

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ



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 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 97 (руб)			675	23,83	23,02	83,23	656,52	23,4	0,14	106,15	234,92	274,06	47,04	2,89	
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			230	18,06	19,43	35,21	384,86	3,2	0,08	3,5	32,48	180,06	29,1	1,19	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	81,00	81													
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	0,52	0,03	12,1	52,1				0,14			0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638															
Курага*	10,00	10													
Сахар*	7,00	7													
Вода	200,00	200													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02						
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															



Итого:		16,82	33,92	49,53	478,72	96,03	0,26	215,6	121,9	100,81	66,32	2,24		
		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 97 (руб)			675	14,49	1,63	58,49	418,21	28,57	0,2	289,84	136,15	154,95	60,03	2,09
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"			80	5,71	5,18	4,83	87,56	1,5	0,03		7,88	28,54	7,88	0,5
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		31,00	31											
Грудка куриная*		56,85	41,5											
Лук репчатый (очищенный)*		15,00	15											
Вода		5,40	5,4											
Соль*		0,50	0,5											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		11,72	7,5											
Масло растительное*		2,00	2											
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											
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05											
Компот из вишни			200	0,08	0,05	7,7	31,57				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
Вишня (замороженная)*		10,00	10											
Сахар*		7,00	7											
Вода		190,00	190											
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02					



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
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												
Итого:				14,49	11,63	58,49	418,21	28,57	0,2	289,84	136,15	154,95	60,03	2,09

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 97 (руб)			715	29,17	30,81	85,39	772,24	24,49	0,97	106,71	270,47	429,95	111,82	8,04
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	5,3	12,74	110,58	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	2	0,68

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста (очищенная)*	25,00	25												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Горошек зелёный*	9,23	6												
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	160,00	160												

Мясо тушеное, с овощами

			90	9,34	8,29	7,69	158,76	2,33	0,04	1,75	14,16	105,02	17,96	1,48
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Говядина*	46,00	46												
Масло растительное*	2,00	2												
Масло сливочное*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Морковь (очищенная)*	15,00	15												
Томатная паста*	7,00	7												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Пюре из бобовых			180	11,2	14,89	33,2	311,61		0,79	4,8	104,81	202,21	77,66	5,6

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199

Крупа горох*	88,20	88,2												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,60	0,6												

Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)

			200	2,52	1,87	13,24	77,71	0,91	0,03	0,01	84,14	63	9,8	0,06
--	--	--	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	-------	----	-----	------

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689

Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	70,00	70												
Сахар*	7,00	7												
Вода	130,00	130												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02					

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	20,00	20			
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,6	0,3
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1					
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20			
Итого:			29,17	30,81	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г
Обед 97 (руб)					
Рассольник ленинградский, со сметаной			670	23,22	14,02
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровка. Пермь, 2008г №42					
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			
Сметана*	5,00	5			

Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным

			205	17,09	9,75
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могильный №229					
Минтай филе п/ф*	74,00	74			
Лук репчатый (очищенный)*	13,00	13			
Масло сливочное*	5,00	5			
Картофель (очищенный)*	135,00	135			
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	5,47	3,5			
Соль*	0,20	0,2			
Сыр*	8,08	8			
Масло растительное*	3,00	3			

Чай с сахаром

			200	0,2	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания					
Сахар*	7,00	7			
Чай*	1,00	1			
Вода	205,00	205			

Хлеб пшеничный

			20	1,53	0,16
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2					
Хлеб пшеничный*	20,00	20			

Пряник (40гр)

			40	2,3	1,18
Итого:					
			23,22	14,02	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г
Итого:					
			23,22	14,02	

8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	
85,39	772,24	24,49	0,97	106,71	270,47	429,95	111,82	8,04

Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ						
		Витамины			Минералы, мг			
		С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
85,57	606	34,07	0,29	57,28	48,65	121,66	39,71	2,9
14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16

24,82	255,47	28,3	0,18	1,75	20,24	96,64	35,57	1,5
-------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	-----

7,04	28,96				0,14			0,02
------	-------	--	--	--	------	--	--	------

7,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
------	-------	--	------	--	---	----	-----	------

