



СОГЛАСОВАНО

[Signature]

Бобчик И.А.

ВРИО директора МУП
"Комбинат питания"

УТВЕРЖДАЮ

Кузнецова Людмила Владимировна

(подпись)

Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «Гимназия № 47» для возрастной категории от 7 до 11 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			705	27,45	24,19	90,99	691,47	23,4	0,41	210,15	323,14	341,3	60,94	4,79
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
Крупа рис круглозерный*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	180,00	180												
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,5	20,33	29,53	379,09	3,2	0,3	3,5	143,5	230,1	29,1	1,25
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	90,00	90												
Крупа перловая*	47,60	47,6												
Вода	116,70	116,7												
Лук репчатый (очищенный)*	23,00	23												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Морковь (очищенная)*	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												
Компот из кураги			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	22,00	22												
Сахар*	7,00	7												
Вода	175,00	175												
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05					



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		30,00	30												
Хлеб пшеничный				30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		30,00	30												
Витаминизация 2				25	5	5	64	321				150			
Батончик-мюсли витаминизированный				25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик-мюсли витаминизированный*		25,00	25												
Итого:					32,45	29,19	154,99	1 012,47	23,4	0,41	210,15	473,14	341,3	60,94	4,79

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				730	31,65	28,75	84,3	722,75	102,33	0,52	345,85	470,99	434,91	143,78	5,92
Суп-пюре из картофеля, с сухариками				220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171

Картофель (очищенный)*	72,00	72													
Морковь (очищенная)*	16,00	16													
Лук репчатый (очищенный)*	16,00	16													
Мука в/с*	4,00	4													
Молоко цельное*	60,00	60													
Масло сливочное*	8,00	8													
Вода	120,00	120													
Соль*	0,30	0,3													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20													
Лавровый лист*	0,02	0,02													

Наггетсы "Детские"

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499

Наггетсы "Детские"	110,00	110													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Капуста тушеная				150	3,6	3,23	14,36	101,11	78,15	0,06	71,2	85,29	58,51	29,5	0,25

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321

Капуста (очищенная)*	172,00	172													
Масло растительное*	3,00	3													
Морковь (очищенная)*	3,00	3													
Лук репчатый (очищенный)*	6,00	6													
Томатная паста*	3,00	3													
Мука в/с*	3,00	3													
Сахар*	3,00	3													
Соль*	0,30	0,3													

Чай на молоке с сахаром

Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)

Чай*	3,00	3													
Молоко цельное*	200,00	200													
Сахар*	10,00	10													
Вода	30,00	30													

Хлеб ржано- пшеничный

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Хлеб пшеничный	30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	30,00	30											
Витаминизация 2		25	5	5	64	321			150				
Батончик-мюсли витаминизированный		25	5	5	64	321			150				
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811													
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25											
Итого:			36,65	33,75	148,3	1 043,75	102,33	0,52	345,85	620,99	434,91	143,78	5,92

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			710	27,71	23,83	87,98	677,23	38,67	0,47	326,59	337,08	337,16	110,1	5,72
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110

Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	16,00	16												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Бифштекс "Богатырь"			90	16,75	17,24	13,53	276,28	1,8	0,19	36,75	209	156,6	42,75	2,58

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

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35,00	35												
Грудка куриная*	61,60	45												
Лук репчатый (очищенный)*	18,00	18												
Вода	5,40	5,4												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,10	9												
Масло растительное*	2,70	2,7												
Рагу овощное			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541

Картофель (очищенный)*	71,00	71												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Капуста (очищенная)*	41,00	41												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Томатная паста*	3,50	3,5												
Масло растительное*	2,20	2,2												
Мука в/с*	1,80	1,8												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,30	20,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												



Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)			200	4,21	5,18	18,23	136,38	2,6	0,08	0,04	240,14	180	28	0,14
Сборник рецептур 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*	7,00	7												
Вода	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Витаминизация 2														
			25	5	5	64	321				150			
Батончик-мюсли витаминизированный														
			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
Итого:				36,31	46,16	155,67	1 198,78	26,93	0,95	106,49	520,12	483,75	98,62	9,55

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														
Рассольник ленинградский			735	32,13	22,98	94,68	714,13	47,89	0,54	109,61	385,15	592,84	141,61	3,86
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Картофель (очищенный)*	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,84	12												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	150,00	150												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным			240	20,02	12,04	28,51	302,55	32,93	0,3	11,05	57,95	317,72	88,13	2,42
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Минтай*	148,00	86												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Масло сливочное*	7,00	7												
Картофель (очищенный)*	155,00	155												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,20	4												
Соль*	0,20	0,2												
Сыр*	10,10	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Кефир с сахаром			235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Кефир*	227,70	220												



Витаминизация 2			25											
Хлеб-ржано пшеничный*			30,00	30										
Батончик-мюсли витаминизированный			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811				5	5	64	321				150			
Батончик-мюсли витаминизированный*			25,00	25										
Итого:														
				43,46	44,53	146,09	1 158,99	17,12	0,32	142,19	437,88	451,24	84	6,62
8 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ						
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			915											
Суп картофельный с бобовыми, с гречками			220	25,92	23,92	96,62	694,74	19,4	0,29	406,2	292,42	302,11	90,32	6,06
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139			2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	0,3	
Крупа горох*			12,00	12										
Картофель (очищенный)*			36,00	36										
Морковь (очищенная)*			8,00	8										
Лук репчатый (очищенный)*			8,00	8										
Масло растительное*			2,00	2										
Соль*			0,30	0,3										
Гречки			20,00	20										
Лавровый лист*			0,02	0,02										
Укроп (сушеный)*			0,05	0,05										
Петрушка (сушеная)*			0,05	0,05										
Вода			160,00	160										
Плов с мясом			230											
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265				7,18	19,3	18	314,42	2,4	0,02	150	187,83	82,56	19,14	2,35
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			93,00	93										
Крупа рис пропаренный*			54,00	54										
Масло растительное*			3,00	3										
Лук репчатый (очищенный)*			15,00	15										
Морковь (очищенная)*			18,00	18										
Томатная паста*			5,00	5										
Соль*			0,50	0,5										
Чеснок сушеный*			0,05	0,05										
Укроп (сушеный)*			0,05	0,05										
Компот из кураги			200											
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638			1,25	0,07	12,3	54,83	5,6			95,36	0,14			0,02
Курага*			24,00	24										
Сахар*			7,00	7										
Вода			175,00	175										
Хлеб ржано- пшеничный			25											
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1				1,83	0,33	17,23	79,21		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05
Хлеб-ржано пшеничный*			25,00	25										
Хлеб пшеничный			40											
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2				3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Хлеб пшеничный*			40,00	40										
Сок фруктовый т/п (н)			200											
Лечебное питание детей в стационарах №11.16				0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Сок(т/п)*			200,00	200										
Витаминизация 2			50											
				8	17	2,8	196,2							



Крекер витаминный			50	8	17	2,8	196,2								
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Крекер витаминный*			50,00	50											
Итого:					33,92	40,92	99,42	890,94	19,4	0,29	406,2	292,42	302,11	90,32	6,06
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			705	27,37	26,18	88,76	693,35	44,2	0,51	188,12	263,44	422,3	94,66	3,28	
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
Свёкла (очищенная)*			32,00	32											
Капуста (очищенная)*			16,00	16											
Картофель (очищенный)*			12,00	12											
Морковь (очищенная)*			8,00	8											
Лук репчатый (очищенный)*			8,00	8											
Томатная паста*			2,40	2,4											
Масло растительное*			2,00	2											
Фасоль консервированная*			13,33	8											
Соль*			0,30	0,3											
Сметана*			5,00	5											
Вода			160,00	160											
Лавровый лист*			0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*			0,05	0,05											
Петрушка (сушеная)*			0,05	0,05											
Рыба запеченая			100	17,42	13,68	6,89	220,36	1,06	0,24	35,4	123,56	236,06	35,4	0,71	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234															
Горбуша*			181,54	118											
Мука в/с*			5,00	5											
Масло растительное*			3,00	3											
Соль*			0,30	0,3											
Картофельное пюре			150	3,9	8,77	23,21	187,36	26,52	0,17	3,51	63,4	114,4	35,5	1,21	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520															
Картофель (очищенный)*			130,00	130											
Молоко цельное*			40,00	40											
Масло сливочное*			10,00	10											
Соль*			0,30	0,3											
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,62	0,1	22,8	87,8	1,6			0,14			0,1	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Изюм*			20,00	20											
Сахар*			7,00	7											
Вода			190,00	190											
Хлеб пшеничный			30	2,29	0,24	14,76	70,36		0,04		6	30,2	4,2	0,36	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			30,00	30											
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20											
Витаминизация 2			25	5	5	64	321								
Батончик-мюсли витаминизированный			25	5	5	64	321								



Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик-мюсли витаминизированный*		25,00	25												
Итого:				32,37	31,18	152,76	1 014,35	44,2	0,51	188,12	413,44	422,3	94,66	3,28	
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				710	26,12	28,6	66,25	626,88	27,46	0,43	101,78	321,05	432,84	173,66	5,21
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной				205	2,5	4,7	17,2	121,1	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124															
Капуста (очищенная)*	40,00	40													
Картофель (очищенный)*	24,00	24													
Морковь (очищенная)*	8,00	8													
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8													
Томатная паста*	2,00	2													
Масло растительное*	2,00	2													
Сметана*	5,00	5													
Соль*	0,30	0,3													
Лавровый лист*	0,02	0,02													
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Вода	150,00	150													
Гречетто с мясом				230	16,35	16,54	5,36	235,7	1,2	0,25		16,19	178,28	117,98	3,92
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	84,00	84													
Крупа гречневая*	56,60	56,6													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7													
Морковь (очищенная)*	10,00	10													
Томатная паста*	4,00	4													
Соль*	0,30	0,3													
Вода	155,00	155													
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Кефир с сахаром				235	4,21	7,04	24,01	176,24	1,54	0,09	0,05	264	209	30,8	0,22
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698															
Кефир*	227,70	220													
Сахар*	15,00	15													
Хлеб пшеничный				40	3,06	0,32	19,68	93,84		0,04		8	5,8		0,44
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	40,00	40													
Витаминизация 2				25	5	5	64	321				150			
Батончик-мюсли витаминизированный				25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811															
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25													
Итого:				31,12	33,6	130,25	947,88	27,46	0,43	101,78	471,05	432,84	173,66	5,21	

