

"УТВЕРЖДЕНО"

Руководитель Исполнителя

Мишкарев А.Б.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Заказчика

_____/Волосникова З.А./

(подпись)

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в МБОУ «СОШ № 40» в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% 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	
Завтрак 71 руб.			550,00												
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	5,2	6,2	8,6	92,2	11	0,05	42	12	10	1	1,01	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
	Сыр*	20,20	20												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			200/10	4,2	4,8	12,34	188,16	1,95	0,08	125	180,1	135	21	0,11	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311															
	Молоко цельное*	120,00	120												
	Крупа пшено*	41,00	41												
	Сахар*	4,50	4,5												
	Соль*	0,30	0,3												
	Масло сливочное*	10,00	10												
Кофейный напиток на цельном молоке			200	3,14	4,3	16,2	142,7	1,6	0,02	14	60	21	8	0,4	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №11.52															
	Кофейный напиток*	4,00	4												
	Молоко цельное*	200,00	200												
	Сахар*	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			28	2,14	0,22	24,82	121,83		0,03		5,6	18,2	3,92	0,28	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	28,00	28												
Пряник			32	1,3	4,6	14,9	84,2		0,1						
	Пряник(пром.пр-во)*	32,00	32												
Итого:				18,53	20,62	86,86	693,35	14,55	0,34	181,00	274,77	258,80	61,82	3,60	
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	



Завтрак 71 руб.			630,00												
Запеканка из творога "Витаминная", со сметаной			200/10	17,21	18,24	26,35	331,8	3,1	0,1	98	209,83	189,33	38,79	1,53	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223															
	Творог*	115,60	113,2												
	Морковь*	56,00	56												
	Крупа манная*	22,35	22,35												
	Яйцо*	16,00	16												
	Сахар*	26,00	26												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Сметана*	6,60	6,6												
	Сметана*	10,00	10												
	Соль*	0,70	0,7												
Чай с сахаром и шиповником			200			14,97	59,88	105	0,16	58	12	2	5	0,3	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
	Сахар*	7,00	7												
	Чай*	2,00	2												
	Шиповник*	10,00	10												
Сок фруктовый т/п в ассортименте			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			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												
Итого:				18,84	18,40	80,25	553,20	114,10	0,28	181,00	283,83	282,63	74,59	3,93	
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	
Завтрак 71 руб.			590,00												
Котлета рыбная "Любительская"			120	10,73	9,85	6,9	161,1	3,72	0,12	26,5	180,2	177,16	36,55	2,5	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390															
	Рыба филе*	141,38	82												
	Морковь*	24,00	24												
	Хлеб пшеничный*	9,60	9,6												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Молоко цельное*	12,00	12												
	Яйцо*	12,00	12												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	11,25	7,2												
	Соль*	0,40	0,4												
	Масло растительное*	2,00	2												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			70	0,69	2,13	3,22	24,22	15,4	0,05	84	8,82	16,38	12,6	0,56	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
	Морковь*	42,00	42												
	Лук репчатый*	10,50	10,5												
	Томатная паста*	4,20	4,2												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лимонная кислота*	0,26	0,26												
	Сахар*	0,60	0,6												



Соль*		0,30	0,3													
Рис припущенный				180	4,68	6,88	34,8	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*		5,00	5													
Соль*		0,30	0,3													
Компот "Рябинка"				200	0,5	0,3	19,96	79,84	5,8		0,02	13,5	0,4	1	2	0,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279																
Смесь ягодная Рябинка*		15,00	15													
Сахар*		7,00	7													
Хлеб пшеничный				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													
Итого:					18,13	19,32	82,61	575,38	24,92	0,28	194,80	266,62	248,34	65,95	3,92	
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			
Завтрак 71 руб.				560,00												
Жаркое с мясом				250	8,21	12	17,81	201,11	22,22	0,05	78,11	47,78	16,67	17,78	0,81	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111																
Гуляш из мяса (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													
Горошек консервированный				40	3,84	2,4	6,27	48,84	1,76	0,08	74	50,76	26,63	1,15	0,35	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811																
Горошек зелёный*		61,54	40													
Кефир с сахаром				210	5,2	5	19,1	172,68	1,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645																
Кефир*		207,00	200													
Сахар*		10,00	10													
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				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													
Итого:					22,1	20,14	79,78	617,29	25,38	0,28	217,11	251,61	317,4	65,03	3,96	
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			
Завтрак 71 руб.				550,00												



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												
Мясо п/ф*	64,30	64,3												
Молоко цельное*	38,00	38												
Хлеб пшеничный*	11,00	11												
Крупа рис круглозерный*	5,00	5												
Яйцо*	2,40	2,4												
Соль*	0,50	1												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,17	4												
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												
Каша гречневая по "Купечески"	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												
Компот из кураги	200	0,65	0,21	14,9	135		0,08	36,5	0,2		20	0,13		
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №280														
Курага*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
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												
Хлеб пшеничный	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												
Итого:		20,80	19,81	89,36	662,07	15,30	0,50	180,50	313,12	240,49	61,68	3,63		
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
Завтрак 71 руб.			552,00											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			60	7,89	9,38	10,3	104,18	12	0,09	45	18,5	12,4	1,5	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,04	4,1	17,15	160,64	8,55	0,01	104	96,29	57,3	15,1	0,33		



Лечебное питание детей в стационарах №6.3															
Крупа рис круглозерый*	40,00	40													
Молоко цельное*	150,00	150													
Сахар*	4,50	4,5													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
Какао на цельном молоке (150/7/3)			200	5,6	6,4	16,38	157,52	2,6	0,08	41,9	140,2	80	28	0,15	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Какао*	3,00	3													
Молоко цельное*	150,00	150													
Сахар*	7,00	7													
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			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	25,00	25													
Пряник			32	1,3	4,6	14,9	84,2		0,1						
Пряник(пром.пр-во)*	32,00	32													
Итого:				24,29	26,18	90,89	680,30	23,15	0,37	190,90	277,06	240,55	76,00	4,05	
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	
Завтрак 71 руб.			625,00												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			200/5	15,94	18,14	22,82	248,08	8,65	0,18	130,2	178,76	152,44	13,44	1,37	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211															
Яйцо*	94,00	94													
Молоко цельное*	35,30	35,3													
Картофель*	129,30	129,3													
Масло растительное*	5,00	5													
Соль*	0,90	0,9													
Масло сливочное*	5,00	5													
Компот из кураги			200	0,65	0,21	14,9	135		0,08	36,5	0,2		20	0,13	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280															
Курага*	15,00	15													
Сахар*	10,00	10													
Сок фруктовый т/п в ассортименте			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			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													
Итого:				18,22	18,51	76,65	544,60	14,65	0,28	191,70	240,96	243,74	64,24	3,60	



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
Завтрак 71 руб.			580,00											
Филе куриное "Нежность"			140	12,34	8,57	12,69	145,65	8,05	0,18	71,17	163,19	26,86	37,33	1,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
	Грудка куриная*	152,19	111,1											
	Масло растительное*	2,90	2,9											
	Лук репчатый*	23,30	23,3											
	Морковь*	23,30	23,3											
	Мука в/с*	2,30	2,3											
	Томатная паста*	5,80	5,8											
	Сметана*	8,20	8,2											
	Соль*	0,60	0,6											
Макаронны отварные			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											
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	172,68	1,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
	Кефир*	207,00	200											
	Сахар*	10,00	10											
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											
Итого:				25,31	20,89	86,22	689,09	9,45	0,36	180,17	321,05	272,93	69,36	4
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
Завтрак 71 руб.			560,00											
Рыба, запеченная с картофелем по-русски			240	13,33	15,61	30,68	308,62	1,2	0,12	106,67	203,07	145,33	6,67	0,74
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
	Рыба филе*	147,24	85,4											
	Картофель*	112,00	112											
	Масло сливочное*	3,00	3											
	Мука в/с*	5,30	5,3											



Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4																
Соль*	0,20	0,2																
Масло сливочное*	5,00	5																
Масло растительное*	6,00	6																
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			70	0,69	2,13	3,22	24,22	15,4	0,05	84	8,82	16,38	12,6	0,56				
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124																		
Морковь *	42,00	42																
Лук репчатый*	10,50	10,5																
Томатная паста*	4,20	4,2																
Масло растительное*	3,00	3																
Лимонная кислота*	0,26	0,26																
Сахар*	0,60	0,6																
Соль*	0,30	0,3																
Чай с сахаром и шиповником			200				14,97	59,88	105	0,16	58	12	2	5	0,3			
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376																		
Сахар*	7,00	7																
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			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																
Итого:				18,10	18,40	76,60	544,00	121,60	0,41	248,67	244,96	251,31	54,97	3,60				
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				
Завтрак 71 руб.			570,00															
Котлета "Детская"			120	11,34	13,54	15,58	201,52		0,08	0,01	113,21	124,4	25,67	1,76				
Лечебное питание детей в стационарах №2.6																		
Мясо п/ф*	82,00	82																
Лук репчатый*	10,00	10																
Хлеб пшеничный*	20,00	20																
Яйцо*	3,20	3,2																
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15,00	9,6																
Соль*	0,60	0,6																
Масло растительное*	1,20	1,2																
Капуста тушеная			200	8,52	8,11	17,39	185,67	72	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												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,8	1	18,4	70,4	6,6	0,2	15,2	12	8,1	10,3	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
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												
Итого:				24,47	23,2	87,08	633,79	78,6	0,42	180,54	241,81	268,6	66,57	4,16

Зам.директора по производству

Истомина О.Л.

Главный технолог

Голышева А.А..

Идентификатор документа 0f40a562-ffef-4a08-882e-8282bd89efcf



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, ДИРЕКТОР	Сертификат: серийный номер, период действия 01D63BBE0025AFC9A441EFCEFD9C86A4E6 с 05.10.2022 14:22 по 05.01.2024 14:22 GMT+03:00	Дата и время подписания 07.10.2022 10:39 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:		Волосникова Зинаида Александровна	71673CB48F0FB701A60E171EE99FEE405907405C с 12.01.2022 14:42 по 12.04.2023 14:42 GMT+03:00	10.10.2022 13:39 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа