

"СОГЛАСОВАНО":  
 Директор МБОУ "СОШ № 11"  
 В. Н. Быкова  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор МУП "Комбинат питания"  
 Мишкарев А.Б.  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся  
 в МБОУ «СОШ № 11» для возрастной категории от 12 до 18 лет  
 (завтрак )(не менее 20% суточного рациона).**

		1 день											76(руб)			
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>610</b>													
<b>Тефтели в соусе</b>			130	10,9	13	7,04	188,76	12	0,24	146,15	24,19	131,7	28,08	1,51		
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													
	Лавровый лист*	0,10	0,1													
<b>Каша гречневая</b>			180	3,6	4,13	36,96	199,41		0,19	23,52	12,1	158,22	109,62	3,63		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508																
	Крупа гречневая*	60,00	60													
	Масло сливочное*	6,00	6													
	Соль*	0,40	0,4													
<b>Поджаривка: Икра свекольная</b>			40	0,95	3,23	5,17	53,55	13,5	0,02	8,56	15,47	24,66	7,6	0,7		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124																
	Лук репчатый*	7,00	7													
	Свёкла*	30,00	30													
	Томатная паста*	11,00	11													
	Сахар*	0,50	0,5													
	Масло растительное*	3,20	3,2													
	Лимонная кислота*	0,30	0,3													
	Соль*	0,10	0,1													
<b>Кефир с сахаром</b>			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																
	Кефир*	207,00	200													
	Сахар*	10,00	10													
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
	Хлеб пшеничный*	30,00	30													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		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													
<b>Итого:</b>				<b>24,81</b>	<b>27,26</b>	<b>89,06</b>	<b>700,82</b>	<b>26,9</b>	<b>0,58</b>	<b>178,27</b>	<b>304,36</b>	<b>560,68</b>	<b>188,3</b>	<b>17</b>		



2 день														76(руб)	
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>690</b>												
<b>Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным</b>			50	5,2	7,91	14,7	150,79	4,88	0,04	51,99	68,7	97,5	10,11	0,51	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
	Сыр*	15,15	15												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом</b>			210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6	
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)															
	Крупа пшено*	40,00	40												
	Молоко цельное*	150,00	150												
	Курага*	8,00	8												
	Сахар*	5,00	5												
	Соль*	0,30	0,3												
	Масло сливочное*	10,00	10												
<b>Какао на цельном молоке (130/15/3)</b>			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693															
	Какао*	3,00	3												
	Молоко цельное*	130,00	130												
	Сахар*	15,00	15												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
	Сок(т/п)*	200,00	200												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
<b>Итого:</b>				<b>20,39</b>	<b>24,86</b>	<b>96,85</b>	<b>682</b>	<b>14</b>	<b>0,33</b>	<b>216,5</b>	<b>342,5</b>	<b>594,4</b>	<b>140,81</b>	<b>5,46</b>	
3 день														76(руб)	
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>570</b>												
<b>Котлета "Детская"</b>			120	17,2	15	24,56	302,04	0,42	0,06	6,6	187,2	164,6	21,6	2,4	
Лечебное питание детей в стационарах №2.6															
	Говядина*	82,00	82												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Хлеб пшеничный*	20,00	20												
	Яйцо*	3,20	3,2												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,90	9,6												
	Соль*	0,60	0,6												
	Масло растительное*	1,20	1,2												
<b>Рагу овощное</b>			200	3,3	3,6	20,64	128,16	19,07	0,11	233,27	52,47	95,58	39,88	1,53	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36															
	Картофель*	94,00	94												
	Морковь*	26,00	26												
	Капуста*	53,00	53												
	Лук репчатый*	27,00	27												
	Масло растительное*	4,00	4												
	Соль*	1,00	1												



Томатная паста*	2,00	2												
<b>Компот "Ягодка"</b>			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635														
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		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												
<b>Итого:</b>				<b>24,48</b>	<b>19,18</b>	<b>76,87</b>	<b>578,02</b>	<b>42,33</b>	<b>0,3</b>	<b>241,78</b>	<b>261,67</b>	<b>323,08</b>	<b>82,64</b>	<b>5,32</b>

4 день

76 (руб)

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>607</b>												
<b>Фишболы в сметанном соусе</b>			140	8,4	11,4	9,3	173,4	1,9	0,1	66,5	124,1	240,2	49,1	1,5	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №394															
Минтай*	120,69	70													
Крупа рис круглозерный*	3,00	3													
Хлеб пшеничный*	10,00	10													
Молоко цельное*	20,00	20													
Лук репчатый*	14,00	14													
Яйцо*	9,00	9													
Мука в/с*	9,00	9													
Соль*	0,30	0,3													
Масло растительное*	2,00	2													
Сметана*	20,00	20													
Масло сливочное*	2,00	2													
Мука в/с*	3,00	3													
Соль*	0,30	0,3													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
<b>Картофельное пюре</b>			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128															
Картофель*	154,00	154													
Молоко цельное*	36,00	36													
Масло сливочное*	8,00	8													
Соль*	1,00	1													
<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
Шиповник*	25,00	25													
Сахар*	7,00	7													
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1,53	0,16	9,72	46,44		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	1,46	0,26	7,1	36,58		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													
<b>Пряник</b>			47	2,9	0,94	36,24	165,02		0,04		5,17	23,5		0,33	
Пряник(пром.пр-во)*	47,00	47													
<b>Итого:</b>				<b>19,18</b>	<b>20,06</b>	<b>96,25</b>	<b>642,26</b>	<b>289,4</b>	<b>0,41</b>	<b>228,12</b>	<b>240,31</b>	<b>288,23</b>	<b>44,74</b>	<b>91,40</b>	<b>3910,53</b>

Передан через Диадок 30.08.2023 13:42 GMT+03:00

240,31b88d2c34cd74f91a40e1ee510d3a391053

Страница 3 из 8



5 день														76(руб)
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>550</b>											
<b>Омлет натуральный, со сливочным маслом</b>			260	17,14	18,7	15,6	299,26	1,5	0,12	261,9	99,6	400,01	30,86	4,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340														
	Яйцо*	200,00	200											
	Молоко цельное*	75,00	75											
	Масло сливочное*	10,00	10											
	Масло растительное*	5,00	5											
	Соль*	1,30	1,3											
<b>Пастила фруктовая</b>			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
	Пастила фруктовая*	15,00	15											
<b>Чай с сахаром и молоком</b>			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ги-2020(7-11 лет)														
	Чай*	2,00	2											
	Молоко цельное*	75,00	75											
	Сахар*	7,00	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	40,00	40											
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			35	2,5	0,45	12,4	63,65		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>26,05</b>	<b>22,17</b>	<b>79,46</b>	<b>621,57</b>	<b>14</b>	<b>0,32</b>	<b>274,9</b>	<b>252,2</b>	<b>598,21</b>	<b>79,21</b>	<b>8,56</b>
6 день														76(руб)
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>560</b>											
<b>Чахобили</b>			110	11,26	3,8	7,81	110,48	13,74	0,07	123	5,83	147,95	23,1	1,54
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
	Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	75,00	75											
	Лук репчатый*	50,00	50											
	Томатная паста*	14,00	14											
	Мука в/с*	2,00	2											
	Масло растительное*	2,50	2,5											
	Соль*	0,30	0,3											
	Лимонная кислота*	0,10	0,1											
	Сахар*	0,50	0,5											
	Чеснок сушеный*	0,05	0,05											
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05											
<b>Макаронны отварные</b>			180	6,23	7,7	40,07	254,5		0,11	52,92	15,22	58,83	10,14	1,01
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
	Макаронные изделия*	63,00	63											
	Масло сливочное*	8,00	8											
	Соль*	1,00	1											
<b>Кефир с сахаром</b>			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
	Кефир*	207,00	200											
	Сахар*	10,00	10											



<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*			40,00	40												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		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												
<b>Итого:</b>						<b>27,59</b>	<b>18,48</b>	<b>92,61</b>	<b>647,12</b>	<b>15,14</b>	<b>0,32</b>	<b>175,96</b>	<b>275,65</b>	<b>459,38</b>	<b>77,64</b>	<b>3,95</b>
<b>7 день 76(руб)</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>680</b>													
<b>Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным</b>			50	5,2	7,91	14,7	150,79	4,88	0,04	51,99	68,7	97,5	10,11	0,51		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10																
Сыр*			15,15	15												
Масло сливочное*			5,00	5												
Хлеб пшеничный*			30,00	30												
<b>Каша молочная рисовая, с маслом сливочным</b>			210	6,7	10,8	32,5	254	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311																
Крупа рис круглозерный*			40,00	40												
Сахар*			5,00	5												
Масло сливочное*			10,00	10												
Соль*			0,30	0,3												
Молоко цельное*			150,00	150												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/160)</b>			200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689																
Кофейный напиток*			4,00	4												
Молоко цельное*			160,00	160												
Сахар*			10,00	10												
<b>Сок фруктовый т/п</b>			200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3		
Сок(т/п)*			200,00	200												
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		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												
<b>Итого:</b>						<b>18,29</b>	<b>22,87</b>	<b>95,4</b>	<b>660,59</b>	<b>16,63</b>	<b>0,28</b>	<b>180,01</b>	<b>350,4</b>	<b>469,3</b>	<b>90,81</b>	<b>5,12</b>
<b>8 день 76(руб)</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>570</b>													
<b>Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом</b>			260	18,45	17,37	35,8	373,33	8,6	0,55	80	232,3	150,2	58,3	2,54		
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			70,00	70												
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*			36,00	36												
Картофель*			234,00	234												
Лук репчатый*			25,00	25												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			8,30	5												
Масло растительное*			3,00	3												
Соль*			0,70	0,7												
Масло сливочное*			10,00	10												
<b>Подгарнировка: Маринад овощной с томатом</b>			60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	26,92	4,30	6,66	0,30	



Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78															
Морковь*	36,00	36													
Лук репчатый*	10,00	10													
Томатная паста*	5,00	5													
Масло растительное*	6,00	6													
Лимонная кислота*	0,10	0,1													
Сахар*	0,60	0,6													
Соль*	0,60	0,6													
<b>Чай фруктовый №14</b>			200	0,3		15	40,8	9,64	0,2	68	8,3	11	7,1	0,87	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376															
Чай*	2,00	2													
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	20,00	20													
Сахар*	7,00	7													
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		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													
<b>Итого:</b>				<b>23,23</b>	<b>23,51</b>	<b>76,7</b>	<b>590,91</b>	<b>19,92</b>	<b>0,84</b>	<b>345,76</b>	<b>273,24</b>	<b>243,22</b>	<b>93,96</b>	<b>4,9</b>	
<b>9 день 76(руб)</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>580</b>												
<b>Шницель натуральный</b>			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2	
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	96,00	96													
Соль*	0,50	0,5													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	20,31	13													
Яйцо*	6,00	6													
Масло растительное*	1,80	1,8													
<b>Капуста тушеная</b>			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534															
Капуста*	229,00	229													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Морковь*	5,00	5													
Лук репчатый*	9,00	9													
Томатная паста*	15,00	15													
Мука в/с*	4,00	4													
Сахар*	2,50	2,5													
Соль*	0,40	0,4													
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1													
<b>Компот "Фруктово-ягодный"</b>			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5	
Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11 лет)															
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*	30,00	30													
Сахар*	7,00	7													
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4	
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	40,00	40													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06						
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40													





<b>Итого:</b>			<b>25,96</b>	<b>25,94</b>	<b>78,22</b>	<b>650,18</b>	<b>64,67</b>	<b>0,86</b>	<b>188,83</b>	<b>240,49</b>	<b>346,18</b>	<b>91,38</b>	<b>5,36</b>	
<b>10 день</b>														<b>76 (руб)</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>575</b>											
<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	253	172,8	220,6	58,3	1,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														
	Минтай*	148,28	86											
	Морковь*	48,00	48											
	Лук репчатый*	48,00	48											
	Томатная паста*	6,00	6											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Соль*	0,50	0,5											
	Сахар*	0,50	0,5											
	Лимонная кислота*	0,05	0,05											
	Лавровый лист*	0,01	0,01											
<b>Рис припущенный</b>			180	4,4	7,6	29,02	202,08	1,3	0,05	26	32	99,8	35,28	0,72
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
	Крупа рис пропаренный*	48,00	48,0											
	Соль*	0,30	0,3											
	Масло сливочное*	5,00	5,0											
<b>Напиток из плодов шиповника</b>			200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
	Шиповник*	30,00	30											
	Сахар*	7,00	7											
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	40,00	40											
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			20	1,46	0,26	7,1	36,58		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											
<b>Пастила фруктовая</b>			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
	Пастила фруктовая*	15,00	15											
<b>Итого:</b>			<b>23,66</b>	<b>19,18</b>	<b>95,61</b>	<b>649,7</b>	<b>346</b>	<b>0,3</b>	<b>426</b>	<b>240,55</b>	<b>389,75</b>	<b>116,13</b>	<b>11,22</b>	





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

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ ГОРОДА КУРГАНА "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ" МИШКАРЕВ АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ, ДИРЕКТОР	01D63BBE0025AFC9A441EFC9C86A4E6 с 05.10.2022 14:22 по 05.01.2024 14:22 GMT+03:00	30.08.2023 13:42 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11" Быкова Венера Нутфулловна, Директор	00C840DE959A472052069E6A9F45284CB7 с 27.06.2023 07:39 по 19.09.2024 07:39 GMT+03:00	31.08.2023 08:35 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа