

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Заказчика

/Быкова В. Н.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Исполнителя

/Мишкарев А. Б.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «СОШ № 11» для возрастной категории от 6.5 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			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			675											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			#####	5,2	6,2	8,6	92,2	11	0,05	42	12	10	1	1,01
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
	Сыр*	20,20	20											
	Масло сливочное*	10,00	10											
	Хлеб пшеничный*	20,00	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
	Молоко цельное*	112,50	112,5											
	Крупа пшено*	30,80	30,8											
	Сахар*	3,80	3,8											
	Масло сливочное*	5,00	5											
	Соль*	0,20	0,2											
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			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*	4,00	4											
	Молоко цельное*	150,00	150											
	Сахар*	10,00	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)*	200,00	200											
Хлеб ржано- пшеничный			30	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*	30,00	30											
Витаминизация 35(руб)														
Батончик злаковый "Витаминный"			40	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07		40		7	1,14
	Батончик злаковый*	40,00	40											
Итого:				18,46	19,28	74,52	642,78	21,86	0,26	140	332,15	282,15	85,65	6,23

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	
Завтрак 81(руб)			615												
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.учрежд.,2011г.,Могильный №223															
	Творог*	101,20	99,2												
	Морковь*	49,00	49												
	Крупа манная*	19,50	19,5												
	Яйцо*	14,00	14												
	Сахар*	22,70	22,7												
	Масло растительное*	3,10	3,1												
	Сметана*	5,70	5,7												
	Соль*	0,60	0,6												
	Сметана*	10,00	10												
Чай с сахаром и шиповником			200			14,97	59,88	105	0,16	58	12	2	5	0,3	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
	Сахар*	7,00	7												
	Чай*	2,00	2												
	Шиповник*	10,00	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*	30,00	30												
Витаминизация 35(руб)															
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5	
	Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				19,84	19,2	68,83	597,28	124,16	0,59	288,44	225,53	226,45	51,75	3,02	
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	
Завтрак 81(руб)			830												
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*	117,24	68												
	Морковь*	20,00	20												
	Хлеб пшеничный*	8,00	8												
	Лук репчатый*	6,70	6,7												
	Молоко цельное*	10,00	10												
	Яйцо*	10,00	10												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	9,38	6												
	Соль*	0,30	0,3												
	Масло растительное*	3,00	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*	60,00	60												
	Лук репчатый*	15,00	15												
	Томатная паста*	6,00	6												
	Масло растительное*	10,00	10												
	Лимонная кислота*	0,40	0,4												
	Сахар*	0,80	0,8												



Итого:			22,77	23,15	77,19	657,01	30,62	0,24	143,11	228,38	246,27	52,38	3,65	
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
Завтрак 81(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)*			117,00	117										
Масло растительное*			2,00	2										
Мука в/с*			1,35	1,35										
Морковь*			3,00	3										
Лук репчатый*			2,00	2										
Томатная паста*			3,00	3										
Сахар*			0,30	0,3										
Соль*			0,50	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*			45,00	45										
Масло сливочное*			10,00	10										
Морковь*			15,00	15										
Лук репчатый*			20,00	20										
Масло растительное*			2,00	2										
Соль*			0,30	0,3										
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)*			200,00	200										
Хлеб ржано- пшеничный			30	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*			30,00	30										
Витаминизация 35(руб)														
Напиток витаминизированный "Витошка"			200			19	80	20	0,3	120				0,4
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Напиток "Витошка"**			20,00	20										
Вода			185,00	185										
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"**			20,00	20										
Итого:			18,72	17,55	105,77	650,66	41,2	0,73	266	383,25	347,71	85,68	7,1	
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
Завтрак 81(руб)			675											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			60	7,89	9,38	10,3	104,18	12	0,09	45	18,5	12,4	1,5	1,52
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*			20,20	20										
Масло сливочное*			10,00	10										
Хлеб пшеничный*			30,00	30										



Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	3,25	2,9	11,1	116,5	5,46	0,01	92,02	64,25	50,25	10,75	0,21
Лечебное питание детей в стационарах №6.3												
Крупа рис круглозерый*	30,00	30										
Молоко цельное*	112,50	112,5										
Сахар*	3,40	3,4										
Масло сливочное*	5,00	5										
Соль*	0,20	0,2										
Какао на цельном молоке (150/7/2)	200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8												
Какао*	2,00	2										
Молоко цельное*	150,00	150										
Сахар*	7,00	7										
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)*	200,00	200										
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*	20,00	20										
Витаминизация 35(руб)												
Батончик злаковый "Витаминный"	40	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07		40		7	1,14
Батончик злаковый*	40,00	40										
Итого:		24,67	24,67	84,53	648,9	28,06	0,29	162,06	427,55	357,55	86,05	5,72

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
Завтрак 81(руб)			750											
Бутерброд с сыром			60	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	15,4	25,4	2,54	2,89	0,01
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	10,10	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			250/10	19,92	22,67	28,52	310,1	10,82	0,23	162,75	223,45	190,55	16,8	1,72
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	117,50	117,5												
Молоко цельное*	44,10	44,1												
Картофель*	161,60	161,6												
Масло растительное*	6,30	6,3												
Соль*	1,10	1,1												
Масло сливочное*	10,00	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)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный	30	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*	30,00	30												
Витаминизация 35(руб)														
Кисель витаминизированный "Витошка"	200			24	95	20,1	0,3	130						

Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8



Кисель "Витошка"*	25,00	25												
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"*	20,00	20												
Итого:			29,69	30,91	103,26	752,8	37,92	0,89	333,15	345,42	358,99	78,39	6,08	

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
Завтрак 81(руб)			530											
Филе куриное "Нежность"			60/50	8,58	7,02	9,45	123,7	6,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1

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

Грудка куриная*	111,78	81,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	20,00	20												
Морковь*	20,00	20												
Мука в/с*	2,00	2												
Томатная паста*	5,00	5												
Сметана*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
Макаронны отварные			150	2,7	3,48	15,6	158,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2

Лечебное питание детей в стационарах №8.1

Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												

Кефир с сахаром			200	5,2	5	19,1	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
------------------------	--	--	-----	-----	---	------	--------	-----	------	----	-----	-----	----	-----

Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645

Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	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*	30,00	30												
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Витаминизация 35(руб)

Батончик злаковый "Витаминный"			40	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07		40		7	1,14
---------------------------------------	--	--	----	------	------	-------	-------	---	------	--	----	--	---	------

Батончик злаковый*	40,00	40												
--------------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого:			25,1	21,42	84,19	735,98	15,3	0,3	148	298,6	232,73	57,73	3,34	
---------------	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	------------	------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--

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
Завтрак 81(руб)			800											
Рыба, запеченная с картофелем по-русски			250	14,33	14,4	25,07	312,27	1	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13

Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229

Рыба филе*	147,24	85,4												
Картофель*	118,00	118												
Масло сливочное*	5,30	5,3												
Мука в/с*	4,77	4,77												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4												
Соль*	0,20	0,2												



Масло сливочное*	10,00	10													
Масло растительное*	3,00	3													
Маринад овощной с томатом №2			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*	60,00	60													
Лук репчатый*	15,00	15													
Томатная паста*	10,00	10													
Масло растительное*	10,00	10													
Лимонная кислота*	0,40	0,4													
Сахар*	0,80	0,8													
Соль*	1,00	1													
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)*	200,00	200													
Хлеб пшеничный			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	25,00	25													
Витаминизация 35(руб)															
Кисель витаминизированный "Витошка"			200			24	95	20,1	0,3	130					
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8															
Кисель "Витошка"*	25,00	25													
Хлеб витаминизированный			25	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"*	20,00	20													
Итого:				19,24	19,02	109,27	712,81	49,1	0,58	336,67	256,17	246,28	56,97	3,53	
10 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	
Завтрак 81(руб)			690												
Котлета "Детская"			100	9,62	11,09	14,99	174,5		0,07	0,01	97,2	113,67	20,3	1,52	
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
Мясо*	67,80	67,8													
Лук репчатый*	8,30	8,3													
Хлеб пшеничный*	16,70	16,7													
Яйцо*	2,70	2,7													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8													
Соль*	0,50	0,5													
Масло растительное*	1,00	1													
Капуста тушеная			170	3,59	2,47	16,79	158,67	13,6	0,06	116,73	88,4	68	11,47	0,45	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №321															
Капуста*	194,90	194,9													
Масло растительное*	3,40	3,4													
Морковь*	3,40	3,4													
Лук репчатый*	6,80	6,8													
Томатная паста*	3,40	3,4													
Мука в/с*	3,40	3,4													
Сахар*	2,30	2,3													
Соль*	0,30	0,3													
Компот из смеси сухофруктов			200	0,8	1	18,4	70,4	6,6	0,2	15,2					





Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
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*	20,00	20												
Витаминизация 35(руб)														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				21,52	21,27	68,69	569,37	37,2	0,67	311,94	282,2	226,37	75,87	4,67

Идентификатор документа f6fec4f5-05d2-44c9-8310-2a16a9f991d8



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

Подписи отправителя:	 <p>Владелец сертификата: организация, сотрудник</p> <p>МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА</p>	<p>Сертификат: серийный номер, период действия</p> <p>019C849000BAAE86B84011A3D8AB529314 с 20.06.2022 11:36 по 20.09.2023 11:36 GMT+03:00</p>	<p>Дата и время подписания</p> <p>31.08.2022 07:55 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа</p>
Подписи получателя:	 <p>МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11" Быкова Венера Нутфулловна, Директор</p>	<p>009E1EE33605D36041B596B1AB32EF4A59 с 05.05.2022 07:38 по 29.07.2023 07:38 GMT+03:00</p>	<p>31.08.2022 11:09 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа</p>