

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ



(подпись)

Бобчик И.А.

Врио директора  
МУП "Комбинат питания"

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ  
Кузнецова Людмила Владимировна

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания детей для возрастной категории от 12 до 18 лет (завтрак, не менее 20% от 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	
<b>Завтрак 97 (руб)</b>															
<b>Тефтели в соусе</b>			490	16,67	17,45	60,25	485,44	0,25	0,14	20,3	16,41	40,31	13,77	1,64	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462			120	12,12	14,99	7,25	210,26	0,25			1,01	2,01	0,97	0,03	
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108													
Масло растительное*	2,00	2													
Мука в/с*	1,35	1,35													
Морковь (очищенная)*	2,00	2													
Лук репчатый (очищенный)*	1,50	1,5													
Томатная паста*	2,00	2													
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. №508															
Крупа гречневая*	50,00	50													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,20	0,2													
Вода	120,00	120													
<b>Чай с сахаром</b>			200			9,98	39,92				0,2			0,03	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Сахар*	7,00	7													
Чай*	1,00	1													
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>Итого:</b>				16,67	17,45	60,25	485,44	0,25	0,14	20,3	16,41	40,31	13,77	1,64	
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			485	19,78	10,57	54,73	393,17	9,07	0,38	158,22	349,79	388,55	68,25	2,9
<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 пшеничная с курагой, со сливочным маслом</b>			210	6,52	2,14	12,6	95,74	1,95	0,23	70,3	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	35,2	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		8,25	45,75	13,5	1,05
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25											
<b>Итого:</b>				19,78	10,57	54,73	393,17	9,07	0,38	158,22	349,79	388,55	68,25	2,9
<b>3 день</b>														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					Магний, Железо	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг		Магний	Железо
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор		
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			530	23,99	21,32	76,28	597,99	5,38	0,2	21,75	254,95	209,94	58,42	3,15
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			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											
<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b>			150	5,14	3,71	28,53	171,07	3,3	0,09	1,75	19,31	55,74	16,82	0,87
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
	Макаронные изделия*	34,00	34											
	Горошек зелёный*	12,31	8											
	Томатная паста*	5,00	5											
	Морковь (очищенная)*	20,00	20											
	Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15											



Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	221,00	221												
<b>Компот "Ягодка"</b>			200	0,14	0,09	8,4	37				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод "Вкус лета"*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
<b>Хлеб пшеничный</b>			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>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>Вафля 30гр</b>			30	1,56	4,38	8,97	81,54							
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №811														
Вафли*	30,00	30												
<b>Итого:</b>				<b>23,99</b>	<b>21,32</b>	<b>76,28</b>	<b>597,99</b>	<b>5,38</b>	<b>0,2</b>	<b>21,75</b>	<b>254,95</b>	<b>209,94</b>	<b>58,42</b>	<b>3,15</b>

**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
<b>Завтрак 97 (руб)</b>			<b>590</b>	<b>21,62</b>	<b>19,59</b>	<b>90,7</b>	<b>625,61</b>	<b>70,89</b>	<b>0,44</b>	<b>144,08</b>	<b>130,48</b>	<b>343,62</b>	<b>96,79</b>	<b>11,15</b>
<b>Котлета рыбная "Любительская" (минтай)</b>			100	11,11	10,72	18,89	216,48	1,44	0,1	0,01	58,67	207,67	23,78	0,89

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
Минтай филе п/ф*	68,00	68												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	7,00	7												
Молоко цельное*	10,00	10												
Меланж*	10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	10,94	7												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	3,50	3,5												
<b>Картофель отварной</b>			160	3,34	4,52	26,85	161,46	32,85	0,2	1,87	17,71	96,87	37,78	1,49

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №239														
Картофель (очищенный)*	164,30	164,3												
Масло сливочное*	5,30	5,3												
Соль*	1,10	1,1												

<b>Подгарнировка: Маринад овощной с томатом</b>														
			60	0,86	3,58	4,75	54,66	1,6	0,03	19,7	20,6	29,03	16,88	0,38
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78														
Морковь (очищенная)*	40,00	40												
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12												
Томатная паста*	7,00	7												
Масло растительное*	3,50	3,5												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,60	0,6												
Соль*	0,20	0,2												
Вода	25,20	25,2												

<b>Напиток из плодов шиповника</b>														
			200	0,85		8,23	36,32	35	0,02	122,6				
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														

Передан через Диадок 06.11.2024 11:08 GMT+03:00  
74422027-9985-4475-b662-625f-fb37d6







<b>Хлеб пшеничный</b>	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>Хлеб ржано- пшеничный</b>	35	2,5	0,45	12,4	99,54		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												
<b>Итого:</b>				<b>17,53</b>	<b>17,67</b>	<b>96,86</b>	<b>590,59</b>	<b>2,22</b>	<b>0,16</b>	<b>78,11</b>	<b>165,63</b>	<b>210,92</b>	<b>40,88</b>	<b>2,62</b>

### 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 97 (руб)</b>													<b>720</b>	<b>21,78</b>	<b>21,55</b>	<b>90,74</b>	<b>641,87</b>	<b>16,96</b>	<b>0,21</b>	<b>222,73</b>	<b>399,09</b>	<b>346</b>	<b>80,15</b>	<b>4,18</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>													250	11,26	13,78	30	289,06	1,95	0,1	145	186,25	158	45	0,59
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311																								
Крупа рис круглозерный*	48,00	48																						
Сахар*	0,40	0,4																						
Масло сливочное*	10,00	10																						
Соль*	0,30	0,3																						
Молоко цельное*	150,00	150																						
Вода	64,00	64																						
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/70)</b>													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																						
<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>Итого:</b>				<b>21,78</b>	<b>21,55</b>	<b>90,74</b>	<b>641,87</b>	<b>16,96</b>	<b>0,21</b>	<b>222,73</b>	<b>399,09</b>	<b>346</b>	<b>80,15</b>	<b>4,18</b>										

### 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 97 (руб)</b>													<b>560</b>	<b>19,44</b>	<b>9,91</b>	<b>82,6</b>	<b>506</b>	<b>13,5</b>	<b>0,22</b>	<b>168,12</b>	<b>37,77</b>	<b>211,01</b>	<b>33,28</b>	<b>3,05</b>
<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 рецептур 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																						









Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	30,00	30											
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>				30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30										1	1,7
<b>Итого:</b>					<b>22,16</b>	<b>17,39</b>	<b>74,38</b>	<b>601,6</b>	<b>1,69</b>	<b>1,07</b>	<b>10,22</b>	<b>28,93</b>	<b>182,71</b>	<b>39,8</b>
													<b>36</b>	<b>4,38</b>

Идентификатор документа 74422b27-9985-4475-b662-625f1f1b376c

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

Подпись	Организация, сотрудник	Доверенность, рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
отправителя	 МУП КОМБИНАТ ПИТАНИЯ СУЗНЕЦОВА ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	 Не требуется для подписания	02D6BF8D0006B29EAE4AA2192DF9B5874B с 11.10.2024 11:26 по 11.01.2026 11:26 GMT+03:00	06.11.2024 11:08 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу
получателя	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "ГИМНАЗИЯ № 47" Бобчик Ирина Анатольевна, Директор	 Не требуется для подписания	00F7D8703B8FE277E6BA569E4E0B15CEA0A с 23.05.2024 14:08 по 16.08.2025 14:08 GMT+03:00	06.11.2024 13:22 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу

