

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Заказчика

_____/Волосникова З.А./

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Исполнителя _____/

Мишкарёв А.Б./

Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ г. Кургана «СОШ № 40» для возрастной категории до 11 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
Обед 81(руб)			775											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			200/20	4,1	2,4	21	98	10,5		105	85,5	70	21,7	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №45														
	Крупа горох*	12,00	12											
	Картофель*	36,00	36											
	Морковь*	8,00	8											
	Лук репчатый*	8,00	8											
	Масло растительное*	2,00	2											
	Соль*	0,30	0,3											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20											
Котлеты промышленного производства			100	8,46	7,58	11,79	169,22	0,6	0,14	50,3	93,8	10	14,07	0,6
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №2.12														
	Котлеты ПФ*	117,00	117											
	Масло растительное*	2,50	2,5											
Каша перловая рассыпчатая с овощами			150	3,2	8,9	26,1	168	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №6.42														
	Крупа перловая*	42,00	42											
	Лук репчатый*	20,00	20											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Морковь*	15,00	15											
	Соль*	0,50	0,5											
	Масло сливочное*	10,00	10											
Кефир с сахаром			235	5,2	3,4	18,17	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб. тех. норм. "Хлебпродинформ", М., 1996г ч1 №645														
	Кефир*	227,70	220											
	Сахар*	15,00	15											
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30											
Витаминизация 35(руб)														
Батончик злаковый "Витаминный"			40	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07					
	Батончик злаковый*	40,00	40											

Итого:			29,83	28,46	100,5	822,56	20,53	0,41	224,3	381,67	335,4	95,07	4,77		
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 81(руб)			915												
Борщ Сибирский, со сметаной			200/5	2,12	3,44	16,2	104,4	15	0,01	68	87	14	18,68	0,35	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
	Свёкла*	32,00	32												
	Капуста*	16,00	16												
	Картофель*	12,00	12												
	Морковь*	8,00	8												
	Лук репчатый*	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												
Гуляш			100	9,76	9,52	17,44	164,32	4		70	95	251	18	0,2	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180															
	Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лук репчатый*	20,00	20												
	Томатная паста*	10,00	10												
	Мука в/с*	6,00	6												
	Соль*	0,30	0,3												
Пюре из бобовых			150	8,45	5,62	21,45	203,5	36,75	0,29	47,36	82,32	28	7,8	0,2	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
	Крупа горох*	73,50	73,5												
	Масло сливочное*	6,00	6												
	Соль*	0,50	0,5												
Компот из кураги			200	0,75		16,11	67,42	1	0,01	28,6	40,95	23	8,75	0,03	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280															
	Курага*	25,00	25												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			60	4,99	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	60,00	60												
Витаминизация 35(руб)															
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
	Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				32,07	25,98	100,56	788,16	73,75	0,71	393,96	417,41	330,2	87,03	4,38	
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 81(руб)			880												
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			200/20	2,89	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,16	8,08			



Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №57															
Картофель *	72,00	72													
Морковь *	16,00	16													
Лук репчатый*	16,00	16													
Мука в/с*	4,00	4													
Молоко цельное*	30,40	30,4													
Масло сливочное*	12,00	12													
Соль*	0,40	0,4													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20													
Омлет с сыром, со сливочным маслом			200/10	16	18,54	21,94	286,64	0,78	0,14	154,41	167,32	162,21	19,6	1,52	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
Яйцо*	153,30	153,3													
Молоко цельное*	60,00	60													
Масло растительное*	4,00	4													
Соль*	1,00	1													
Сыр*	15,15	15													
Масло сливочное*	10,00	10													
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/п)*	200,00	200													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Витаминизация 35(руб)									0,4	130	21,5	13	2,8	0,65	
Кисель витаминизированный "Витошка"			200			24	95	20,1	0,3	130					
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Кисель "Витошка"*	25,00	25													
Хлеб витаминизированный			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб "Витаминный"*	20,00	20													
Итого:				23,46	23,7	106,33	726,44	42,67	0,71	378,43	333,05	336,19	91,36	6,68	
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 81(руб)			895												
Суп из овощей, со сметаной			200/5	2,98	3,9	8,52	68,21	8	0,06	20,4	84	41,23	8,1	0,1	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99															
Капуста*	25,00	25													
Картофель*	40,00	40													
Морковь*	8,00	8													
Лук репчатый*	8,00	8													
Горошек зелёный*	9,23	6													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	10,00	10													
Бифштекс "Богатырь"			100	16,39	20,15	23,5	333	2,07	0,21	110,83	166,05	174	47,5	2,8	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223															
Мясо*	45,00	45													
Грудка куриная*	61,64	45													



Лук репчатый*	20,00	20													
Соль*	0,50	0,5													
Масло растительное*	3,00	3													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	7,81	5													
Капуста тушеная			150	3,2	2,5	14,8	118	12	0,05	103	82	60	7,5	0,39	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321															
Капуста*	172,00	172													
Масло растительное*	3,00	3													
Морковь*	3,00	3													
Лук репчатый*	6,00	6													
Томатная паста*	3,00	3													
Мука в/с*	3,00	3													
Сахар*	2,00	2													
Соль*	0,70	0,7													
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/п)*	200,00	200													
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
Витаминизация 35(руб)															
Напиток витаминизированный "Витошка"			200			19	80	20	0,3	120				0,4	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Напиток "Витошка"*	20,00	20													
Хлеб витаминизированный			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб "Витаминный"*	20,00	20													
Итого:				26,1	27,1	108,37	806,45	48,07	0,76	379,23	418,15	403,13	104,7	7,04	
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 81(руб)			775												
Рассольник ленинградский, со сметаной			200/5	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42															
Картофель*	60,00	60													
Крупа перловая*	4,00	4													
Морковь*	8,00	8													
Лук репчатый*	4,00	4													
Огурцы консервированные (соленые)*	21,82	12													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Рыба, запеченная "Солнышко"			120	10,7	9,28	12,55	221,12	2	0,11	21,84	185	214	37,05	1,2	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №170															
Рыба филе*	179,31	104													
Мука в/с*	6,00	6													
Масло растительное*	4,00	4													
Яйцо*	30,00	30													
Молоко цельное*	15,00	15													



Соль*	0,30	0,3												
Картофельное пюре			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128														
Картофель*	128,00	128												
Молоко цельное*	24,00	24												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,30	0,3												
Чай с сахаром и шиповником			200			14,97	59,88	105	0,01	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	10,00	10												
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Витаминизация 35(руб)														
Батончик злаковый "Витаминный"			40	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07		40		7	1,14
Батончик злаковый*	40,00	40												
Итого:				26,64	23,96	109,28	864,24	116,27	0,45	239,37	339,94	421,72	95,85	6,08

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 81(руб)			755												
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,94	2	16,6	94,8	6,2	0,04	40	50,8	36	15,7	1,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №47															
Макаронные изделия*	6,40	6,4													
Картофель *	40,00	40													
Морковь *	8,00	8													
Лук репчатый*	8,00	8													
Масло растительное*	2,40	2,4													
Соль*	0,30	0,3													
Котлеты промышленного производства			100	11,31	12,97	24,34	203,38	4	0,11	129	89	60,2	33,8	1,52	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Котлеты пф*	110,00	110													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	18,8	135,46	1,2	0,07	65	60,31	42,36	8,9	0,5	
Лечебное питание детей в стационарах №8.4															
Крупа гречневая*	45,00	45													
Масло сливочное*	10,00	10													
Морковь *	15,00	15													
Лук репчатый*	20,00	20													
Масло растительное*	2,00	2													
Соль*	0,30	0,3													
Кефир с сахаром			235	5,2	3,4	18,17	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645															
Кефир*	227,70	220													



	Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный				30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Витаминизация 35(руб)															
Батончик злаковый "Витаминный"				40	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07		40		7	1,14
	Батончик злаковый*	40,00	40												
Итого:				30,12	30,15	101,35	820,98	19,8	0,41	299	387,18	393,16	107,3	7,16	
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 81(руб)				865											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной				200/5	1,6	4,16	10,48	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	38,7	16,8	0,58
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №82															
	Свёкла*	32,00	32												
	Капуста*	16,00	16												
	Картофель*	16,00	16												
	Морковь*	8,00	8												
	Лук репчатый*	8,00	8												
	Томатная паста*	2,40	2,4												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Сахар*	2,00	2												
	Соль*	0,30	0,3												
	Сметана*	5,00	5												
Плов с мясом				200	14,18	13	22,03	238,8	3	0,1	150	27,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
	Гуляш из мяса(пром-ного пр-ва)*	87,00	87												
	Крупа рис пропаренный*	53,00	53												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лук репчатый*	5,00	5												
	Морковь*	7,50	7,5												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Соль*	1,00	1												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/10/100)				200	1,14	4,3	18,2	142,7	1,6	0,02	14	210	170,31	8	0,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52															
	Кофейный напиток*	6,00	6												
	Молоко цельное*	100,00	100												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный				60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Витаминизация 35(руб)															
Молоко обогащенное				200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
	Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				27,51	28,34	112,23	847,45	32,7	0,58	357,3	331,13	330,57	75,34	5,08	
8 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		
Обед 81(руб)			965													
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			200/5	5,12	6,44	11,2	104,4	2,1	0,02	73	21,2	6,3	23,68	0,35		
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93																
Крупа рис круглозерый*	4,00	4														
Томатная паста*	4,00	4														
Капуста*	40,00	40														
Морковь*	8,00	8														
Лук репчатый*	8,00	8														
Масло растительное*	2,00	2														
Соль*	0,30	0,3														
Сметана*	5,00	5														
Тефтели с соусом			100/30	11,35	11,21	24,53	209,5	14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,85		
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202																
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117														
Масло растительное*	2,00	2														
Мука в/с*	1,35	1,35														
Морковь*	3,00	3														
Лук репчатый*	2,00	2														
Томатная паста*	3,00	3														
Сахар*	0,30	0,3														
Соль*	0,50	0,5														
Картофельное пюре			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18		
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128																
Картофель*	128,00	128														
Молоко цельное*	24,00	24														
Масло сливочное*	8,00	8														
Соль*	0,30	0,3														
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9		
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																
Сок(т/п)*	200,00	200														
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	60,00	60														
Витаминизация 35(руб)																
Кисель витаминизированный "Витошка"			200			24	95	20,1	0,3	130						
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8																
Кисель "Витошка"*	25,00	25														
Вода	180,00	180														
Хлеб витаминизированный			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб "Витаминный"*	20,00	20														
Итого:				25,75	23,7	162,62	955,6	43,7	0,78	388	394,67	375,65	94,32	5,53		
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 81(руб)			935													



Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			200/20	2,84	3,96	8,31	77,64	5,39	0,01	8	36	27	4,2	0,02	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь,2008г №59															
	Морковь *	24,00	24												
	Капуста *	16,00	16												
	Картофель*	18,00	18												
	Лук репчатый*	8,00	8												
	Мука в/с*	4,00	4												
	Масло сливочное*	8,00	8												
	Молоко цельное*	30,00	30												
	Соль*	0,30	0,3												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Мясо тушеное в томатном соусе с курагой			120	10,2	10,9	16,95	158,23	8	0,2	107,1	105,6	149,26	24,19	1	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь,2008г №180															
	Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Лук репчатый *	30,00	30												
	Томатная паста*	8,00	8												
	Мука в/с*	4,00	4												
	Соль*	0,30	0,3												
	Курага*	20,00	20												
	Сахар*	1,70	1,7												
Сыр порцией			15	4,65	4,9	0,38	57	0,53		33,77	92	92	8	0,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1															
	Сыр*	15,15	15												
Макаронны отварные			150	2,7	3,48	15,6	158,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2	
Лечебное питание детей в стационарах №8.1															
	Макаронные изделия*	52,50	52,5												
	Масло сливочное*	6,00	6												
	Соль*	0,50	0,5												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,63	0,78	14,97	59,88	8,6	0,02	6,8	0,3	0,01		0,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь,2008г №280															
	Изюм*	15,00	15												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Витаминизация 35(руб)															
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
	Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				30,83	30,97	101,32	807,75	39,52	0,64	367,67	337,22	332,58	76,92	4,52	
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 81(руб)			775												
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			200/5	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	73		14,4	





Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124													
Капуста*	40,00	40											
Картофель*	24,00	24											
Морковь*	8,00	8											
Лук репчатый*	8,00	8											
Томатная паста*	0,80	0,8											
Масло растительное*	2,00	2											
Сметана*	5,00	5											
Соль*	0,30	0,3											
Рыба, тушенная в томате с овощами			130	9,5	6,8	16,8	189,7	5,4	0,2	125	168,3	151,2	29 0,51
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229													
Рыба филе*	189,66	110											
Морковь*	38,00	38											
Лук репчатый*	38,00	38											
Томатная паста*	6,00	6											
Масло растительное*	3,00	3											
Соль*	0,50	0,5											
Рис припущенный			150	3,9	9,9	21	146		0,05	59	61	83	10 0,4
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305													
Крупа рис пропаренный*	40,00	40											
Масло сливочное*	5,00	5											
Соль*	0,30	0,3											
Напиток из плодов шиповника			200	0,1	0,15	14,97	59,88	36,9	0,02	20,5	0,3	0,01	0,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388													
Шиповник*	20,00	20											
Сахар*	15,00	15											
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2 0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	30,00	30											
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8 0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20											
Витаминизация 35(руб)													
Батончик злаковый "Витаминный"			40	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07		40		7 1,14
Батончик злаковый*	40,00	40											
Итого:				26,63	27,78	111,22	801,68	48,1	0,45	224,5	332,5	363,31	75,4 3,6





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

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	019C849000BAAE86B84011A3D8AB529314 с 20.06.2022 11:36 по 20.09.2023 11:36 GMT+03:00	31.08.2022 11:49 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МБОУ "СОШ № 40" Волосникова Зинаида Александровна, Директор	022DD3C90058ADA5924B9A2772E26FBF46 с 01.07.2021 15:09 по 01.10.2022 15:06 GMT+03:00	31.08.2022 12:38 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа