Приложение № 2 к Техническому заданию

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

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

Примерное десятидневное цикличное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МАОУ «СОШ № 7» для возрастной категории от 12 до 18 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			**800**	**29,53**	**29,06**	**115,02**	**839,7**	**43,05**	**1,09**	**379,87**	**360,2**	**431,24**	**106,6**	**6,08**
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			255	2,65	3,88	21,75	132,48	25,25	0,03	128,31	110,08	39,93	16,93	1,83
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
Крупа рис круглозерный*	5.00	5												
Томатная паста*	5.00	5												
Капуста (очищенная)*	50.00	50												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10.00	10												
Масло растительное*	2.50	2.5												
Соль*	0.40	0.4												
Сметана*	5.00	5												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.05	0.05												
Петрушка (сушеная)*	0.05	0.05												
Вода	225.00	225												
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												
Подгарнировка: Икра свекольная			40	0,95	3,23	5,17	53,55	13,5	0,02	48,56	15,47	24,66	7,6	0,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Лук репчатый (очищенный)*	7.00	7												
Свёкла (очищенная)*	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												
Напиток "Дары осени"			200	1,1	0,8	19,98	91,52	3	0,23	101	4,4	11,2	14,8	0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Курага*	10.00	10												
Изюм*	10.00	10												
Сахар*	10.00	10												
Вода	180.00	180												
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												
Итого: 82 руб.				**29,53**	**29,06**	**115,02**	**839,7**	**43,05**	**1,09**	**379,87**	**360,2**	**431,24**	**106,6**	**6,08**

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			**800**	**27,7**	**28,07**	**102,05**	**771,63**	**56,97**	**0,37**	**354,25**	**354,64**	**325,07**	**104,95**	**6,08**
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			270	3,61	6,52	31,19	197,88	19,74	0,14	87,9	101,45	110,1	15,3	0,9
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №57														
Картофель (очищенный)*	90.00	90												
Морковь (очищенная)*	20.00	20												
Лук репчатый (очищенный)*	20.00	20												
Мука в/с*	5.00	5												
Молоко цельное*	38.00	38												
Масло сливочное*	12.00	12												
Вода	190.00	190												
Соль*	0.50	0.5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31.25	20												
Лавровый лист*	0.10	0.1												
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			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Капуста (очищенная)*	229.00	229												
Масло растительное*	2.50	2.5												
Морковь (очищенная)*	5.00	5												
Лук репчатый (очищенный)*	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												
Вода	45.80	45.8												
Чай с сахаром и молоком №6			200	1,2	0,05	20,03	85,37	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												
Молоко цельное*	65.00	65												
Вода	145.00	145												
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												
ИЛИ														
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:82 руб.				**27,7**	**28,07**	**102,05**	**771,63**	**56,97**	**0,37**	**354,25**	**354,64**	**325,07**	**104,95**	**6,08**

3 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			**805**	**30,36**	**30,5**	**115,04**	**856,1**	**14,89**	**0,41**	**291,8**	**388,85**	**370,4**	**123,1**	**7,47**
Суп куриный с вермишелью(ЦБ)			250	6,3	6,05	27,2	188,45	11,5	0,14	150,4	17,45	78,9	22,4	0,95
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №147														
Набор из мяса ЦБ*	76.92	50												
Картофель (очищенный)*	50.00	50												
Лук репчатый (очищенный)*	10.00	10												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Масло сливочное*	8.00	8												
Макаронные изделия (паутинка)*	5.00	5												
Соль*	1.30	1.3												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
Вода	190.00	190												
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												
Подгарнировка: Икра "Витаминка"			50	1,33	2,83	15,42	92,47	0,89			53,9		46,5	1,01
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь (очищенная)*	32.00	32												
Курага*	20.00	20												
Сахар*	0.90	0.9												
Лимонная кислота*	0.10	0.1												
Масло растительное*	3.00	3												
Соль*	0.10	0.1												
Компот из смеси сухофруктов			200			14,97	59,88				0,3			0,05
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864														
Сухофрукты*	25.00	25												
Сахар*	15.00	15												
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												
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:82 руб.				**30,36**	**30,5**	**115,04**	**856,1**	**14,89**	**0,41**	**291,8**	**388,85**	**370,4**	**123,1**	**7,47**

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			**810**	**41,83**	**30,58**	**118,19**	**915,33**	**23,49**	**1,55**	**263,22**	**421,29**	**654,6**	**171,13**	**10,73**
Борщ Сибирский, со сметаной			260	1,93	3,86	18,23	115,36	18,78	0,05	186,51	43,8	52,05	22,45	1,13
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свёкла (очищенная)*	40.00	40												
Капуста (очищенная)*	20.00	20												
Картофель (очищенный)*	15.00	15												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10.00	10												
Томатная паста*	3.00	3												
Масло растительное*	3.00	3												
Фасоль консервированная*	16.70	10												
Соль*	0.40	0.4												
Сметана*	10.00	10												
Вода	200.00	200												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
Мясо тушеное, с овощами			100	12,78	12,44	13,44	216,89	2,11	0,53	12	14,78	139,44	21,22	1,22
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Говядина*	71.00	71												
Масло растительное*	3.30	3.3												
Масло сливочное*	7.80	7.8												
Лук репчатый (очищенный)*	23.00	23												
Морковь (очищенная)*	23.00	23												
Томатная паста*	11.00	11												
Мука в/с*	6.70	6.7												
Соль*	0.60	0.6												
Вода	27.80	27.8												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
Пюре из бобовых			180	15,35	8,36	31,93	264,36		0,79	38,71	104,81	202,21	77,66	6,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	88.20	88.2												
Масло сливочное*	12.00	12												
Соль*	0.60	0.6												
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			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												
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												
Итого:82 руб.				**41,83**	**30,58**	**118,19**	**915,33**	**23,49**	**1,55**	**263,22**	**421,29**	**654,6**	**171,13**	**10,73**

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			**800**	**32,27**	**28,74**	**116,89**	**855,27**	**30,18**	**0,36**	**209,85**	**445,15**	**479,93**	**86,22**	**3,39**

Рассольник ленинградский			255	6,38	4,1	17,99	134,35	16,78	0,11	123,14	24,88	75,4	26,35	0,98
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132														
Картофель (очищенный)*	75.00	75												
Крупа перловая*	5.00	5												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	5.00	5												
Огурцы консервированные (соленые)*	27.30	15												
Масло растительное*	2.50	2.5												
Вода	187.50	187.5												
Соль*	0.40	0.4												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
Сметана*	5.00	5												
Картофельная запеканка с рыбой, со сливочным маслом			255	14,33	17,4	47,07	402,2	12	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Минтай филе п/ф*	117.00	117												
Лук репчатый (очищенный)*	15.00	15												
Масло сливочное*	8.00	8												
Картофель (очищенный)*	155.00	155												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6.20	4												
Соль*	1.00	1												
Сыр*	25.25	25												
Масло растительное*	3.00	3												
Масло сливочное*	10.00	10												
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207.00	200												
Сахар*	10.00	10												
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												
Хлеб ржано- пшеничный			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06		13,2	73,2	21,6	1,68
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40.00	40												
Итого:82 руб.				**32,27**	**28,74**	**116,89**	**855,27**	**30,18**	**0,36**	**209,85**	**445,15**	**479,93**	**86,22**	**3,39**

6 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			**965**	**27,4**	**27,65**	**121,7**	**814,87**	**15,75**	**0,42**	**332,3**	**300,03**	**344,74**	**103,34**	**7,72**
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			270	7,25	4	35,25	206	6,75	0,23	157,3	37,75	112,13	37,1	1,99
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139														
Крупа горох*	15.00	15												
Картофель (очищенный)*	45.00	45												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10.00	10												
Масло растительное*	2.50	2.5												
Соль*	0.40	0.4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31.25	20												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
Вода	200.00	200												
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			14,9	39,92				0,2			0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	15.00	15												
Сахар*	15.00	15												
Вода	180.00	180												
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:82 руб.				**27,4**	**27,65**	**121,7**	**814,87**	**15,75**	**0,42**	**332,3**	**300,03**	**344,74**	**103,34**	**7,72**

7 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			**800**	**27,02**	**29,29**	**115,32**	**818,52**	**44,07**	**0,52**	**394,38**	**374,37**	**399,53**	**130,89**	**7,02**
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			255	2	5,2	16,85	106	19,28	0,05	143,61	61,85	52,15	22,3	1,09
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свёкла (очищенная)*	40.00	40												
Капуста (очищенная)*	20.00	20												
Картофель (очищенный)*	20.00	20												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10.00	10												
Томатная паста*	3.00	3												
Масло растительное*	2.50	2.5												
Лимонная кислота*	0.10	0.1												
Сахар*	5.00	5												
Соль*	0.40	0.4												
Сметана*	5.00	5												
Вода	200.00	200												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
Бифштекс "Богатырь"			100	16,59	20,15	25,5	349,71	2,07	0,21	40,83	226,05	174	47,5	2,8
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №223														
Говядина*	45.00	45												
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*	45.00	45												
Лук репчатый (очищенный)*	20.00	20												
Вода	6.00	6												
Соль*	0.50	0.5												
Масло растительное*	2.00	2												

Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15.63	10												
Рагу овощное			180	3,56	3,29	23,09	136,2	12,92	0,11	209,94	47,22	86,03	35,89	1,38
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	85.20	85.2												
Морковь (очищенная)*	25.20	25.2												
Капуста (очищенная)*	49.20	49.2												
Лук репчатый (очищенный)*	25.20	25.2												
Томатная паста*	4.20	4.2												
Масло растительное*	2.60	2.6												
Мука в/с*	2.20	2.2												
Соль*	0.40	0.4												
Вода	24.40	24.4												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
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			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												
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:82 руб.				27,02	29,29	115,32	818,52	44,07	0,52	394,38	374,37	399,53	130,89	7,02

8 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			**800**	**34,85**	**35,86**	**117,76**	**933,1**	**47,41**	**0,66**	**287,76**	**355,04**	**627,24**	**207,02**	**7,51**
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			255	3,13	5,88	20,38	146,88	30,9	0,06	127,16	41,08	49,7	31,1	0,79
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста (очищенная)*	50.00	50												
Картофель (очищенный)*	30.00	30												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10.00	10												
Томатная паста*	2.50	2.5												
Масло растительное*	2.50	2.5												
Сметана*	5.00	5												
Соль*	0.40	0.4												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
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												
Подгарнировка: Икра свекольная			40	0,95	3,23	5,17	53,55	13,5	0,02	48,56	15,47	24,66	7,6	0,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Лук репчатый (очищенный)*	7.00	7												
Свёкла (очищенная)*	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												
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207.00	200												
Сахар*	10.00	10												
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												
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:82 руб.				**34,85**	**35,86**	**117,76**	**933,1**	**47,41**	**0,66**	**287,76**	**355,04**	**627,24**	**207,02**	**7,51**

9 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			**825**	**36,07**	**30,39**	**120,55**	**899,98**	**32,04**	**0,54**	**263,12**	**390,27**	**593,84**	**142,65**	**5,16**
Солянка куриная			255	6,28	6,05	32,21	208,4	11,5	0,11	160,4	17,45	78,9	22,41	0,95
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №158														
Набор из мяса ЦБ*	52.31	34												
Лук репчатый (очищенный)*	10.00	10												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Картофель*	43.80	43.8												
Огурцы консервированные (соленые)*	27.30	15												
Оливки*	9.09	5												
Маслины*	7.69	5												
Томатная паста*	10.00	10												
Масло сливочное*	7.50	7.5												
Соль*	0.60	0.6												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.10	0.1												
Вода	225.00	225												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Сметана*	5.00	5												
Рыба, запеченная "Солнышко" (ШК)			120	20,16	16,32	16,56	293,76	8,04	0,11	63,6	253,4	285,12	54,04	0,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382														
Минтай филе п/ф*	114.00	114												
Мука в/с*	7.00	7												
Масло растительное*	3.00	3												
Меланж*	36.00	36												
Молоко цельное*	18.00	18												
Соль*	0.40	0.4												
Картофельное пюре			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 (очищенный)*	154.00	154												
Молоко цельное*	36.00	36												
Масло сливочное*	8.00	8												
Соль*	1.00	1												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,36		20,2	82,24		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*	25.00	25												
Сахар*	7.00	7												
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												
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:82 руб.				**36,07**	**30,39**	**120,55**	**899,98**	**32,04**	**0,54**	**263,12**	**390,27**	**593,84**	**142,65**	**5,16**

10 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			**1 025**	**36,23**	**41,39**	**137,31**	**1 055,91**	**38,06**	**0,85**	**277,16**	**379,87**	**615,44**	**136,54**	**7,23**
Суп из овощей, со сметаной			255	3,73	6,13	12	118,03	26,56	0,09	185,19	27,08	58,4	23,78	0,85
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №135														
Капуста (очищенная)*	32.00	32												
Картофель (очищенный)*	50.00	50												
Морковь (очищенная)*	10.00	10												
Лук репчатый (очищенный)*	10.00	10												
Горошек зелёный*	11.50	7.5												
Масло растительное*	2.50	2.5												
Соль*	0.40	0.4												
Сметана*	5.00	5												
Лавровый лист*	0.01	0.01												
Укроп (сушеный)*	0.10	0.1												
Петрушка (сушеная)*	0.01	0.01												
Вода	200.00	200												
Мясо тушеное в сметанном соусе			100	14,6	17,1	12,2	261,1	4,1	0,52	14	21,23	138,3	20,44	1,28
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73.00	73												
Масло растительное*	2.00	2												
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			180	6,24	10,92	40,08	283,56		0,08	52,93	12,36	51,24	9,12	0,92
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	63.00	63												
Масло сливочное*	12.00	12												
Соль*	0.60	0.6												
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207.00	200												
Сахар*	10.00	10												
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												
Хлеб ржано- пшеничный			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06		13,2	73,2	21,6	1,68
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано 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:82 руб.				**36,23**	**41,39**	**137,31**	**1 055,91**	**38,06**	**0,85**	**277,16**	**379,87**	**615,44**	**136,54**	**7,23**

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 20:37:27+05'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.4