

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Заказчика
_____/Галынская Т.П./

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Исполнителя _____/А.Б.
Мишкарев/

Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ г. Кургана « СОШ № 56» 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	
Обед (71 руб.)			810	30,17	27,61	117,3	823,1	21,07	0,42	270,5	361,76	360,9	98,87	5,4	
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			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												
Котлеты промышленного производства			100	8,46	7,58	11,79	169,22	0,6	0,14	50,3	93,8	10	14,07	0,6	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №2.12															
	Котлеты ПФ*	117,00	117												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами			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												
Кефир с сахаром			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												
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:				30,17	27,61	117,3	823,1	21,07	0,42	270,5	361,76	360,9	98,87	5,4	



2 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед (71 руб.)			835	31,79	28,59	117,69	882,06	66,1	0,68	270,3	360,23	410	92,75	6,03
Борщ Сибирский, со сметаной			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											
Гуляш			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											
Пюре из бобовых			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											
Компот из кураги			200	0,75		16,11	67,42	1	0,01	28,6	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №280														
	Курага*	25,00	25											
	Сахар*	10,00	10											
Хлеб 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			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											
Итого:				31,79	28,59	117,69	882,06	66,1	0,68	270,3	360,23	410	92,75	6,03
3 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед (71 руб.)			801	33,91	35,94	121,99	925,15	26,19	0,53	270,87	505,32	486,18	113,22	5,58
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			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												

Омлет с сыром, со сливочным маслом	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												

Какао на цельном молоке (200/10/4)	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												

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	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												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вафля "Молочная"	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												
--------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого:			33,91	35,94	121,99	925,15	26,19	0,53	270,87	505,32	486,18	113,22	5,58	
---------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--

4 день

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

Бифштекс "Богатырь"	100	16,39	20,15	23,5	333	2,07	0,21	110,83	166,05	174	47,5	2,8		
----------------------------	-----	-------	-------	------	-----	------	------	--------	--------	-----	------	-----	--	--

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223

Мясо*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,64	45												
Лук репчатый *	20,00	20												
Соль*	0,50	0,5												



Масло растительное*	3,00	3													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	7,81	5													
Капуста тушеная			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													
Компот из смеси сухофруктов			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													
Хлеб ржано- пшеничный			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													
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													
Итого:				32,05	34,44	119,3	874,1		28,07	0,45	299,76	392,9	393,59	97,1	5,55
5 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед (71 руб.)			1 015	27	27,6	121,82	857,58	123,75	0,46	306,16	391,53	524,15	121	7,53	
Рассольник ленинградский, со сметаной			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													
Рыба, запеченная "Солнышко"			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													
Картофельное пюре			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													
Чай с сахаром и шиповником			200				14,97	59,88	105	0,01	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Сахар*	10,00	10													
Чай*	2,00	2													
Шиповник*	10,00	10													
Хлеб ржано- пшеничный			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													
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:				27	27,6	121,82	857,58	123,75	0,46	306,16	391,53	524,15	121	7,53	
6 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед (71 руб.)			800	27,86	28,27	114,9	816,21	21,6	0,42	330	360,45	360,39	84	5,4	
Суп картофельный с макаронными изделиями			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													
Котлеты промышленного производства			100	11,31	12,97	24,34	203,38	4	0,11	129	89	60,2	33,8	1,52	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Котлеты ПФ*	110,00	110													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Каша гречневая по "Купечески"			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													
Кефир с сахаром			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													
Хлеб пшеничный			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													



Итого:			27,86	28,27	114,9	816,21	21,6	0,42	330	360,45	360,39	84	5,4	
7 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед (71 руб.)			801	30	31,59	114,9	855,66	23,39	0,42	273,97	365,61	435,48	108,63	5,57
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			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											
Плов с мясом			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											
Кофейный напиток на цельном молоке			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											
Вафля "Молочная"			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											
Хлеб ржано- пшеничный			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											
Хлеб пшеничный			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											
Итого:				30	31,59	114,9	855,66	23,39	0,42	273,97	365,61	435,48	108,63	5,57
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
Обед (71 руб.)			830	31,22	27,6	114,9	820,77	28	0,48	344,1	360,84	416,3	114,68	5,55
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			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												

Тефтели с соусом	100/30	11,35	11,21	24,53	209,5	14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,85		
-------------------------	--------	-------	-------	-------	-------	----	-----	----	--------	--------	-------	------	--	--

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202

Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	1,35	1,35												
Морковь *	3,00	3												
Лук репчатый *	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,50	0,5												

Картофельное пюре	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												

Сок фруктовый	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												
-----------------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	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												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого:		31,22	27,6	114,9	820,77	28	0,48	344,1	360,84	416,3	114,68	5,55		
---------------	--	--------------	-------------	--------------	---------------	-----------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------	--	--

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед (71 руб.)			885	35,06	34,01	131,03	938,07	23,35	0,48	271,28	434,93	581,29	90,33	5,55
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			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												

Мясо тушеное в томатном соусе с курагой	140	12,2	11,9	32,72	205,41	10	0,25	149,2	115,6	156,97	25,2	0,3		
------------------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	----	------	-------	-------	--------	------	-----	--	--



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												
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												
Сыр (порциями)			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												
Кефир с сахаром			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												
Хлеб пшеничный			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												
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:				35,06	34,01	131,03	938,07	23,35	0,48	271,28	434,93	581,29	90,33	5,55
10 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед (71 руб.)			1 035	27	28,08	128,07	884,55	57,93	0,47	301,5	382	420,61	122,4	5,4
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			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												
Рыба, тушеная в томате с овощами			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													
Рис припущенный			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													
Напиток из плодов шиповника			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													
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													
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:				27	28,08	128,07	884,55	57,93	0,47	301,5	382	420,61	122,4	5,4	

Идентификатор документа 68270555-f206-465b-a64f-93e64b4b0249



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

Подписи отправителя:		Муниципальное унитарное предприятие города Кургана "Комбинат Питания" Мишкарёв 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 11:50 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:		Галынская Татьяна Петровна	6660783AA05701719B03E7FFB7EFC2B8 с 16.03.2022 08:07 по 09.06.2023 07:03 GMT+03:00	31.08.2022 12:10 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа