное*	5,00	5											
Соль*	0,30	0,3											
Вода	221,00	221											
<b>Компот "Ягодка"</b>			200	0,14	0,09	8,4	37				0,14		0,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635

Смесь ягод "Вкус лета**	20,00	20											
Сахар*	7,00	7											
Вода	180,00	180											

**Хлеб пшеничный** 30 2,29 0,24 14,76 70,36 0,04 6 30,2 4,2 0,36

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

Хлеб пшеничный*	30,00	30											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хлеб ржано- пшеничный** 30 2,4 0,45 12,3 62,85 0,05 10,5 14,1 1,7

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

Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30											
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Вафля 30гр** 30 1,56 4,38 8,97 81,54

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811

Вафли*	30,00	30											
--------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:** 23,99 21,32 76,28 597,99 5,38 0,2 21,75 254,95 209,94 58,42 3,15

**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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>590</b>	<b>21,62</b>	<b>19,59</b>	<b>90,7</b>	<b>625,61</b>	<b>70,89</b>	<b>0,44</b>	<b>144,08</b>	<b>130,48</b>	<b>343,62</b>	<b>96,79</b>	<b>11,15</b>
<b>Котлета рыбная "Любительская" (минтай)</b>			100	11,11	10,72	18,89	216,48	1,44	0,1	0,01	58,67	207,67	23,78	0,89

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390

Минтай филе п/ф*	68,00	68												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Молоко цельное*	10,00	10												
Меланж*	10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	3,50	3,5												
<b>Картофель отварной</b>			160	3,34	4,52	26,85	161,46	32,85	0,2	1,87	17,71	96,87	37,78	1,49

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

Картофель (очищенный)*	164,30	164,3											
Масло сливочное*	5,30	5,3											
Соль*	1,10	1,1											

**Подгарнировка: Маринад овощной с томатом** 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											

**Напиток из плодов шиповника** 200 0,85 8,23 36,32 35 0,02 122,5



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>				40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04	8	5,8	0,44		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05	10,5	14,1	1,7		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Итого:</b>					<b>21,62</b>	<b>19,59</b>	<b>90,7</b>	<b>625,61</b>	<b>70,89</b>	<b>0,44</b>	<b>144,08</b>	<b>130,48</b>	<b>343,62</b>	<b>96,79</b>	<b>11,15</b>
<b>5 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 97 (руб)</b>				<b>665</b>	<b>21,29</b>	<b>18,89</b>	<b>74,36</b>	<b>541,91</b>	<b>6,78</b>	<b>0,23</b>	<b>190</b>	<b>235,84</b>	<b>471,3</b>	<b>73,9</b>	<b>8,03</b>
<b>Омлет натуральный, со сливочным маслом</b>															
			205	16	18,2	19	303,8	0,78	0,14	155	161,2	362,8	27,6	4,05	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
	Меланж*	160,00	160												
	Молоко цельное*	60,00	60												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Масло растительное*	5,00	5												
	Соль*	0,80	0,8												
<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>				30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04	6	30,2	4,2	0,36	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05	10,5	14,1	1,7		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Сок фруктовый т/п (н)</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>21,29</b>	<b>18,89</b>	<b>74,36</b>	<b>541,91</b>	<b>6,78</b>	<b>0,23</b>	<b>190</b>	<b>235,84</b>	<b>471,3</b>	<b>73,9</b>	<b>8,03</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>Завтрак 97 (руб)</b>				<b>570</b>	<b>11,55</b>	<b>8,67</b>	<b>117,13</b>	<b>664,85</b>	<b>6,7</b>	<b>0,26</b>	<b>84,36</b>	<b>78,17</b>	<b>130,44</b>	<b>19,93</b>	<b>2,5</b>
<b>Плов из куриной грудки</b>															
			250	4,58	3,68	51,82	258,11	3	0,02		11,37	22,14	9,78	0,29	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
	Грудка куриная*	131,50	96												
	Крупа рис пропаренный*	61,20	61,2												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												



Морковь (очищенная)*	18,00	18													
Томатная паста*	3,00	3													
Соль*	1,00	1													
<b>Подгарнировка: Икра свекольная</b>			40	0,82	3,27	7,08	61,04	3,7	0,2	84,36	27,3	95,3	5,75	1,96	
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124</b>															
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7													
Свёкла (очищенная)*	30,00	30													
Томатная паста*	11,00	11													
Сахар*	2,00	2													
Масло растительное*	3,20	3,2													
Лимонная кислота*	0,30	0,3													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200	0,72	0,08	10,11	93,9				0,2			0,03	
<b>Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)</b>															
Сухофрукты*	25,00	25													
Сахар*	10,00	10													
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	
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</b>															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6		
<b>Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1</b>															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
<b>Пряник (40гр)</b>			40	2,3	1,18	29,6	138,22								
Пряник(пром.пр-во)*	40,00	40													
<b>Итого:</b>				<b>11,55</b>	<b>8,67</b>	<b>117,13</b>	<b>664,85</b>	<b>6,7</b>	<b>0,26</b>	<b>84,36</b>	<b>78,17</b>	<b>130,44</b>	<b>19,93</b>	<b>2,5</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 97 (руб)</b>			<b>505</b>	<b>17,53</b>	<b>17,67</b>	<b>96,86</b>	<b>590,59</b>	<b>2,22</b>	<b>0,16</b>	<b>78,11</b>	<b>165,63</b>	<b>210,92</b>	<b>40,88</b>	<b>2,62</b>	
<b>Жаркое с мясом</b>			200	10,21	15	21,81	201,11	2,22	0,05	78,11	147,78	116,67	17,78	0,81	
<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111</b>															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	65,00	65													
Картофель (очищенный)*	112,00	112													
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20													
Морковь (очищенная)*	16,00	16													
Масло растительное*	2,00	2													
Томатная паста*	3,00	3													
Масло сливочное*	4,00	4													
Соль*	0,60	0,6													
Вода	16,00	16													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			200	0,13	0,1	17,25	70,5				0,3			0,05	
<b>Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)</b>															
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	25,00	25													
Сахар*	15,00	15													
Вода	190,00	190													
<b>Пряник "Шоколадный" (40гр)</b>			40	2,4	1,88	30,64	149,08								



Пряник "Шоколадный"*	40,00	40												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			35	2,5	0,45	12,4	99,54		0,07		11,55	64,05	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
<b>Итого:</b>				<b>17,53</b>	<b>17,67</b>	<b>96,86</b>	<b>590,59</b>		<b>2,22</b>	<b>0,16</b>	<b>78,11</b>	<b>165,63</b>	<b>210,92</b>	<b>40,88</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 97 (руб)</b>			<b>720</b>	<b>21,78</b>	<b>21,55</b>	<b>90,74</b>	<b>641,87</b>	<b>16,96</b>	<b>0,21</b>	<b>222,73</b>	<b>399,09</b>	<b>346</b>	<b>80,15</b>	<b>4,18</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>			250	11,26	13,78	30	289,06	1,95	0,1	145	186,25	158	45	0,59

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Крупа рис круглозерный*	48,00	48												
Сахар*	0,40	0,4												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Молоко цельное*	150,00	150												
Вода	64,00	64												

<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)</b>			200	2,52	1,87	13,24	77,71	0,91	0,03	0,01	84,14	63	9,8	0,06
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	70,00	70												
Сахар*	7,00	7												
Вода	130,00	130												

<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	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
------------------------------	--	--	----	-----	-----	-----	------	--	------	--	------	--	-----	--

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

Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого:</b>				<b>21,78</b>	<b>21,55</b>	<b>90,74</b>	<b>641,87</b>		<b>16,96</b>	<b>0,21</b>	<b>222,73</b>	<b>399,09</b>	<b>346</b>	<b>80,15</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 97 (руб)</b>			<b>560</b>	<b>19,44</b>	<b>9,91</b>	<b>82,6</b>	<b>506</b>	<b>13,5</b>	<b>0,22</b>	<b>168,12</b>	<b>37,77</b>	<b>211,01</b>	<b>33,28</b>	<b>3,05</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											

**Макаронны отварные** 180 7,96 5,8 45,47 271,57 0,11 2,8 13,89 57,21 10,08 1,02

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516

Макаронные изделия*	63,00	63											
Масло сливочное*	8,00	8											
Соль*	0,60	0,6											

**Компот "Вкус лета"** 200 0,21 0,14 17,1 73,5 0,3 0,05

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №279

Смесь ягод "Вкус лета"*	30,00	30											
Сахар*	15,00	15											
Вода	180,00	180											

**Хлеб пшеничный** 40 3,06 0,32 19,68 93,84 0,04 8 5,8 0,44

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

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

**Вафли "Шоколадные" (30гр)** 30

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811

Вафли "Шоколадные"*	30,00	30											
---------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:** 19,44 9,91 82,6 506 13,5 0,22 168,12 37,77 211,01 33,28 3,05

**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>Завтрак 97 (руб)</b>			500	22,16	17,39	74,38	601,6	1,69	1,07	10,22	28,93	182,71	39,86	4,38
<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											

**Сложный гарнир №2** 150 3,2 5,9 23,1 215,69 1,19 0,92 4,62 0,03 0,12 0,46 0,03

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553

Капуста тушеная	80,00	80											
Картофельное пюре	70,00	70											

**Напиток из плодов шиповника** 200 0,51 13,23 56,5 0,2 0,03

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705

Шиповник*	15,00	15											
Сахар*	10,00	10											
Вода	185,00	185											



<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный*	30,00	30										
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1												
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30										
<b>Итого:</b>		<b>22,16</b>	<b>17,39</b>	<b>74,38</b>	<b>601,6</b>	<b>1,69</b>	<b>1,07</b>	<b>10,22</b>	<b>28,93</b>	<b>182,71</b>	<b>39,86</b>	<b>4,38</b>






\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Идентификатор документа 2ad52531-6749-4882-85ff-8a428602bdc5



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

	Подписи отправителя:	Муниципальный служащий	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	МП "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" КУЗНЕЦОВА ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	Не требуется для подписания		02D6BF8D0006B29EAE4AA2192DF3B3874B с 11.10.2024 11:26 по 11.01.2026 11:26 GMT+03:00	02.12.2024 13:27 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ" Корюкина Татьяна Геннадьевна, Директор	Не требуется для подписания		6ED6A8B4CE2E4445D54DDBD26CB1EA32 с 05.03.2024 08:54 по 29.05.2025 08:54 GMT+03:00	02.12.2024 13:36 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа