

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

*Л.И. Тимашева*  
(подпись)  
*И.А. Бобчик*  
ШКОЛА № 47



УТВЕРЖДАЮ  
Врио генерального директора  
АО "Комбинат питания" Кузнецова Людмила Владимировна

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана с 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
<b>Обед</b>			705	27,45	24,19	90,99	691,47	23,4	0,41	210,15	323,14	341,3	60,94	4,79
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46
<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128</b>														
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												
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			240	19,5	20,33	29,53	379,09	3,2	0,3	3,5	143,5	230,1	29,1	1,25
<b>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №6.42</b>														
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												
<b>Компот из кураги</b>			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02
<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638</b>														
Курага*	22,00	22												
Сахар*	7,00	7												
Вода	175,00	175												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			30	2,4	0,45	12,3	62,85		0,05		10,5		14,1	1,7
<b>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1</b>														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<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>Итого:</b>					27,45	24,19	90,99	691,47	23,4	0,41	210,15	323,14	341,3 <sup>*</sup>	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**

			<b>700</b>	<b>29,36</b>	<b>28,51</b>	<b>69,54</b>	<b>652,39</b>	<b>102,33</b>	<b>0,48</b>	<b>345,85</b>	<b>464,99</b>	<b>404,71</b>	<b>139,58</b>	<b>5,56</b>
--	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

**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"**

			100	15,26	15,23	16,23	263,03	4	0,11	86,25	129	126,2	33,8	1,52
--	--	--	-----	-------	-------	-------	--------	---	------	-------	-----	-------	------	------

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 тушенная**

			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**

			200	5,8	5,3	13,65	125,5	2,6	0,08	44	240,2	180	28	0,15
--	--	--	-----	-----	-----	-------	-------	-----	------	----	-------	-----	----	------

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**

			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>Итого:</b>					<b>29,36</b>	<b>28,51</b>	<b>69,54</b>	<b>652,39</b>	<b>102,33</b>	<b>0,48</b>	<b>345,85</b>	<b>464,99</b>	<b>404,71</b>	<b>139,58</b>	<b>5,56</b>

**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**

			<b>710</b>	<b>27,71</b>	<b>23,83</b>	<b>87,98</b>	<b>677,23</b>	<b>38,67</b>	<b>0,47</b>	<b>326,58</b>	<b>464,99</b>	<b>404,71</b>	<b>139,58</b>	<b>5,56</b>
--	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

**Борщ с капустой и картофелем, со сметаной**

			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	235,071	301,54	116,83	41,72
--	--	--	-----	-----	-----	-----	----	------	------	--------	-------	---------	--------	--------	-------

Сборник рецептов 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 рецептов 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											

**Сок фруктовый разливной** 200 0,5 10,1 42,4 9,8 0,06 23 15,6 6,1 0,3

Лечебное питание детей в стационарах №11.16

Сок(разливной)*	200,00	200											
-----------------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**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											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Хлеб ржано- пшеничный** 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											
-----------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Итого:** 27,71 23,83 87,98 677,23 38,67 0,47 326,59 337,08 337,16 110,1 5,72

**4 день**

Наименование блюда	Брутто. г	Нетто. г	Химический состав				Наименование пищевых веществ						
							Витамины						

			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>705</b>	<b>38,75</b>	<b>25,39</b>	<b>102,4</b>	<b>809,97</b>	<b>26,93</b>	<b>0,95</b>	<b>103,69</b>	<b>368,56</b>	<b>538,98</b>	<b>133,98</b>	<b>9,65</b>
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			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												
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>			90	9,91	9,42	8,95	176,93	3,08	0,05	1,75	17,24	114,45	21	1,61
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №180														
Говядина*	48,00	48												
Масло растительное*	3,00	3												
Масло сливочное*	5,00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20												
Морковь (очищенная)*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
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												
<b>Пюре из бобовых</b>			150	16,96	4,8	35,42	252,87		0,66	1,75	66,62	167,61	64,68	5,16
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (6/7/200)</b>			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												
<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>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>Итого:</b>				<b>38,75</b>	<b>25,39</b>	<b>102,4</b>	<b>809,97</b>	<b>26,93</b>	<b>0,95</b>	<b>103,69</b>	<b>368,56</b>	<b>538,98</b>	<b>133,98</b>	<b>9,65</b>

**5 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины								

Наименование документа: ...  
 e2352071-301e-4c18-b863-5a4dc0071351



	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>	<b>715</b>	<b>30,53</b>	<b>22,68</b>	<b>85,88</b>	<b>669,83</b>	<b>47,89</b>	<b>0,52</b>	<b>109,61</b>	<b>349,85</b>	<b>592,84</b>	<b>140,01</b>	<b>3,86</b>
<b>Рассольник ленинградский</b>	200	3,24	3,28	13,68	97,2	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78

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										
<b>Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным</b>	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										
<b>Кефир с сахаром</b>	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											
<b>Хлеб пшеничный</b>	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											
<b>Итого:</b>			<b>30,53</b>	<b>22,68</b>	<b>85,88</b>	<b>669,83</b>	<b>47,89</b>	<b>0,52</b>	<b>109,61</b>	<b>349,85</b>	<b>592,84</b>	<b>140,01</b>	<b>3,86</b>

### 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>Обед</b>			<b>920</b>	<b>25,62</b>	<b>26,26</b>	<b>102,06</b>	<b>735</b>	<b>24,34</b>	<b>0,37</b>	<b>197,4</b>	<b>535,72</b>	<b>414,18</b>	<b>95,72</b>	<b>4,99</b>
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>			220	3,2	4,1	6,1	74,1	13,71	0,13	110,3	169,8	86,36	26,2	1,47

Сборник рецептур 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																		
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>			90	9,26	9,24	8,16	151,48	2,03	0,01	8	13,24	16,54	3,52	0,18						
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437																				
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	49,00	49																		
Масло растительное*	3,00	3																		
Лук репчатый (очищенный)*	20,00	20																		
Сметана*	8,00	8																		
Мука в/с*	9,00	9																		
Соль*	0,30	0,3																		
Вода	60,00	60																		
Лавровый лист*	0,02	0,02																		
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																		

<b>Макаронны отварные</b>			150	5,2	9,1	30,12	223,18		0,09	44,1	11,18	47,18	8,4	0,85						
Сборник рецептур 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																		

<b>Какао на цельном молоке (200/10/3)</b>			200	3,2	3,2	8	73,6	2,6	0,08		240,2	180	28	0,15						
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693																				
Какао*	3,00	3																		
Молоко цельное*	200,00	200																		
Сахар*	10,00	10																		
Вода	20,00	20																		

<b>Хлеб пшеничный</b>			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																		

<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>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/п)*	200,00	200																		

<b>Итого:</b>				25,62	26,26	102,06	735	24,34	0,37	197,4	535,72	414,18	95,72	4,99						
---------------	--	--	--	-------	-------	--------	-----	-------	------	-------	--------	--------	-------	------	--	--	--	--	--	--

**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						
<b>Обед</b>			705	35,9	34,38	65,38	714,54	10,68	0,32	203,43	470,9	451,24	75,4	6,87						
<b>Суп куриный с вермишелью (грудка)</b>			200	5,04	3,01	9,7	86,05	9,28	0,09	180	13,4	63,9	27	0,55						
Сборник рецептур 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																		
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05																		
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05																		
Вода	180,00	180																		
<b>Омлет с сыром, с маслом сливочным</b>			235	24,9	30,6	5,22	395,88	1,38	0,14	5,13										

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342													
Меланж*	150,00	150											
Молоко цельное*	95,00	95											
Масло растительное*	2,00	2											
Соль*	0,30	0,3											
Сыр*	20,20	20											
Масло сливочное*	10,00	10											

**Компот из смеси сухофруктов** 200 0,5 18,48 75,92 0,02 18,3 60 5 3 0,1

Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)

Сухофрукты*	25,00	25											
Сахар*	7,00	7											
Вода	180,00	180											

**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											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**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:** 35,9 34,38 65,38 714,54 10,68 0,32 203,43 470,9 451,24 75,4 6,87

**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>Обед</b>			<b>915</b>	<b>25,92</b>	<b>23,92</b>	<b>96,62</b>	<b>694,74</b>	<b>19,4</b>	<b>0,29</b>	<b>406,2</b>	<b>292,42</b>	<b>302,11</b>	<b>90,32</b>	<b>6,06</b>
<b>Суп картофельный с бобовыми, с гречками</b>			220	2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	0,3

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139

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 17,18 19,3 18 314,42 2,4 0,02 150 187,83 82,56 19,14 2,35

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265

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 1,25 0,07 12,3 54,83 5,6 95,36 0,14 0,02

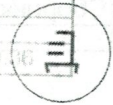
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342

Курага*	24,00	24											
---------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сахар*	7,00	7																	
Вода	175,00	175																	
<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>Хлеб пшеничный</b>			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																	
<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/п)*	200,00	200																	
<b>Итого:</b>				<b>25,92</b>	<b>23,92</b>	<b>96,62</b>	<b>694,74</b>	<b>19,4</b>	<b>0,29</b>	<b>406,2</b>	<b>292,42</b>	<b>302,11</b>	<b>90,32</b>	<b>6,06</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>Обед</b>																				
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			705	29,02	18,1	84,97	612,41	43,73	0,4	164,42	186,68	467,13	123,61	3,51						
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																		
<b>Рыба запеченая</b>			100	19,07	5,6	3,1	139,42	0,59	0,13	11,7	46,8	280,89	64,35	0,94						
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234																				
Минтай*	193,00	117																		
Мука в/с*	4,50	4,5																		
Масло растительное*	4,50	4,5																		
Соль*	0,90	0,9																		
<b>Картофельное пюре</b>			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																		
<b>Напиток фруктовый "Изюминка"</b>			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																		
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,29	0,24	14,76	70,36			0,04										





Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		30,00	30												
<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>29,02</b>	<b>18,1</b>	<b>84,97</b>	<b>612,41</b>	<b>43,73</b>	<b>0,4</b>	<b>164,42</b>	<b>186,68</b>	<b>467,13</b>	<b>123,61</b>	<b>3,51</b>
<b>10 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>Обед</b>				<b>710</b>	<b>26,12</b>	<b>28,6</b>	<b>66,25</b>	<b>626,88</b>	<b>27,46</b>	<b>0,43</b>	<b>101,78</b>	<b>321,05</b>	<b>432,84</b>	<b>173,66</b>	<b>5,21</b>
<b>Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной</b>				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												
<b>Гречетто с мясом</b>				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												
<b>Кефир с сахаром</b>				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												
<b>Хлеб пшеничный</b>				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												
<b>Итого:</b>					<b>26,12</b>	<b>28,6</b>	<b>66,25</b>	<b>626,88</b>	<b>27,46</b>	<b>0,43</b>	<b>101,78</b>	<b>321,05</b>	<b>432,84</b>	<b>173,66</b>	<b>5,21</b>

Главный технолог

Полянская О.Н.





Технолог





Идентификатор документа e2352071-301c-4d16-b863-5a4dc0071351

# 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:	 АО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" КУЗНЕЦОВА ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА	 Не требуется для подписания	02F85A4A0054B2449F4076344C5B87CBAF с 28.12.2024 07:20 по 28.03.2026 07:20 GMT+03:00	10.01.2025 12:02 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "ГИМНАЗИЯ № 47" Бобчик Ирина Анатольевна, Директор	 Не требуется для подписания	00F7DB703B3F277E6BA569E4E0B15CEA0A с 23.05.2024 14:08 по 16.08.2025 14:08 GMT+03:00	10.01.2025 12:36 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа