"СОГЛАСОВАНО":
Директор МБОУ "СОШ № Гимназия № 47"
Бобчик И.А.
(подпись) (расшифровка)

"УТВЕРЖДАЮ":
ВРИО Директора МУП "Комбинат питания" города Кургана
Мишкарев А.Б.
(подпись)

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

02.09.2022г.													
Наименование блюда	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)		730											
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 2006г №202													
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117												
Масло растительное*	2												
Мука в/с*	1,35												
Морковь*	3												
Лук репчатый*	2												
Томатная паста*	3												
Сахар*	0,3												
Соль*	0,5												
Каша гречневая по "Купечески"		150	2,8	5,6	18,6	135,46	1,2	0,07	65	60,31	42,36	8,9	0,6
Лечебное питание детей в стационарах №8.4													
Крупа гречневая*	45												
Масло сливочное*	10												
Морковь*	15												
Лук репчатый*	20												
Масло растительное*	2												
Соль*	0,3												
Сок разливной		200	0,1		21,2	74,6	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16													
Сок разливной *	200												
Хлеб ржано- пшеничный		20	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												

Хлеб пшеничный		20	1,92	0,24	12,24	88,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65
Лечебное питание (под ред М.А Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	20												
Итого:			18,72	17,55	86,77	570,66	21,2	0,43	146	383,25	347,71	85,68	6,7

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО":
Директор МБОУ "СОШ № Гимназия №47"
Бобчик И. А.
(подпись) (расшифровка)

"УТВЕРЖДАЮ":
ВРИО Директора МУП "Комбинат питания" г.Кургана
Мишкарев А.Б.
(подпись)

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона). 05.09.2022-10.09.2022г.

02.09.2022г.													
Наименование блюда	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	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)		915											
Борщ Сибирский, со сметаной		200/5	2,12	3,44	16,2	104,4	15	0,01	68	87	14	18,68	0,36
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111													
Свёкла*	32												
Капуста*	16												
Картофель*	12												
Морковь*	8												
Лук репчатый*	8												
Томатная паста*	2,4												
Масло растительное*	2												
Фасоль консервированная*	8												
Соль*	0,3												
Сметана*	5												
Гуляш		100	9,76	9,52	17,44	164,32	4		70	95	251	18	0,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровкиной. Пермь,2006г №180													
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	73,5												
Масло растительное*	3												
Лук репчатый*	20												
Томатная паста*	10												
Мука в/с*	6												
Соль*	0,3												
Пюре из бобовых		150	8,45	5,62	21,45	203,5	36,75	0,29	47,36	82,32	28	7,8	0,2
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №169													
Крупа горох*	73,5												
Масло сливочное*	6												
Соль*	0,5												

Компот из кураги		200	0,75		16,11	67,42	1	0,01	28,6	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корсова. Пермь,2008г №280													
Курага*	25												
Сахар*	10												
Хлеб ржано- пшеничный		20	4,99	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1996г.) №16.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	20												
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1996г.) №16.2													
Хлеб пшеничный*	20												
Итого:			**32,07**	**25,98**	**100,56**	**788,16**	**73,75**	**0,71**	**393,96**	**417,41**	**330,2**	**87,03**	**4,38**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО":
Директор МБОУ "СОШ № Гимназия №47"
Бобчик И.А.
(подпись) (расшифровка)

"УТВЕРЖДАЮ":
ВРИО Директора МУП "Комбинат питания" города Кургана
Мишкарев А.Б.

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона). 05.09.2022-10.09.2022г.

1 день													
Наименование блюда	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
							Витамины			Минералы, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 71(руб)		625											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным		50.00	5,2	6,2	8,6	92,2	11	0,05	42	12	10	1	1,01
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №18													
Сыр*	20												
Масло сливочное*	10												
Хлеб пшеничный*	20												
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным		150/5	3,15	3,6	9,08	138,72	1,46	0,06	61	155,08	101,25	15,75	0,08
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311													
Молоко цельное*	112,5												
Крупа пшено*	30,8												
Сахар*	3,8												
Масло сливочное*	5												
Соль*	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/100)		200	1,14	3,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	6	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52													
Кофейный напиток*	4												
Молоко цельное*	100												
Сахар*	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												
Хлеб ржано- пшеничный		20	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*	20												

Итого:			9,59	13,1	51,08	428,12	19,86	0,13	140	275,08	207,55	50,75	3,29
2 день													
Наименование блюда	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
							Витамины			Минералы, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 71(руб)		405											
Запеканка из творога "Витаминная", со сметаной		175/10	11,54	12,56	17,86	287	2,16	0,1	50,44	129,53	204,95	19,55	0,92
Сборник для обр.у-реж.,2011г. Могильный №223													
Творог*	99,2												
Морковь*	49												
Крупа манная*	19,5												
Яйцо*	14												
Сахар*	22,7												
Масло растительное*	3,1												
Сметана*	5,7												
Соль*	0,6												
Сметана*	10												
Чай с сахаром и шиповником		200			14,97	59,88	105	0,16	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.у-реж.,2011г. Могильный №378													
Сахар*	7												
Чай*	2												
Шиповник*	10												
Хлеб пшеничный		20	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.) №16.2													
Хлеб пшеничный*	20												
Итого:			**13,84**	**12,8**	**59,43**	**477,28**	**107,16**	**0,29**	**108,44**	**147,53**	**226,45**	**28,75**	**1,52**
3 день													
Наименование блюда	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
							Витамины			Минералы, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 71(руб)		620											
Котлета рыбная "Любительская"		100	8,21	7,9	5,2	143,7	3,1	0,11	23	119,8	139,3	31,79	1,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390													
Рыба филе*	68												
Морковь*	20												
Хлеб пшеничный*	8												
Лук репчатый*	6,7												
Молоко цельное*	10												
Яйцо*	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6												
Соль*	0,3												

Масло растительное*	3												
Маринад овощной с томатом		100	0,98	3,18	4,6	34,6	22	0,06	95	12,6	23,4	18	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124													
Морковь*	60												
Лук репчатый*	15												
Томатная паста*	6												
Масло растительное*	10												
Лимонная кислота*	0,4												
Сахар*	0,8												
Соль*	1												
Рис припущенный		180	4,68	11,88	24,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305													
Крупа рис пропаренный*	48												
Масло сливочное*	10												
Соль*	0,3												
Компот"Лесная сказка"		200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.18													
Смесь ягод (клюква, брусника, черная смородина)*	20												
Сахар*	15												
Хлеб пшеничный		40	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 пшеничный*	40												
Итого:			**16,52**	**23,46**	**65,8**	**540,26**	**31,1**	**0,3**	**213,8**	**280,67**	**356,4**	**117,69**	**6,8**

4 день

Наименование блюда	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
							Витамины			Минералы, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 71(руб)		**500**											
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111													
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	77,8												
Картофель*	133,3												
Лук репчатый*	27,8												
Морковь*	22,2												
Масло растительное*	3,3												
Томатная паста*	4,4												
Масло сливочное*	11,1												
Соль*	0,6												
Кефир с сахаром		210	5,2	5	19,1	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпроденформ" М. 1995г ч1 №845													
Кефир*	200												

Сахар*	10												
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												
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												
Итого:			**16,45**	**17,47**	**63,75**	**506,61**	**28,62**	**0,17**	**143,11**	**188,38**	**246,27**	**45,38**	**2,51**
5 день													
Наименование блюда	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых веществ**						
							Витамины			**Минералы, мг**			
		Выход, г	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Угл., г**	**Эц, ккал**	**С, мг**	**В1, мг**	**А, мг рет. экв.**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Завтрак 71(руб)		**730**											
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												
Масло растительное*	2												
Мука в/с*	1,35												
Морковь*	3												
Лук репчатый*	2												
Томатная паста*	3												
Сахар*	0,3												
Соль*	0,5												
Каша гречневая по "Купечески"		150	2,8	5,6	18,8	135,46	1,2	0,07	65	60,31	42,36	8,9	0,5
Лечебное питание детей в стационарах №8.4													
Крупа гречневая*	45												
Масло сливочное*	10												
Морковь*	15												
Лук репчатый*	20												
Масло растительное*	2												
Соль*	0,3												
Компот из кураги		200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16													
Сахар*	10												
Курага*	15												
Хлеб ржано- пшеничный		20	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												
Хлеб пшеничный		20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	20												

Итого:			18,72	17,55	86,77	570,66	21,2	0,43	146	383,25	347,71	85,68	6,7
6 день													
Наименование блюда	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
							Витамины			Минералы, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 1		570	21,51	17,49	79,45	585,73	8,7	0,32	115,18	251,25	137,93	62,36	3,36
Филе куриное "Нежность"		140	12,34	9,57	12,69	145,65	8,05	0,18	136,17	163,19	126,86	37,33	1,6
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493													
Грудка куриная*	111,1												
Масло растительное*	2,9												
Лук репчатый*	23,3												
Морковь*	23,3												
Мука в/с*	2,3												
Томатная паста*	5,8												
Сметана*	8,2												
Соль*	0,6												
Макароны отварные		180	3,96	6,77	18,72	194,56		0,05	44	15,28	9,97	3,03	0,8
Лечебное питание детей в стационарах №8.1													
Макаронные изделия*	63												
Масло сливочное*	7												
Соль*	0,5												
Чай с сахаром и молоком		200	1,4	1,6	12,33	69,32	0,65	0,02	0,01	60,2	45	7	0,06
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №868													
Чай*	1												
Молоко цельное*	50												
Сахар*	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												
Хлеб ржано- пшеничный		20	1,51	0,31	9,11	45,5		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	20												
Итого:			21,51	18,49	79,45	585,73	8,7	0,32	180,18	251,25	237,93	62,36	3,56

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО":
Директор МБОУ "СОШ № Гимназия N 47"
Бобчик И.А.
(подпись) (расшифровка)

"УТВЕРЖДАЮ":
ВРИО Директора МУП "Комбинат питания" города Кургана
Мишкарев А.Б.
(подпись)

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона). 05.09.2022-10.09.2022г.

1 день													
Наименование блюда	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
							Витамины			Минералы, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)		710											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками		200/20	4,1	2,4	21	98	10,5		105	85,5	70	21,7	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровина. Пермь,2006г №45													
Крупа горох*	12												
Картофель*	36												
Морковь*	8												
Лук репчатый*	8												
Масло растительное*	2												
Соль*	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	20												
Котлеты промышленного производства		100	8,48	7,58	11,79	169,22	0,6	0,14	50,3	93,8	10	14,07	0,6
Семидневное менс. Практическое руководство (2014г) №2.12													
Котлеты ПФ*	117												
Масло растительное*	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами		150	3,2	8,9	26,1	168	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред М А Самсонова 1995г.) №6.42													
Крупа перловая*	42												
Лук репчатый*	20												
Масло растительное*	3												
Морковь*	15												
Соль*	0,5												
Масло сливочное*	10												
Кефир с сахаром		210	5,2	3,4	18,17	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпроминформ",М.,1998г ч1 №645													
Кефир*	200												

Сахар*	10												
Хлеб ржано- пшеничный		30	2,55	0,5	10	64,25		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	30												
Итого:			29,83	28,46	100,5	822,56	20,53	0,41	224,3	381,67	335,4	95,07	4,77
2 день													
Наименование блюда	**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**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед 71(руб)		**915**											
Борщ Сибирский, со сметаной		200/5	2,12	3,44	16,2	104,4	15	0,01	68	87	14	18,68	0,35
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111													
Свёкла*	32												
Капуста*	16												
Картофель*	12												
Морковь*	8												
Лук репчатый*	8												
Томатная паста*	2,4												
Масло растительное*	2												
Фасоль консервированная*	8												
Соль*	0,3												
Сметана*	5												
Гуляш		100	9,76	9,52	17,44	164,32	4		70	95	251	18	0,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь 2003г №180													
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	73,5												
Масло растительное*	3												
Лук репчатый*	20												
Томатная паста*	10												
Мука в/с*	6												
Соль*	0,3												
Пюре из бобовых		150	8,45	5,62	21,45	203,5	36,75	0,29	47,36	82,32	28	7,8	0,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г. Могильный №199													
Крупа горох*	73,5												
Масло сливочное*	6												
Соль*	0,5												
Компот из кураги		200	0,75		16,11	67,42	1	0,01	28,6	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь 2003г №280													
Курага*	15												
Сахар*	10												
Хлеб ржано- пшеничный		35	4,99	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	60												

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												
Итого:			**32,07**	**25,98**	**100,56**	**788,16**	**73,75**	**0,71**	**393,96**	**417,41**	**330,2**	**87,03**	**4,38**
3 день													
Наименование блюда	**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**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
Обед 71(руб)		**670**											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками		200/20	2,89	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,16	6,06	13,06	0,61
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Хоровка. Пермь 2008г №57													
Картофель *	72												
Морковь *	16												
Лук репчатый*	16												
Мука в/с*	4												
Молоко цельное*	30,4												
Масло сливочное*	12												
Соль*	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	20												
Омлет с сыром, со сливочным маслом		200/10	16	18,54	21,94	286,64	0,78	0,14	154,41	167,32	162,21	19,6	1,52
Сборник для обр.учрежд. 2011г .Могильный №211													
Яйцо*	153,3												
Молоко цельное*	60												
Масло растительное*	4												
Соль*	1												
Сыр*	15												
Масло сливочное*	10												
Какао на цельном молоке		200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарех №11.16													
Какао*	3												
Сахар*	7												
Молоко цельное*	100												
Хлеб ржано- пшеничный		20	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												
Хлеб витаминизированный		20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб "Витаминный"*	20												
Итого:			**23,46**	**23,7**	**106,33**	**726,44**	**42,67**	**0,71**	**378,43**	**333,05**	**336,19**	**91,36**	**6,68**
4 день													
		Химический состав					**Наименование пищевых веществ**						

Наименование блюда	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
							С, мг	В1, мг	А, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)		895											
Суп из овощей, со сметаной		200/5	2,98	3,9	8,52	68,21	8	0,06	20,4	84	41,23	8,1	0,1
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №69													
Капуста*	25												
Картофель*	40												
Морковь*	8												
Лук репчатый*	8												
Горошек зелёный*	6												
Масло растительное*	2												
Соль*	0,3												
Сметана*	10												
Бифштекс "Богатырь"		100	16,39	20,15	23,5	333	2,07	0,21	110,83	166,05	174	47,5	2,8
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223													
Мясо*	45												
Грудка куриная*	45												
Лук репчатый*	20												
Соль*	0,5												
Масло растительное*	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	5												
Капуста тушеная		150	3,2	2,5	14,8	118	12	0,05	103	82	60	7,5	0,39
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321													
Капуста*	172												
Масло растительное*	3												
Морковь*	3												
Лук репчатый*	6												
Томатная паста*	3												
Мука в/с*	3												
Сахар*	2												
Соль*	0,7												
Компот из смеси сухофруктов		200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16													
Сухофрукты*	25												
Сахар*	15												
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												
Хлеб пшеничный		20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб "Витаминный"*	20												
Итого:			**26,1**	**27,1**	**108,37**	**806,45**	**48,07**	**0,76**	**379,23**	**418,15**	**403,13**	**104,7**	**7,04**

Наименование блюда	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	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
5 день													
Обед 71(руб)		935											
Рассольник ленинградский, со сметаной		200/5	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №42													
Картофель*	60												
Крупа перловая*	4												
Морковь*	8												
Лук репчатый*	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	12												
Масло растительное*	2												
Соль*	0,3												
Сметана*	5												
Рыба, запеченная "Солнышко"		120	10,7	9,28	12,55	221,12	2	0,11	21,84	185	214	37,05	1,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №179													
Рыба филе*	104												
Мука в/с*	6												
Масло растительное*	4												
Яйцо*	30												
Молоко цельное*	15												
Соль*	0,3												
Картофельное пюре		150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18
Сборник для обр.учрежд.,2011г. Могильный №128													
Картофель*	128												
Молоко цельное*	24												
Масло сливочное*	8												
Соль*	0,3												
Чай с сахаром и шиповником		200			14,97	59,68	105	0,01	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд.,2011г. Могильный №376													
Сахар*	10												
Чай*	2												
Шиповник*	10												
Хлеб ржано- пшеничный		20	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*	20												
Хлеб пшеничный		20	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*	20												
Итого:			26,64	23,96	109,28	864,24	116,27	0,45	239,37	339,94	421,72	95,85	6,08
6 день													

Наименование блюда	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.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед		**612**	**27,39**	**26,09**	**116,08**	**793,87**	**19,82**	**0,32**	**242,97**	**186,11**	**281,68**	**90,43**	**5,38**
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной		205	4,49	5,8	13,7	121,89	5,23	0,06	40,9	64,6	82,9	26,4	0,5
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124													
Капуста (очищенная)*	40												
Картофель (очищенный)*	24												
Морковь (очищенная)*	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8												
Томатная паста*	1												
Масло растительное*	2,0												
Соль*	0,3												
Сметана*	5												
Плов с мясом		200	18,23	15,36	29,56	308,5	5,8	0,12	160,9	29,81	85,45	23,93	2,94
Сборник для обр учрежд. 2011г. Могильный №265													
Мясо гуляш п/ф (пром-ного пр-ва)*	87,0												
Крупа рис пропаренный*	53,0												
Масло растительное*	3,0												
Лук репчатый (очищенный)*	5,0												
Морковь (очищенная)*	7,5												
Томатная паста*	3,0												
Соль*	1,0												
Вода	155												
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,2006г №279													
Смесь ягодная Рябинка*	15												
Сахар*	10												
Вода	180												
Хлеб ржано- пшеничный		35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	35												
Хлеб пшеничный		35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный*	35												
Итого:			**27,39**	**26,09**	**116,08**	**793,87**	**19,82**	**0,32**	**242,97**	**186,11**	**281,68**	**90,43**	**5,38**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.