29,6	138,22							
85,57	606	34,07	0,29	57,28	48,65	121,66	39,71	2,9

Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ						
		Витамины			Минералы, мг			
		С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
85,57	606	34,07	0,29	57,28	48,65	121,66	39,71	2,9

Обед 97 (руб)			715	23,37	27,8	91,87	722,04	5,88	0,22	60,3	319,94	235,3	52,1	2,2
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	73	14,4	0,4
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*	0,80	0,8												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,10	0,1												

Мясо тушеное в сметанном соусе			90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	20	219	124	23,3	0,2
---------------------------------------	--	--	----	-------	-------	------	--------	------	------	----	-----	-----	------	-----

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	69,00	69												
Масло растительное*	4,00	4												
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												

Каша гречневая			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36
-----------------------	--	--	-----	------	-----	------	--------	--	------	------	------	------	----	------

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*	50,00	50												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
Вода	120,00	120												

Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,08	0,06	8,35	34,3				0,14			0,02
---------------------------------------	--	--	-----	------	------	------	------	--	--	--	------	--	--	------

Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	15,00	15												
Сахар*	7,00	7												
Вода	190,00	190												

Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		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	1,6	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												

Вафли "Шоколадные"			30	1,68	7,83	19,08	153,51							
---------------------------	--	--	----	------	------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--

Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли "Шоколадные**"	30,00	30												

Итого:				23,37	27,8	91,87	722,04	5,88	0,22	60,3	319,94	235,3	52,1	2,2
---------------	--	--	--	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	-------------	------------

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 97 (руб)			680	24,41	27,08	68,1	611,75	17,25	0,29	181,59	331,33	277,33	59,35	2,64
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	165,84	105,94	21,29	0,7

Передан через Диадок 05.11.2024 12:49 GMT+03:00
78631e15-7ce6-4872-aedc-9f44228e2d65

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168														
Морковь (очищенная)*	24,00	24												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	18,00	18												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	70,00	70												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	120,00	120												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Мясо тушеное в сметанном соусе (40/50)			90	10,37	8,73	5,58	140,36	1,52	0,01	5	9,05	11,79	2,55	0,13

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	58,80	58,8												
Масло растительное*	2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Сметана*	5,00	5												
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												
Макаронны отварные			150	5,2	9,1	30,12	223,18		0,09	44,1	11,18	47,18	8,4	0,85

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Какао на цельном молоке (50/10/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19

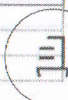
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	50,00	50												
Сахар*	10,00	10												
Вода	165,00	165												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,6	0,3	8,8	44,3		0,02		35,3		1,6	

Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:			24,41	27,08	68,1	611,75	17,25	0,29	181,59	331,33	277,33	59,35	2,64	

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 97 (руб)			650	27,98	31,68	54,64	688,34	10,19	0,25	123,85	209,53	398,3	65,76	4,19
Суп куриный с вермишелью(ГР-КА)			200	5,04	4,85	21,65	150,41	9,28	0,09	120	10,48	63,9	35,6	0,55





Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147														
Грудка куриная*	20,54	15												
Картофель (очищенный)*	40,00	40												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4												
Соль*	0,50	0,5												



Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный*	30,00	30										
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										
Итого:			23,8	11,21	79,08	509,34	40,93	0,29	150,96	94,48	169,22	69,06 4,16

Идентификатор документа 7d631e15-7ce6-4872-aedc-ef44228e2d65

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

Подписи	Организация, сотрудник	Доверенность, рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
отправителя	 МУП «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ» КУЗНЕЦОВА ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	 Не требуется для подписания	02D6BF8D0006B29EAE4AA2192DF3B5874B с 11.10.2024 11:26 по 11.01.2026 11:25 GMT+03:00	05.11.2024 12:49 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
получателя	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "ГИМНАЗИЯ № 47" Вобчик Ирина Анатольевна, Директор	 Не требуется для подписания	00F7D8703B3F277E6BA969E4E0815CEA0A с 23.05.2024 14:08 по 16.08.2025 14:08 GMT+03:00	06.11.2024 13:56 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа

