Приложение № 2 к Техническому заданию

"СОГЛАСОВАНО":
Руководитель Заказчика
Директор МБОУ "СОШ № 56" _____/_Т.П. Галынская__/

"УТВЕРЖДАЮ":
Руководитель Исполнителя
Директор МУП "Комбинат питания" _____/Мишкарев А.Б./

# Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «СОШ № 56" для возрастной категории от 12 до 18 лет (завтрак ) (не менее 20% суточного рациона).

## 1 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав: Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Минералы, мг: Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | **550** | **22,29** | **24,55** | **78,47** | **623,99** | **12,53** | **0,53** | **144,16** | **284,89** | **519,37** | **177,48** | **6,25** |
| **Тефтели в соусе** | | | 120 | 10,1 | 13,6 | 6,5 | 188,8 | 11,13 | 0,22 | 120,6 | 22,19 | 121,55 | 26,26 | 1,4 |
| 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)† | 3.00 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)† | 2.00 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | 3.00 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 0.30 | 0.3 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.50 | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| Лавровый лист* | 0.02 | 0.02 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 27.00 | 27 | | | | | | | | | | | | |
| Укроп (сушеный)* | 0.02 | 0.02 | | | | | | | | | | | | |
| **Каша гречневая** | | | 180 | 3,6 | 4,13 | 36,96 | 199,41 | | 0,19 | 23,52 | 12,1 | 158,22 | 109,62 | 3,63 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508 | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа гречневая† | 60.00 | 60 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 6.00 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.40 | 0.4 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 144.00 | 144 | | | | | | | | | | | | |
| **Кефир с сахаром** | | | 210 | 5,6 | 6,4 | 18,19 | 152,76 | 1,4 | 0,06 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир* | 207.00 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 10.00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,53 | 0,16 | 9,72 | 46,44 | | 0,02 | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный† | 20.00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | | | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,1 | 36,58 | | 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: 82 руб.** | | | | **22,29** | **24,55** | **78,47** | **623,99** | **12,53** | **0,53** | **144,16** | **284,89** | **519,37** | **177,48** | **6,25** |

## 2 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав: Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Минералы, мг: Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | **550** | **23,4** | **25,51** | **82,38** | **652,71** | **19,5** | **0,42** | **221,56** | **311,68** | **572,53** | **129,28** | **4,37** |
| **Батон с маслом сливочным и сыром** | | | 50 | 6,3 | 5,6 | 14,7 | 134,4 | 5,1 | 0,04 | 52,72 | 69,4 | 103,5 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом** | | | 260 | 11,08 | 14,63 | 21 | 259,99 | 1,38 | 0,24 | 146,65 | 124,88 | 289,63 | 82,38 | 2 |
| Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет) | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа пшено* | 50.00 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| Молоко цельное* | 188.00 | 188 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 25.00 | 25 | | | | | | | | | | | | |
| Курага* | 8.00 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 7.00 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.40 | 0.4 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 10.00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| **Какао на цельном молоке (130/15/3)** | | | 200 | 4,04 | 4,85 | 17,5 | 129,81 | 2,02 | 0,04 | 22,19 | 106 | 132 | 20,6 | 0,19 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693 | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао* | 3.00 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Молоко цельное* | 130.00 | 130 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 15.00 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 10.00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | | | 25 | 1,83 | 0,33 | 8,88 | 45,81 | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Итого: 82 руб.** | | | | **23,4** | **25,51** | **82,38** | **652,71** | **19,5** | **0,42** | **221,56** | **311,68** | **572,53** | **129,28** | **4,37** |

## 3 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав: Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Минералы, мг: Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | **550** | **25,26** | **26,56** | **80,99** | **664,04** | **29,48** | **0,75** | **401,23** | **269,33** | **282,83** | **69,8** | **4,27** |
| **Мясо тушеное в сметанном соусе** | | | 100 | 14,6 | 17,1 | 12,2 | 261,1 | 4,1 | 0,52 | 14 | 221,23 | 138,3 | 20,44 | 1,28 |
| Сборник рецептур 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 (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 | | | | | | | | | | | | |
| **Макароны отварные с овощами** | | | 190 | 5,95 | 8,74 | 33,57 | 236,74 | 2,54 | 0,08 | 385,32 | 22,8 | 63,33 | 22,8 | 1,14 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516 | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия† | 48.10 | 48.1 | | | | | | | | | | | | |
| Горошек зелёный† | 15.60 | 10.1 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста† | 11.40 | 11.4 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь (очищенная)† | 26.60 | 26.6 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)† | 25.30 | 25.3 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 15.20 | 15.2 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.60 | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 279.90 | 279.9 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **пот "Ягодка"** | | | 200 | 0,22 | 0,08 | 9,97 | 41,48 | 22,84 | 0,06 | 1,91 | 9,4 | 6,8 | 6,16 | 0,26 |
| орник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635 | | | | | | | | | | | | | | |
| Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)* | 25.00 | 25 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 7.00 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 180.00 | 180 | | | | | | | | | | | | |
| **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: 82 руб.** | | | | **25,26** | **26,56** | **80,99** | **664,04** | **29,48** | **0,75** | **401,23** | **269,33** | **282,83** | **69,8** | **4,27** |

## 4 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав: Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Минералы, мг: Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | **590** | **20,12** | **19,91** | **76,68** | **558,09** | **290,11** | **0,26** | **197,13** | **298,02** | **369,89** | **83,18** | **10,19** |
| **Котлета рыбная "Любительская" (минтай)** | | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Картофель отварной** | | | 200 | 4,67 | 7,17 | 24,27 | 180,29 | 2,67 | 0,04 | 27,12 | 207,45 | 96,67 | 32,55 | 1,73 |
| Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239 | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель (очищенный)† | 205.50 | 205.5 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 7.60 | 7.6 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.50 | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| **Подгарнировка: Маринад овощной с томатом** | | | 50 | 0,5 | 1,6 | 2,3 | 17,3 | 11 | 0,04 | 47,5 | 6,3 | 11,7 | 9 | 0,3 |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124 | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь (очищенная)† | 30.00 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)† | 8.00 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | 4.00 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 5.00 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| Лимонная кислота* | 0.10 | 0.1 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 0.50 | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.50 | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 21.00 | 21 | | | | | | | | | | | | |
| **Напиток из плодов шиповника** | | | 200 | 0,85 | | 14,4 | 61 | 275 | 0,02 | 122,5 | 15 | 4,25 | 4,25 | 6,25 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,53 | 0,16 | 9,72 | 46,44 | | 0,02 | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный† | 20.00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | | | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,1 | 36,58 | | 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: 82 руб.** | | | | **20,12** | **19,91** | **76,68** | **558,09** | **290,11** | **0,26** | **197,13** | **298,02** | **369,89** | **83,18** | **10,19** |

## 5 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав: Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Минералы, мг: Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | **645** | **19,29** | **18,79** | **77,99** | **547,53** | **6,88** | **0,3** | **180,46** | **240,55** | **497,34** | **73,6** | **7,78** |
| **Омлет натуральный, со сливочным маслом** | | | 205 | 16 | 18,32 | 19,94 | 308,64 | 0,78 | 0,24 | 155,41 | 167 | 361,2 | 27,6 | 4,04 |
| 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* | 1.00 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| **Чай с сахаром** | | | 200 | 0,2 | 0,05 | 20,03 | 81,37 | 0,1 | | 0,05 | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,82 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 7.00 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| Чай* | 3.00 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 210.00 | 210 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,53 | 0,16 | 9,72 | 46,44 | | 0,02 | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный† | 20.00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | | | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,1 | 36,58 | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | | | | | | |
| **Итого: 82 руб.** | | | | **19,29** | **18,79** | **77,99** | **547,53** | **6,88** | **0,3** | **180,46** | **240,55** | **497,34** | **73,6** | **7,78** |

## 6 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав: Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Минералы, мг: Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | **560** | **26,86** | **21,62** | **87,78** | **653,14** | **15,14** | **0,28** | **180,97** | **270,79** | **345,29** | **75,22** | **3,79** |
| **Чахохбили** | | | 120 | 11,26 | 3,8 | 7,81 | 110,48 | 13,74 | 0,07 | 128 | 5,83 | 47,95 | 23,1 | 1,54 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493 | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш куриный (пром. пр-ва)† | 105.00 | 105 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)† | 50.00 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | 14.00 | 14 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Макароны отварные** | | | 180 | 6,24 | 10,92 | 40,08 | 283,56 | | 0,08 | 52,93 | 12,36 | 51,24 | 9,12 | 0,92 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516 | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия† | 63.00 | 63 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 12.00 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.60 | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| **Кефир с сахаром** | | | 210 | 5,6 | 6,4 | 18,19 | 152,76 | 1,4 | 0,06 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир* | 207.00 | 200 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 10.00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| **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** | | | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,1 | 36,58 | | 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: 82 руб.** | | | **26,86** | **21,62** | **87,78** | **653,14** | **15,14** | **0,28** | **180,97** | **270,79** | **345,29** | **75,22** | **3,79** | |

## 7 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | Витамины | | | Минералы, мг | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***Завтрак*** | | | **680** | **19,39** | **20,56** | **95,4** | **644,2** | **16,85** | **0,28** | **180,74** | **351,1** | **475,3** | **92,45** | **5,14** |
| **Батон с маслом сливочным и сыром** | | | 50 | 6,3 | 5,6 | 14,7 | 134,4 | 5,1 | 0,04 | 52,72 | 69,4 | 103,5 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Каша молочная рисовая, с маслом сливочным** | | | 210 | 6,7 | 10,8 | 32,5 | 254 | 0,8 | 0,12 | 83,52 | 67,1 | 178,2 | 36,9 | 0,5 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311 | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа рис круглозерный† | 40.00 | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 5.00 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 10.00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.30 | 0.3 | | | | | | | | | | | | |
| Молоко цельное† | 150.00 | 150 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 20.00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| **Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)** | | | 200 | 4,83 | 3,9 | 17,1 | 122,82 | 1,95 | 0,06 | 19,5 | 184 | 135 | 21 | 0,31 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток† | 4.00 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| Молоко цельное* | 150.00 | 150 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 10.00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 60.00 | 60 | | | | | | | | | | | | |
| **Сок фруктовый т/п** | | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | | | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,1 | 36,58 | | 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: 82 руб.** | | | **19,39** | **20,56** | **95,4** | **644,2** | **16,85** | **0,28** | **180,74** | **351,1** | **475,3** | **92,45** | **5,14** | |

## 8 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | Витамины | | | Минералы, мг | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***Завтрак*** | | | **552** | **22,2** | **20,76** | **85,69** | **618,4** | **43,24** | **0,92** | **188,73** | **262,82** | **323,1** | **76,4** | **4,29** |
| **Жаркое с мясом** | | | 260 | 15,8 | 19,1 | 38,57 | 389,38 | 11,7 | 0,8 | 186,2 | 237,5 | 240,5 | 56,8 | 2,4 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111 | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)* | 78.00 | 78 | | | | | | | | | | | | |
| Картофель (очищенный)† | 160.00 | 160 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)† | 30.00 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь (очищенная)† | 30.00 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 5.00 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста† | 7.00 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 5.00 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.50 | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 25.00 | 25 | | | | | | | | | | | | |
| Лавровый лист† | 0.05 | 0.05 | | | | | | | | | | | | |
| Укроп (сушеный)† | 0.10 | 0.1 | | | | | | | | | | | | |
| **Компот "Ягодно-фруктовый микс"** | | | 200 | 0,2 | 0,2 | 12,2 | 51,4 | 31,54 | 0,02 | 2,53 | 9 | 7 | 6 | 0,5 |
| Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет) | | | | | | | | | | | | | | |
| Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)* | 20.00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 7.00 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 180.00 | 180 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | | | 20 | 1,53 | 0,16 | 9,72 | 46,44 | | 0,02 | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный† | 20.00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | | | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,1 | 36,58 | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Пряники** | | | 52 | 3,21 | 1,04 | 18,1 | 94,6 | | 0,04 | | 5,72 | 26 | | 0,37 |
| Пряник(пром.пр-во)† | 52.00 | 52 | | | | | | | | | | | | |
| **Итого: 82 руб.** | | | **22,2** | **20,76** | **85,69** | **618,4** | **43,24** | **0,92** | **188,73** | **262,82** | **323,1** | **76,4** | **4,29** | |

## 9 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | Витамины | | | Минералы, мг | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***Завтрак*** | | | **550** | **22,66** | **18,7** | **76,78** | **566,06** | **57,48** | **0,19** | **145,86** | **287,94** | **283,93** | **76,25** | **5,11** |
| **Котлета "Детская"** | | | 100 | 14,4 | 13,5 | 22,8 | 270,3 | 0,35 | 0,05 | 5,5 | 156 | 137,2 | 18 | 2 |
| Лечебное питание детей в стационарах №2.6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Говядина* | 68.00 | 68 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)† | 9.00 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный† | 17.00 | 17 | | | | | | | | | | | | |
| Меланж* | 3.00 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 23.00 | 23 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный (для сухарей)* | 12.40 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 2.50 | 2.5 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 5.00 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| **Капуста тушеная** | | | 200 | 4,2 | 4,6 | 19,88 | 137,72 | 33,13 | 0,06 | 137,3 | 109,34 | 81,63 | 35,25 | 1,58 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534 | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста (очищенная)† | 229.00 | 229 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 2.50 | 2.5 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь (очищенная)† | 5.00 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)† | 9.00 | 9 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста† | 15.00 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Мука в/с* | 4.00 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 2.50 | 2.5 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.40 | 0.4 | | | | | | | | | | | | |
| Петрушка (сушеная)† | 0.10 | 0.1 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 45.80 | 45.8 | | | | | | | | | | | | |
| **Компот из черной смородины** | | | 200 | 0,3 | 0,1 | 12,4 | 51,7 | 24 | 0,01 | 3,06 | 10 | 9 | 8 | 0,4 |
| Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8хн-2020(7-11лет) | | | | | | | | | | | | | | |
| Смородина чёрная (замороженная)* | 24.00 | 24 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 10.00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Вода | 190.00 | 190 | | | | | | | | | | | | |
| **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** | | | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,1 | 36,58 | | 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: 82 руб.** | | | | **22,66** | **18,7** | **76,78** | **566,06** | **57,48** | **0,19** | **145,86** | **287,94** | **283,93** | **76,25** | **5,11** |

## 10 день

| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | Витамины | | | Минералы, мг | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | С, мг | В1, мг | А, мг рет. экв. | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| ***Завтрак*** | | | **555** | **22,53** | **19,1** | **86,86** | **609,46** | **291,02** | **0,28** | **418,7** | **240,75** | **375,94** | **112,48** | **9,79** |
| **Рыба, тушенная в томате с овощами ШК** | | | 120 | 14,1 | 10,9 | 6,3 | 179,7 | 3,7 | 0,1 | 253 | 192,8 | 220,6 | 58,3 | 1,2 |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374 | | | | | | | | | | | | | | |
| Минтай филе п/ф* | 86.00 | 86 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь (очищенная)† | 48.00 | 48 | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый (очищенный)† | 48.00 | 48 | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | 6.00 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 3.00 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.50 | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 0.50 | 0.5 | | | | | | | | | | | | |
| Лимонная кислота* | 0.05 | 0.05 | | | | | | | | | | | | |
| Лавровый лист* | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | |
| **Рис припущенный** | | | 180 | 4,44 | 7,68 | 29,04 | 203,04 | 1,32 | 0,05 | 43,2 | 19,2 | 99,84 | 35,28 | 0,72 |
| Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305 | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа рис пропаренный† | 48.00 | 48 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | 15.00 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0.40 | 0.4 | | | | | | | | | | | | |
| **Напиток из плодов шиповника** | | | 200 | 0,85 | | 14,4 | 61 | 275 | 0,02 | 122,5 | 15 | 4,25 | 4,25 | 6,25 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| **Хлеб ржано- пшеничный** | | | 20 | 1,46 | 0,26 | 7,1 | 36,58 | | 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 | 9,72 | 46,44 | | 0,02 | | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный† | 20.00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| **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: 82 руб.** | | | | **22,53** | **19,1** | **86,86** | **609,46** | **291,02** | **0,28** | **418,7** | **240,75** | **375,94** | **112,48** | **9,79** |