



СОГЛАСОВАНО

*[Signature]*

Бобчик И.А.

ВРИО директора МУП

"Комбинат питания"

УТВЕРЖДАЮ

Кузнецова Л.В.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «Гимназия №47» для возрастной категории от 7 до 11 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			Кальций	Минералы, мг		
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.		Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>			500	17,36	16,19	73,72	532,87	12,7	0,32	140,34	278	249,6	67,7	2,78
<b>Тефтели в соусе</b>			120	8,6	10,23	7,6	156,87	11,3	0,12	120	22,8	21,3	26,9	1
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)*			5,00	5										
Лук репчатый (очищенный)*			5,00	5										
Томатная паста*			5,00	5										
Сахар*			0,30	0,3										
Соль*			0,50	0,5										
Лавровый лист*			0,02	0,02										
Вода			27,00	27										
Укроп (сушеный)*			0,03	0,03										
<b>Каша гречневая</b>			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. №503														
Крупа гречневая*			50,00	50										
Масло сливочное*			5,00	5										
Соль*			0,20	0,2										
Вода			120,00	120										
<b>Кефир с сахаром</b>			210	4,21	3,5	23,1	140,74	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2. Уфа 2023. ООО "Фирма Партн														
Кефир*			207,00	200										
Сахар*			10,00	10										
<b>Хлеб пшеничный</b>			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										
<b>Витаминизация 1</b>			25	5	5	64	321				150			
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*			25,00	25										
<b>Итого:</b>				22,36	21,19	137,72	853,87	12,7	0,32	140,34	278			

2 день

Итого: 140,34; 278; 249,6; 67,7; 2,78; 21,3; 26,9; 1



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины			Наименование пищевых веществ											
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг	Минералы, мг											
											Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
<b>Завтрак</b>										520	20,86	21,57	77,73	588,49	12,87	0,38	15,2	349,79	388,55	68,25	2,9	
Батон с маслом сливочным и сыром										50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	5,2	69,4	103	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											
<b>Каша молочная пшеничная с курагой, со сливочным маслом</b>										210	6,52	2,14	12,6	95,74	1,95	0,23	7,0	86	100,3	21,3	1,21	
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)																						
Крупа пшено*										40,00	40											
Молоко цельное*										150,00	150											
Вода										20,00	20											
Курага*										8,00	8											
Сахар*										5,00	5											
Соль*										0,40	0,4											
Масло сливочное*										10,00	10											
<b>Какао на цельном молоке (2/7/155)</b>										200	5,13	2,5	10,2	83,82	2,02	0,06	3,5	186,14	139,5	21,7	0,11	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.										2004 г. №693												
Какао*										2,00	2											
Молоко цельное*										155,00	155											
Сахар*										7,00	7											
Вода										60,00	60											
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>										25	1,83	0,33	17,23	79,21		0,05						
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																						
Хлеб-ржано пшеничный*										25,00	25											
<b>Вафли "Снежинка"</b>										35	1,08	1,1	23	195,32	3,8							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811																						
Вафли "Снежинка"*										35,00	35											
<b>Витаминизация 1</b>										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											
<b>Итого:</b>											25,86	26,57	141,73	909,49	12,87	0,38	15,2	499,79	388,55	68,25	2,9	
<b>3 день</b>																						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины			Наименование пищевых веществ											
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг	Минералы, мг											
											Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
<b>Завтрак</b>										500	22,84	16,99	66,43	512,53	29,58	0,27	14,8	269,34	229,24	70,71	3,61	
Мясо тушеное в сметанном соусе										90	12,46	12,45	3,32	175,17	2,08	0,02	2,0	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											
<b>Макаронные изделия с овощами</b>										150	5,51	3,74	27,3	164,9	4,6	0,1						
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.																						
Макаронные изделия*										34,00	34											





Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	185,00	185												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Витаминизация 1</b>			25	5	5	64	321				150			
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>				23,3	21,11	128,35	819,43	80,39	0,52	164,37	362,88	361,74	71,36	9,88

**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
<b>Завтрак</b>			655	25,13	19,32	104,72	705,42	6,59	0,18	150	198,24	379,12	66,56	7,08
<b>Омлет натуральный, с маслом сливочным</b>			165	17,66	16,26	19,2	293,78	0,59	0,11	115	125,6	287,82	21,66	3,24
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	128,00	128												
Молоко цельное*	45,00	45												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	5,00	5												
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,5		7,1	30,4				0,14			0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	2,50	2,5												
Вода	205,00	205												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			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												
<b>Сок фруктовый т/п (н)</b>			200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/л)*	200,00	200												
<b>Пряник"Шоколадный"</b>			40	2,94	2,45	35,2	174,61							
Пряник "Шоколадный"*	49,00	49												
<b>Витаминизация 1</b>			25	5	5	64	321				150			
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>				30,13	24,32	168,72	1 026,42	6,59	0,18	150	348,24	379,12	66,56	7,08

**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
<b>Завтрак</b>			500	21,35	18,78	60,28	514,74	64,87	0,26	4,28	192,34	379,12	66,56	7,08

Передан через доклад 05.11.2024 11:48 СМТ+03:00  
 19234120 91414136 6434 33946075036 1 44  
 130,5  
 Страница 4 из 8

Жаркое с мясом			260	18,02	18,12	29,56	349,76	33,33	0,2	1,75	31,5	116,5	47,59	1,72
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	88,00	88												
Картофель (очищенный)*	145,00	145												
Лук репчатый (очищенный)*	27,00	27												
Морковь (очищенная)*	27,50	27,5												
Масло растительное*	5,00	5												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	25,00	25												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Зелень (укроп, петрушка)*	0,10	0,1												
<b>Компот "Ягодно-фруктовый микс"</b>			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 (7-11 лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			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												
<b>Витаминизация 1</b>			25	5	5	64	321				150			
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>			25	5	5	64	321				150			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>				<b>26,35</b>	<b>23,78</b>	<b>124,28</b>	<b>835,74</b>	<b>64,87</b>	<b>0,26</b>	<b>4,28</b>	<b>229,8</b>	<b>136,5</b>	<b>57,99</b>	<b>2,44</b>
<b>7 день</b>														
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
<b>Завтрак</b>			<b>630</b>	<b>18,22</b>	<b>16,32</b>	<b>80,75</b>	<b>542,76</b>	<b>17,42</b>	<b>0,21</b>	<b>166,4</b>	<b>438,51</b>	<b>401</b>	<b>76,05</b>	<b>4,02</b>
<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	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												
<b>Каша молочная рисовая с маслом сливочным</b>			160	5,3	6,55	19,25	157,15	1,37	0,07	88,65	129,67	141	29,7	0,38
Лечебное питание детей в стационарах №6.3														
Крупа рис круглозерный*	30,00	30												
Молоко цельное*	105,00	105												
Сахар*	3,40	3,4												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/150)</b>			200	4,92	3,87	14	110,51	1,95	0,06	0,03	180,14	135	21	0,11
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*	7,00	7												
Вода	60,00	60												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			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												



<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	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												
<b>Витаминизация 1</b>														
	25	5	5	64	321				150					
<b>Батончик-мюсли витаминизированный</b>														
	25	5	5	64	321				150					
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Батончик-мюсли витаминизированный*	25,00	25												
<b>Итого:</b>				23,22	21,32	144,75	863,76	17,42	0,21	166,4	588,51	401	76,05	4,02

**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
<b>Завтрак</b>			500	19,91	16,49	68,33	501,37	14,9	0,26	209,46	272,76	415,38	63,8	2,95
<b>Чахохбили</b>			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493

Грудка куриная*	103,00	75												
Лук репчатый (очищенный)*	45,00	45												
Томатная паста*	12,00	12												
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												

**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											

**Кефир с сахаром**

	210	4,21	3,5	23,1	140,74	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2	
Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание шестое, переизданное. Часть 2.Уфа 2023. ООО "Фирма Партн №645,сб 1996г													
Кефир*	207,00	200											
Сахар*	10,00	10											

**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											
<b>Витаминизация 1</b>													
	50	8	17	2,8	196,2								
<b>Крекер витаминный</b>													
	50	8	17	2,8	196,2								
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811													
Крекер витаминный*	50,00	50											

**Итого:**

				27,91	33,49	71,13	697,57	14,9	0,26	209,46	272,76	415,38	63,8	2,95
--	--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	--------	--------	------	------

**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
<b>Завтрак</b>			510	22,19	16,33	72,07	524,01	211,84	0,25	265,1	159,99	300,88	72,34	10,02
<b>Котлета "Детская"</b>			90	13,76	10,8	10,99	196,2	0,5	0,06	5,6	12,2	152,39	21,1	2,26

Лечебное питание детей в стационарах №2.6

Говядина*	66,60	66,6												
Лук репчатый (очищенный)*	5,00	5												
Меланж*	3,00	3												





