

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель Заказчика  
\_\_\_\_\_/Волосникова З.А./

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель Исполнителя \_\_\_\_\_/А.Б.  
Мишкарев/

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ г. Кургана « СОШ № 40» для возрастной категории 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 (71 руб.)</b>			<b>810</b>	<b>30,17</b>	<b>27,61</b>	<b>117,3</b>	<b>823,1</b>	<b>21,07</b>	<b>0,42</b>	<b>270,5</b>	<b>361,76</b>	<b>360,9</b>	<b>98,87</b>	<b>5,4</b>	
<b>Суп картофельный с бобовыми, с сухариками</b>			250/20	6,5	3,03	22,7	115	12,9		148,9	105	111,8	31,6	2	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №45															
	Крупа горох*	15,00	15												
	Картофель*	45,00	45												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
	Соль*	0,50	0,5												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
<b>Котлеты промышленного производства</b>			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												
<b>Каша перловая рассыпчатая с овощами</b>			180	6,2	11,45	28	190	1,17	0,15	6,3	20,36	3	24,2	1	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №6.42															
	Крупа перловая*	50,40	50,4												
	Лук репчатый*	24,00	24												
	Морковь*	18,00	18												
	Соль*	0,60	0,6												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Масло растительное*	3,00	3												
<b>Кефир с сахаром</b>			210	5,2	5	19,1	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб. тех. норм. "Хлебпродинформ", М., 1996г ч1 №645															
	Кефир*	207,00	200												
	Сахар*	10,00	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Итого:</b>				<b>30,17</b>	<b>27,61</b>	<b>117,3</b>	<b>823,1</b>	<b>21,07</b>	<b>0,42</b>	<b>270,5</b>	<b>361,76</b>	<b>360,9</b>	<b>98,87</b>	<b>5,4</b>	



2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед (71 руб.)</b>			<b>835</b>	<b>31,79</b>	<b>28,59</b>	<b>117,69</b>	<b>882,06</b>	<b>66,1</b>	<b>0,68</b>	<b>270,3</b>	<b>360,23</b>	<b>410</b>	<b>92,75</b>	<b>6,03</b>	
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			250/5	3,9	5,3	17	128	21	0,22	88,5	102	12	25	2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
	Свёкла*	40,00	40												
	Капуста*	20,00	20												
	Картофель*	15,00	15												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	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												
<b>Гуляш</b>			135	11,7	15,3	20,84	221,84			93,9	101	255,3	25,8	1,4	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180															
	Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	85,71	85,71												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лук репчатый *	15,00	15												
	Томатная паста*	5,00	5												
	Мука в/с*	6,00	6												
	Соль*	0,30	0,3												
<b>Пюре из бобовых</b>			180	10,54	7,25	24,74	268,2	44,1	0,35	59,3	98,78	36,1	10,1	0,9	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №199															
	Крупа горох*	88,20	88,2												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Соль*	0,60	0,6												
<b>Компот из кураги</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
<b>Итого:</b>				<b>31,79</b>	<b>28,59</b>	<b>117,69</b>	<b>882,06</b>	<b>66,1</b>	<b>0,68</b>	<b>270,3</b>	<b>360,23</b>	<b>410</b>	<b>92,75</b>	<b>6,03</b>	
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	
<b>Обед (71 руб.)</b>			<b>801</b>	<b>33,91</b>	<b>35,94</b>	<b>121,99</b>	<b>925,15</b>	<b>26,19</b>	<b>0,53</b>	<b>270,87</b>	<b>505,32</b>	<b>486,18</b>	<b>113,22</b>	<b>5,58</b>	
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>			250/20	3,61	5,52	21,19	148,87	19,74	0,14	87,9	71,45	10,1	15,3	0,9	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №57															
	Картофель*	90,00	90												



Морковь *	20,00	20												
Лук репчатый *	20,00	20												
Мука в/с*	5,00	5												
Молоко цельное*	38,00	38												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
<b>Омлет с сыром, со сливочным маслом</b>			220/15	18,2	19,35	26,53	315,31	0,86	0,2	161	176	170	22,12	2,2

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211

Яйцо*	168,60	168,6												
Молоко цельное*	66,00	66												
Масло растительное*	4,40	4,4												
Соль*	1,10	1,1												
Сыр*	25,25	25												
Масло сливочное*	15,00	15												
<b>Какао на цельном молоке (200/10/4)</b>			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	14,3	160	180	28	0,15

Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8

Какао*	4,00	4												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,07	0,32	35,47	174,05		0,04		8	26	5,6	0,4

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

Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Вафля "Молочная"</b>			26	0,88	3,85	9,42	65,14	2,99	0,01	7,67	72,8	25,48	14,3	0,13

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

Вафли*	26,00	26												
<b>Итого:</b>			<b>33,91</b>	<b>35,94</b>	<b>121,99</b>	<b>925,15</b>	<b>26,19</b>	<b>0,53</b>	<b>270,87</b>	<b>505,32</b>	<b>486,18</b>	<b>113,22</b>	<b>5,58</b>	

**4 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед (71 руб.)</b>			<b>820</b>	<b>32,05</b>	<b>34,44</b>	<b>119,3</b>	<b>874,1</b>	<b>28,07</b>	<b>0,45</b>	<b>299,76</b>	<b>392,9</b>	<b>393,59</b>	<b>97,1</b>	<b>5,55</b>
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			250/5	2,2	4,4	12,4	99	10	0,07	23,6	105	56,04	10,9	0,1

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99

Капуста *	20,00	20												
Картофель *	50,00	50												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый *	10,00	10												
Горошек зелёный*	11,54	7,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
<b>Бифштекс "Богатырь"</b>			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													
<b>Капуста тушеная</b>			200	8,52	8,11	17,39	185,67	16	0,07	165,33	104	80	15,6	0,9	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321															
Капуста*	229,20	229,2													
Масло растительное*	3,30	3,3													
Морковь*	4,00	4													
Лук репчатый*	8,00	8													
Томатная паста*	4,00	4													
Мука в/с*	2,30	2,3													
Сахар*	2,70	2,7													
Соль*	0,60	0,6													
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200			14,97	59,88				0,3			0,05	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864															
Сухофрукты*	25,00	25													
Сахар*	15,00	15													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			35	2,64	1,54	24,44	66,15		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>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Итого:</b>				<b>32,05</b>	<b>34,44</b>	<b>119,3</b>	<b>874,1</b>		<b>28,07</b>	<b>0,45</b>	<b>299,76</b>	<b>392,9</b>	<b>393,59</b>	<b>97,1</b>	<b>5,55</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>Обед (71 руб.)</b>			<b>1 015</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>121,82</b>	<b>857,58</b>	<b>123,75</b>	<b>0,46</b>	<b>306,16</b>	<b>391,53</b>	<b>524,15</b>	<b>121</b>	<b>7,53</b>	
<b>Рассольник ленинградский, со сметаной</b>			250/5	3,4	5,5	18,61	133,53	7,2	0,1	70	54,93	14,85	3,1	1,63	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42															
Картофель (очищенный)*	75,00	75													
Крупа перловая*	5,00	5													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5													
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15													
Масло растительное*	5,00	5													
Вода	188,00	188													
Соль*	0,40	0,4													
Сметана*	5,00	5													
<b>Рыба, запеченная "Солнышко"</b>			140	13,96	14,23	17,3	249,1	3,85	0,2	28,36	194	223	46,1	2,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №170															
Рыба филе*	236,21	137													
Мука в/с*	7,00	7													
Масло растительное*	3,00	3													
Яйцо*	20,00	20													
Молоко цельное*	20,00	20													
Соль*	0,40	0,4													
<b>Картофельное пюре</b>			180	6,5	7,4	22,9	207,75	1,7	0,09	124,8	62	156,4	25,2	0,2	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128															
Картофель*	154,00	154													
Молоко цельное*	36,00	36													



Масло сливочное*	8,00	8													
Соль*	1,00	1													
<b>Чай с сахаром и шиповником</b>			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													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	17,73	87,02			0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
<b>Сок фруктовый т/п</b>			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													
<b>Итого:</b>				<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>121,82</b>	<b>857,58</b>	<b>123,75</b>	<b>0,46</b>	<b>306,16</b>	<b>391,53</b>	<b>524,15</b>	<b>121</b>	<b>7,53</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 (71 руб.)</b>			<b>800</b>	<b>27,86</b>	<b>28,27</b>	<b>114,9</b>	<b>816,21</b>	<b>21,6</b>	<b>0,42</b>	<b>330</b>	<b>360,45</b>	<b>360,39</b>	<b>84</b>	<b>5,4</b>	
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			250	2,9	2,1	17,33	103,1	9,9	0,05	48	58,5	46	21,3	2,18	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №47															
Макаронные изделия*	8,00	8													
Картофель*	50,00	50													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	10,00	10													
Масло растительное*	3,00	3													
Соль*	0,50	0,5													
<b>Котлеты промышленного производства</b>			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													
<b>Каша гречневая по "Купечески"</b>			180	5,76	7,92	23,09	184,75	1,3	0,16	88	75,95	51,44	10	0,65	
Лечебное питание детей в стационарах №8.4															
Крупа гречневая*	54,00	54													
Масло сливочное*	5,00	5													
Морковь*	18,00	18													
Лук репчатый*	24,00	24													
Масло растительное*	2,40	2,4													
Соль*	0,40	0,4													
<b>Кефир с сахаром</b>			235	5,2	5	19,1	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645															
Кефир*	207,00	200													
Сахар*	10,00	10													
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,69	0,28	31,04	152,3			0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	35,00	35													



<b>Итого:</b>			<b>27,86</b>	<b>28,27</b>	<b>114,9</b>	<b>816,21</b>	<b>21,6</b>	<b>0,42</b>	<b>330</b>	<b>360,45</b>	<b>360,39</b>	<b>84</b>	<b>5,4</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>Обед (71 руб.)</b>			<b>801</b>	<b>30</b>	<b>31,59</b>	<b>114,9</b>	<b>855,66</b>	<b>23,39</b>	<b>0,42</b>	<b>273,97</b>	<b>365,61</b>	<b>435,48</b>	<b>108,63</b>	<b>5,57</b>
<b>Борщ с капустой и картофелем, со сметаной</b>			250/5	2	5,2	13,1	106	12	0,1	14	4,3	57,7	18,6	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №82														
	Свёкла *	40,00	40											
	Капуста *	20,00	20											
	Картофель*	20,00	20											
	Морковь*	10,00	10											
	Лук репчатый *	10,00	10											
	Томатная паста*	3,00	3											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Сахар*	2,00	2											
	Соль*	1,00	1											
	Сметана*	5,00	5											
<b>Плов с мясом</b>			250	16,23	15,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	29,81	85,45	23,93	2,94
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
	Гуляш из мяса(пром-ного пр-ва)*	108,80	108,8											
	Крупа рис пропаренный*	66,30	66,3											
	Масло растительное*	3,80	3,8											
	Лук репчатый *	6,30	6,3											
	Морковь *	9,40	9,4											
	Томатная паста*	3,80	3,8											
	Соль*	1,30	1,3											
<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	71,4	240,2	180	28	0,15
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
	Кофейный напиток*	6,00	6											
	Молоко цельное*	200,00	200											
	Сахар*	10,00	10											
<b>Вафля "Молочная"</b>			26	0,88	3,85	9,42	65,14	2,99	0,01	7,67	72,8	25,48	14,3	0,13
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
	Вафли*	26,00	26											
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35											
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	35,00	35											
<b>Итого:</b>				<b>30</b>	<b>31,59</b>	<b>114,9</b>	<b>855,66</b>	<b>23,39</b>	<b>0,42</b>	<b>273,97</b>	<b>365,61</b>	<b>435,48</b>	<b>108,63</b>	<b>5,57</b>
<b>8 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 (71 руб.)</b>			<b>830</b>	<b>31,22</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>820,77</b>	<b>28</b>	<b>0,48</b>	<b>344,1</b>	<b>360,84</b>	<b>416,3</b>	<b>114,68</b>	<b>5,55</b>
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>			250/5	7,97	8,11	13,4	117,3	2,5	0,03	85,3	360,84	416,3	114,68	5,55
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93														



Крупа рис круглозерый*	5,00	5												
Томатная паста*	5,00	5												
Капуста *	49,80	49,8												
Морковь *	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												

<b>Тефтели с соусом</b>	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												

<b>Картофельное пюре</b>	180	6,5	7,4	22,9	207,75	1,7	0,09	124,8	62	156,4	25,2	0,2		
--------------------------	-----	-----	-----	------	--------	-----	------	-------	----	-------	------	-----	--	--

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128

Картофель *	154,00	154												
Молоко цельное*	36,00	36												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												

<b>Сок фруктовый</b>	200	0,16	0,1	13,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3		
----------------------	-----	------	-----	-------	-------	-----	------	----	----	------	-----	-----	--	--

Лечебное питание детей в стационарах №11.16

Сок(разливной)*	200,00	200												
-----------------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	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												
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Хлеб пшеничный</b>	35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35		
-----------------------	----	------	------	-------	-------	--	------	--	---	-------	-----	------	--	--

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

Хлеб пшеничный*	35,00	35												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Итого:</b>		<b>31,22</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>820,77</b>	<b>28</b>	<b>0,48</b>	<b>344,1</b>	<b>360,84</b>	<b>416,3</b>	<b>114,68</b>	<b>5,55</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 (71 руб.)</b>			<b>885</b>	<b>35,06</b>	<b>34,01</b>	<b>131,03</b>	<b>938,07</b>	<b>23,35</b>	<b>0,48</b>	<b>271,28</b>	<b>434,93</b>	<b>581,29</b>	<b>90,33</b>	<b>5,55</b>
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>			250/20	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 *	20,00	20												
Картофель *	20,00	20												
Морковь *	30,00	30												
Лук репчатый *	10,00	10												
Мука в/с*	5,00	5												
Масло сливочное*	12,00	12												
Молоко цельное*	45,00	45												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												

<b>Мясо тушеное в томатном соусе с курагой</b>	140	12,2	11,9	32,72	205,41	10	0,25	149,2	115,6	156,97	55,2	63		
--	-----	------	------	-------	--------	----	------	-------	-------	--------	------	----	--	--



Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	102,90	102,9												
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*	2,00	2												
<b>Макаронны отварные</b>			180	3,96	6,77	18,72	194,56		0,05	44	15,26	9,97	3,03	0,8
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
<b>Сыр (порциями)</b>			20	5,2	5,36	0,4	70,4	0,56		0,08	108	108	10	0,24
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №15														
Сыр*	20,20	20												
<b>Кефир с сахаром</b>			210	5,2	5	19,1	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Итого:</b>				<b>35,06</b>	<b>34,01</b>	<b>131,03</b>	<b>938,07</b>	<b>23,35</b>	<b>0,48</b>	<b>271,28</b>	<b>434,93</b>	<b>581,29</b>	<b>90,33</b>	<b>5,55</b>
<b>10 день</b>														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед (71 руб.)</b>			<b>1 035</b>	<b>27</b>	<b>28,08</b>	<b>128,07</b>	<b>884,55</b>	<b>57,93</b>	<b>0,47</b>	<b>301,5</b>	<b>382</b>	<b>420,61</b>	<b>122,4</b>	<b>5,4</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>			250/5	4,49	5,8	13,7	121,89	5,23	0,06	40,9	64,6	82,9	26,4	0,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста *	50,00	50												
Картофель *	30,00	30												
Морковь *	10,00	10												
Лук репчатый *	10,00	10												
Томатная паста*	1,00	1												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>			150	13,82	9,7	17,69	228,88	9,8	0,25	144,3	173,3	162,5	31	1,25
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Рыба филе*	258,62	150												
Морковь*	20,00	20												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	2,50	2,5												





Соль*	0,70	0,7												
<b>Рис припущенный</b>			180	4,68	11,88	24,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	0,30	0,3												
<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,1	0,15	14,97	59,88	36,9	0,02	20,5	0,3	0,01	10	0,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			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												
<b>Итого:</b>				<b>27</b>	<b>28,08</b>	<b>128,07</b>	<b>884,55</b>	<b>57,93</b>	<b>0,47</b>	<b>301,5</b>	<b>382</b>	<b>420,61</b>	<b>122,4</b>	<b>5,4</b>

Идентификатор документа f427f42b-b7d7-4249-b767-dba3a3e39fe1



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

Подписи отправителя:	Владелец сертификата: организация, сотрудник МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	Сертификат: серийный номер, период действия 019C849000BAAE86B84011A3D8AB529314 с 20.06.2022 11:36 по 20.09.2023 11:36 GMT+03:00	Дата и время подписания 31.08.2022 11:49 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	МБОУ "СОШ № 40" Волосникова Зинаида Александровна, Директор	022DD3C90058ADA5924B9A277E26FBF46 с 01.07.2021 15:09 по 01.10.2022 15:06 GMT+03:00	31.08.2022 12:41 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа