

"СОГЛАСОВАНО":

Директор МБОУ "СОШ № 40"

З.А. Волосникова

(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Мишкарев А.Б.

(подпись)

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся
в МБОУ «СОШ № 40» для возрастной категории от 12 до 18 лет
(обед) (не менее 30% суточного рациона)**

		1 день											76(руб)		
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			830												
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			260	2,7	3,9	19,4	123,5	25,6	0,03	126,2	76,18	40,5	17,17	1,85	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93															
	Крупа рис круглозерный*	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*	10,00	10												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,96	20,5	39,8	423,54	1,3	0,72	102	184	283,7	48,17	2,07	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	100,00	100												
	Крупа перловая*	47,60	47,6												
	Лук репчатый*	23,00	23												
	Масло растительное*	3,50	3,5												
	Морковь*	18,00	18												
	Соль*	0,60	0,6												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Чеснок сушеный*	0,10	0,1												
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Поджаривка: Маринад овощной с томатом			40	0,4	1,28	1,84	13,84	8,8	0,03	38	5,04	9,36	7,2	0,24	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
	Морковь*	24,00	24												
	Лук репчатый*	6,00	6												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло растительное*	4,00	4												
	Лимонная кислота*	0,10	0,1												
	Сахар*	0,40	0,4												
	Соль*	0,40	0,4												
Какао на цельном молоке (200/10/4)			200	6,3	6,9	20,6	169,7	3,1	0,08	26	240,75	195	30,4	0,24	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
	Какао*	4,00	4												
	Молоко цельное*	200,00	200												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06						



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*		30,00	30											
Хлеб пшеничный				45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05	9	29,25	6,3	0,45
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*		45,00	45											
Пастила фруктовая				15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05	3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*		15,00	15											
Итого:				35,12	33,44	134,46	972,64	49,8	1,02	292,2	528,02	614,36	126,49	6,71

2 день

76(руб)

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			825											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			270	6,9	12,4	48,8	334,4	21,1	0,19	199,9	179,4	140,56	41,9	1,6
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											
Нагетсы "Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Нагетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*		110,00	110											
Масло растительное*		2,50	2,5											

Капуста тушеная			180	3,8	4,2	19,1	129,4	39,7	0,05	123,6	98,4	72	31,7	1,4
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321														
Капуста*		206,30	206,3											
Масло растительное*		3,00	3											
Морковь*		3,60	3,6											
Лук репчатый*		7,20	7,2											
Томатная паста*		3,60	3,6											
Мука в/с*		2,10	2,1											
Сахар*		2,40	2,4											
Соль*		0,50	0,5											

Чай с сахаром и шиповником (2/7/20)			200	1,1	0,1	11,55	51,5	220,2	0,02	98,1	21,9	19,9	11,11	6,64
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Чай*		2,00	2											
Шиповник*		20,00	20											
Сахар*		7,00	7											

Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*		30,00	30											
Хлеб пшеничный				45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05	9	29,25	6,3	0,45
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*		45,00	45											
Итого:				33,91	33,96	132,27	970,36	285	0,48	550,6	447,6	386,81	141,01	12,87

3 день

76(руб)

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
			-	-	-							



			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			960												
Суп куриный с вермишелью			250	6,3	6,05	27,2	188,45	11,5	0,14	150,4	17,45	78,9	22,4	0,95	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147															
	Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	50,00	50												
	Картофель*	50,00	50												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Морковь*	10,00	10												
	Масло сливочное*	8,00	8												
	Макаронные изделия (паутинка)*	5,00	5												
	Соль*	1,30	1,3												
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
	Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Омлет с сыром, со сливочным маслом (5)			235	17,5	20,9	24,36	355,54	2,5	0,17	141,4	299,3	410,6	32,4	3,8	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342															
	Яйцо*	180,00	180												
	Молоко цельное*	63,00	63												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Соль*	1,10	1,1												
	Сыр*	20,20	20												
	Масло сливочное*	10,00	10												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1	
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11 лет)															
	Сухофрукты*	25,00	25												
	Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	45,00	45												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
	Сок(т/л)*	200,00	200												
Итого:				30,11	27,71	128,08	871,45	26,6	0,42	335,1	453,65	656,95	108,3	8,46	
4 день														76(руб)	
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			835												
Борщ Сибирский, со сметаной			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*	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												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												



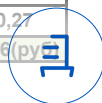
Гуляш	100	12,7	12,4	13,4	216	2,11	0,51	12	28,7	139,4	21,2	1,4		
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Макаронны отварные	180	6,23	7,7	40,07	254,5		0,11	52,92	15,22	58,83	10,14	1,01		
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												
Кефир с сахаром	210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	45,00	45												
Пастила фруктовая	15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6		
Пастила фруктовая*	15,00	15												
Итого:		32,21	31,16	142,61	979,72	33,19	0,89	265,34	363,55	525,82	105,23	6,04		
5 день													76(руб)	
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			1 010											
Рассольник ленинградский, со сметаной			255	6,3	4,08	17,9	133,52	16,7	0,11	122,53	24,7	75,03	26,2	0,97
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №42														
Картофель*	75,00	75												
Крупа перловая*	5,00	5												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	5,00	5												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,30	15												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Поджарка из рыбы	100	11,72	5,5	8,3	129,58	2,5	0,13	8	97,9	297,6	68,2	1,2		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №379														
Минтай*	224,10	130												
Мука в/с*	7,80	7,8												
Лук репчатый*	40,00	40												
Масло сливочное*	2,00	2												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	1,00	1												
Картофель "Гратен"	180	8,4	18,3	32,97	330,18	30,2	0,28	220,16						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №259														



Картофель*	144,00	144													
Морковь*	30,00	30													
Лук репчатый*	18,00	18													
Масло сливочное*	10,00	10													
Масло растительное*	3,00	3													
Молоко цельное*	96,00	96													
Мука в/с*	3,60	3,6													
Соль*	0,60	0,6													
Чеснок сушеный*	0,10	0,1													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Сыр*	25,25	25													
Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)			200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,6	0,08	26	240	180	28	0,52	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
Кофейный напиток*	6,00	6													
Молоко цельное*	200,00	200													
Сахар*	15,00	15													
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	45,00	45													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Сок(т/п)*	200,00	200													
Итого:				38,67	33,84	137,39	998,1	58	0,71	401,69	661,02	928,8	221,39	7,61	
6 день													76(руб)		
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			810												
Суп из овощей, со сметаной			255	3,7	6,09	11,9	117,21	26,43	0,08	124,6	59,9	58,11	23,6	0,84	
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*	12,31	8													
Масло растительное*	3,00	3													
Соль*	0,30	0,3													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Жаркое с мясом			250	19,34	26,19	47,3	502,27	12,7	0,87	148,1	241,8	261,4	61,7	2,6	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	77,80	77,8													
Картофель*	133,30	133,3													
Лук репчатый*	27,80	27,8													
Морковь*	22,20	22,2													
Масло растительное*	3,30	3,3													
Томатная паста*	4,40	4,4													
Масло сливочное*	11,10	11,1													
Соль*	0,60	0,6													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7	



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
	Курага*	22,00	22												
	Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано- пшеничный				40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06		13,2	73,2	21,6	1,68
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Хлеб пшеничный				50	3,8	0,4	24,3	116		0,06		10	32,5	7	0,5
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	50,00	50												
Пастила фруктовая				15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
	Пастила фруктовая*	15,00	15												
Итого:				31,05	33,3	137,9	975,5	51,01	1,14	349,7	396,25	458,98	138,05	6,92	
7 день														76(руб)	
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				815											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной				255	2	5,2	16,76	121,84	19,18	0,05	125,5	43,4	51,89	22,19	1,08
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												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Котлета куриная				120	16,08	17,29	19,12	296,41	12	0,17	89,33	185,33	158,66	44	0,53
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
	Котлета куриная(пром. пр-ва)*	133,30	133,3												
	Масло растительное*	2,00	2												
Пюре из бобовых				180	20,35	8,36	39,9	316,24		0,79	38,7	104,8	202,2	77,6	6,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199															
	Крупа горох*	88,20	88,2												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Соль*	0,60	0,6												
Чай фруктовый №16				200	0,3		15	40,8	9,64	0,2	68	8,3	11	7,1	0,87
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
	Чай*	2,00	2												
	Смородина чёрная (замороженная)*	10,00	10												
	Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный				30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный				30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				43,22	31,49	116,03	900,01	40,82	1,3	321,53	357,73	498,15	171,29	10,27	
8 день														6(руб)	



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			820												
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			255	3,1	5,8	20,27	145,68	30,74	0,06	146,29	40,87	49,45	30,94	0,78	
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													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Гречетто с мясом			230	20,3	19,7	43,7	433,3	1,61	0,43	112	42,24	291,13	121,22	4,37	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94													
Крупа гречневая*	56,60	56,6													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Лук репчатый*	7,00	7													
Морковь*	10,00	10													
Томатная паста*	4,00	4													
Соль*	1,00	1													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Подгарнировка: Икра свекольная			40	0,95	3,23	5,17	53,55	13,5	0,02	8,56	15,47	24,66	7,6	0,7	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
Лук репчатый*	7,00	7													
Свёкла*	30,00	30													
Томатная паста*	11,00	11													
Сахар*	0,50	0,5													
Масло растительное*	3,20	3,2													
Лимонная кислота*	0,30	0,3													
Соль*	0,10	0,1													
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	207,00	200													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	45,00	45													
Хлеб ржано- пшеничный			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06		13,2	73,2	21,6	1,68	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40													
Итого:				36,29	36,01	123,4	962,85	47,25	0,68	266,89	360,78	657,69	215,66	8,18	
9 день													76 (руб)		
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			1 065												
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			270	7,1	3,9	28,7	178,3	6,3	0,22	138,84					
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)*	31,20	20													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Рыба, запеченная "Солнышко" (минтай)			140	19,2	16,04	5,44	242,92	9,38	0,12	74,2	149,23	290,64	53,04	0,6	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №170															
Минтай*	236,20	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													
Картофельное пюре			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43	
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													
Чай с сахаром и шиповником(1)			200	1,14	0,3	16,97	75,14	220	0,01	98	12,2	3,4	3,4	4,76	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №376															
Сахар*	15,00	15													
Чай*	2,00	2													
Шиповник*	20,00	20													
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	45,00	45													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Сок(т/л)*	200,00	200													
Итого:				37,19	28,3	126,32	898,04	254,18	0,65	375,16	360,91	689,69	179,36	12,35	
10 день														76 (руб)	
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			835												
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			270	5,8	7,5	31,44	216,46	17,05	0,12	310,56	208,4	106	32,15	1,16	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168															
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													
Лавровый лист*	0,10	0,1													



Мясо тушеное в сметанном соусе		100	12,6	17,1	12,2	253,1	4,1	0,52	14	21,23	138,3	20,44	1,28
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437													
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73,00	73											
Масло растительное*	2,00	2											
Лук репчатый*	20,00	20											
Сметана*	10,00	10											
Мука в/с*	6,00	6											
Соль*	0,30	0,3											
Лавровый лист*	0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1											
Макароны отварные		180	6,23	7,7	40,07	254,5		0,11	52,92	15,22	58,83	10,14	1,01
Лечебное питание детей в стационарах №8.1													
Макаронные изделия*	63,00	63											
Масло сливочное*	8,00	8											
Соль*	1,00	1											
Кефир с сахаром		210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698													
Кефир*	207,00	200											
Сахар*	10,00	10											
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	45,00	45											
Хлеб ржано- пшеничный		30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30											
Итого:			35,84	39,46	134,42	1 036,18	22,55	0,92	377,52	503,75	577,28	113,23	5,36

Идентификатор документа 44dc665d-a111-4260-b2fc-a35841c9570a



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:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР	Не требуется для подписания	01D63BBE0025AFC9A441EFC9FD9C86A4E6 с 05.10.2022 14:22 по 05.01.2024 14:22 GMT+03:00	30.08.2023 14:24 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	Муниципальное бюджетное Общеобразовательное учреждение Города Кургана "Средняя Общеобразовательная Школа № 40" Волосникова Зинаида Александровна	Не приложена при подписании	00E9DBF1DEE4DBC1C6895C1B386FD720E6 с 14.03.2023 06:32 по 06.06.2024 06:32 GMT+03:00	31.08.2023 06:45 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа