Приложение № 2 к Техническому заданию

"СОГЛАСОВАНО":
Руководитель Заказчика
Директор МАОУ "СОШ № 7 "_____/Л.А. Силантьева/

"УТВЕРЖДАЮ":
Руководитель Исполнителя
Директор МУП "Комбинат питания" _____/Мишкарев А.Б./

Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МАОУ «СОШ № 7» для возрастной категории от 6,5 до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**700**	**27,35**	**24,17**	**100,58**	**729,25**	**22,38**	**0,84**	**281,65**	**359,71**	**413,01**	**102,51**	**5,61**
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	63,26	31,94	13,54	1,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
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												
Каша перловая с овощами и мясом			240	19,96	20,5	39,8	423,54	1,3	0,72	102	214	283,7	48,17	2,07
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	100.00	100												
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												
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	22.00	22												
Сахар*	7.00	7												
Вода	175.00	175												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		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												
Хлеб пшеничный			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												
Итого:92 руб.				**27,35**	**24,17**	**100,58**	**729,25**	**22,38**	**0,84**	**281,65**	**359,71**	**413,01**	**102,51**	**5,61**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**700**	**27,72**	**30,55**	**113,58**	**840,15**	**31,3**	**0,38**	**376,45**	**383,45**	**317,86**	**114,98**	**6,09**
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	5,63	10,1	43,8	288,62	15,2	0,16	144,4	157,6	124,52	34,18	1,31
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*	30.00	30												
Масло сливочное*	6.00	6												
Вода	150.00	150												
Соль*	0.40	0.4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31.25	20												
Лавровый лист*	0.02	0.02												
Наггетсы "Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110.00	110												
Масло растительное*	2.50	2.5												
Капуста тушеная			150	3,2	3,5	18,8	119,5	12	0,05	103	82	60	26,4	1,18
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*	0.70	0.7												
Чай с сахаром			200	0,2	0,05	20,03	81,37	0,1		0,05	4,95	8,24	4,4	0,82
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685														
Сахар*	7.00	7												
Чай*	3.00	3												
Вода	210.00	210												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Итого:92 руб.				**27,72**	**30,55**	**113,58**	**840,15**	**31,3**	**0,38**	**376,45**	**383,45**	**317,86**	**114,98**	**6,09**

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**700**	**27,97**	**26,42**	**103,59**	**764,02**	**18,3**	**0,36**	**280,02**	**390,16**	**356,37**	**74,43**	**6,3**
Суп куриный с вермишелью (ЦБ)			200	5,02	4,84	25,77	166,72	9,2	0,09	120,32	13,96	63,12	17,93	0,76
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147														
Набор из мяса ЦБ*	23.08	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*	1.00	1												
Укроп (сушеный)*	0.05	0.05												
Петрушка (сушеная)*	0.05	0.05												
Вода	180.00	180												
Омлет с сыром, со сливочным маслом (5)			235	17,5	20,9	27,36	367,54	2,5	0,17	141,4	299,3	210,6	32,4	3,8
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342														
Меланж*	180.00	180												
Молоко цельное*	63.00	63												
Масло растительное*	2.00	2												
Соль*	1.10	1.1												
Сыр*	20.20	20												
Масло сливочное*	10.00	10												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1
Сборник рецептур 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			35	2,66	0,28	17,01	81,2		0,04		7	22,75	4,9	0,38
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35.00	35												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Итого:92 руб.				27,97	26,42	103,59	764,02	18,3	0,36	280,02	390,16	356,37	74,43	6,3

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	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			**700**	**32,67**	**27,03**	**112,1**	**822,35**	**19,52**	**1,34**	**218,27**	**389,93**	**580,9**	**147,48**	**9,07**
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	14,58	92,29	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9
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												
Мясо тушеное, с овощами			90	11,5	11,2	12,1	195,2	1,9	0,48	10,8	13,3	125,5	19,1	1,1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Говядина*	64.00	64												
Масло растительное*	3.00	3												
Масло сливочное*	7.00	7												
Лук репчатый (очищенный)*	20.00	20												
Морковь (очищенная)*	20.00	20												
Томатная паста*	10.00	10												
Мука в/с*	6.00	6												
Соль*	0.50	0.5												
Вода	25.00	25												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.05	0.05												
Петрушка (сушеная)*	0.05	0.05												
Пюре из бобовых			150	8,96	6,97	37,44	248,33		0,66	32,26	87,34	168,51	64,72	5,17
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	73.50	73.5												
Масло сливочное*	10.00	10												
Соль*	0.50	0.5												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)			200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,6	0,08	26	240	180	28	0,52
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*	15.00	15												
Вода	20.00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		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												
Хлеб пшеничный			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												
Итого:92 руб.				**32,67**	**27,03**	**112,1**	**822,35**	**19,52**	**1,34**	**218,27**	**389,93**	**580,9**	**147,48**	**9,07**

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	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			**725**	**29,39**	**25,22**	**101,17**	**749,22**	**15,96**	**0,32**	**185,23**	**455,57**	**440,75**	**71,55**	**2,26**
Рассольник ленинградский			200	5,1	3,28	14,39	107,48	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												
Картофельная запеканка с рыбой, со сливочным маслом			240	14,33	14,4	41,07	351,2	1	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Минтай филе п/ф*	86.00	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												
Масло сливочное*	10.00	10												
Кефир с сахаром			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	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												
Хлеб пшеничный			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												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Итого:92 руб.				**29,39**	**25,22**	**101,17**	**749,22**	**15,96**	**0,32**	**185,23**	**455,57**	**440,75**	**71,55**	**2,26**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**915**	**27,09**	**26,85**	**119,65**	**817,91**	**15,28**	**0,39**	**377,84**	**360,48**	**354,43**	**119,02**	**7,99**
Суп картофельный с бобовыми, с гренками			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59
Сборник рецептур 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												
Гренки	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	15,18	23	22,03	355,84	3	0,1	150	187,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	103.00	103												
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*	1.50	1.5												
Чеснок сушеный*	0.05	0.05												
Укроп (сушеный)*	0.05	0.05												
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	22.00	22												
Сахар*	7.00	7												
Вода	175.00	175												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		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												
Хлеб пшеничный			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												
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												
Итого:92 руб.				**27,09**	**26,85**	**119,65**	**817,91**	**15,28**	**0,39**	**377,84**	**360,48**	**354,43**	**119,02**	**7,99**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед			**700**	**23,45**	**25,61**	**100,91**	**716,73**	**37,85**	**0,46**	**326,59**	**335,53**	**350,86**	**114,3**	**6,22**
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,6	4,16	13,48	84,8	15,42	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,87
Сборник рецептур 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	14,75	18,14	23,15	314,86	1,86	0,19	36,75	209,45	156,6	42,75	2,52
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	35.00	35												
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	45.00	45												
Лук репчатый (очищенный)*	18.00	18												
Вода	5.40	5.4												
Соль*	0.50	0.5												
Масло растительное*	2.70	2.7												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14.10	9												
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 рецептур 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			21,56	88	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			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												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		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:92 руб.				**23,45**	**25,61**	**100,91**	**716,73**	**37,85**	**0,46**	**326,59**	**335,53**	**350,86**	**114,3**	**6,22**

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав	Наименование пищевых веществ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			**700**	**31,3**	**31,68**	**100,61**	**812,76**	**27,87**	**0,58**	**213,78**	**345,1**	**559,39**	**181,1**	**5,55**
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	2,5	4,7	16,3	117,5	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												
Гречетто с мясом			230	20,3	19,7	45,7	441,3	1,61	0,43	112	42,24	291,13	121,22	4,37
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94.00	94												
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*	1.00	1												
Вода	155.00	155												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Кефир с сахаром			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	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												
Хлеб пшеничный			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												
Итого:92 руб.				**31,3**	**31,68**	**100,61**	**812,76**	**27,87**	**0,58**	**213,78**	**345,1**	**559,39**	**181,1**	**5,55**

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			**700**	**28,67**	**25,4**	**102,97**	**755,16**	**26,26**	**0,4**	**179,8**	**336,93**	**467,77**	**115,22**	**3,92**
Солянка куриная			205	5,02	4,84	25,77	166,72	9,2	0,09	120,32	13,96	63,12	17,93	0,76
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №158														
Набор из мяса ЦБ*	23.08	15												
Лук репчатый (очищенный)*	8.00	8												
Морковь (очищенная)*	8.00	8												
Картофель*	35.00	35												
Огурцы консервированные (соленые)*	21.82	12												
Оливки*	9.09	5												
Маслины*	7.69	5												
Томатная паста*	8.00	8												
Масло сливочное*	6.00	6												
Соль*	0.50	0.5												
Укроп (сушеный)*	0.05	0.05												
Петрушка (сушеная)*	0.05	0.05												
Вода	180.00	180												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Сметана*	5.00	5												
Рыба, запеченная "Солнышко" (ШК)			100	16,8	13,6	13,8	244,8	6,7	0,09	53	211,17	237,6	45,03	0,43
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382														
Минтай филе п/ф*	82.00	82												
Мука в/с*	6.00	6												
Масло растительное*	2.00	2												
Меланж*	30.00	30												
Молоко цельное*	15.00	15												
Соль*	0.30	0.3												
Картофельное пюре			150	3,13	6,5	23,65	165,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520														
Картофель (очищенный)*	128.00	128												
Молоко цельное*	24.00	24												
Масло сливочное*	8.00	8												
Соль*	0.30	0.3												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,36		20,5	83,44		0,03		16	25,8	8,4	0,6
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Изюм*	20.00	20												
Сахар*	10.00	10												
Вода	190.00	190												
Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25.00	25												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
Итого:				**28,67**	**25,4**	**102,97**	**755,16**	**26,26**	**0,4**	**179,8**	**336,93**	**467,77**	**115,22**	**3,92**

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины С, мг	Витамины В1, мг	Витамины А, мг рет. экв.	Минералы, мг Кальций	Минералы, мг Фосфор	Минералы, мг Магний	Минералы, мг Железо
Обед			**885**	**26,73**	**36,19**	**109,82**	**861,21**	**33,08**	**0,71**	**204,05**	**328,07**	**473,83**	**107,22**	**5,47**
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	4,9	9,6	94,42	21,25	0,07	100,15	28,06	46,72	19,02	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												
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	25,11	124,51	18,4	0,91
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59.00	59												
Масло растительное*	3.00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	20.00	20												
Сметана*	10.00	10												
Мука в/с*	6.00	6												

Соль*	0.30	0.3												
Вода	30.00	30												
Лавровый лист*	0.02	0.02												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Макароны отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	52.50	52.5												
Масло сливочное*	12.00	12												
Соль*	0.50	0.5												
Какао на цельном молоке (70/10/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	196	132	20,6	0,19
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	3.00	3												
Молоко цельное*	70.00	70												
Сахар*	10.00	10												
Вода	145.00	145												
Хлеб пшеничный			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												
Хлеб ржано- пшеничный			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												
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												
Итого:92 руб.				**26,73**	**36,19**	**109,82**	**861,21**	**33,08**	**0,71**	**204,05**	**328,07**	**473,83**	**107,22**	**5,47**

Силантьева
Любовь Алексеевна

Подписан: Силантьева Любовь Алексеевна
DN: C=RU, OU=МАОУ, O=СОШ №7, CN=Силантьева Любовь Алексеевна, E=sedmaia20@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.01.24 20:56:37+05'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.4