

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 (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												
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 пшенная, 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	274,77	258,8	61,82	3,6	
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												



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			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	18,4	80,25	553,2	114,1	0,28	181	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												
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 рецептов 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	194,8	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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак (71 руб.)			560												
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 рецептов 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	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			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	30,38	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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак (71 руб.)			550												
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												
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:

			20,8	19,81	89,36	662,07	15,3	0,5	180,5	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												
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 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*	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	680,3	23,15	0,37	190,9	277,06	240,55	76	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											
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			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	544,6	14,65	0,28	191,7	240,96	243,74	64,24	3,6	
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											
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 рецептов 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												
Макароны 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	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:				25,31	20,89	86,22	689,09	14,45	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												
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															
Яйцо*	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:				18,1	18,4	76,6	544	121,6	0,41	248,67	244,96	251,31	84,97	3,6	





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											
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*	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	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	0,8	1	18,4	70,4	6,6	0,2	15,2	12	8,1	10,3	0,4
Сборник рецептур 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	22,6	0,42	180,54	241,81	268,6	66,57	4,16





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

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	019C849000BAAE86B84011A3D8AB529314 с 20.06.2022 11:36 по 20.09.2023 11:36 GMT+03:00	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