Российская Федерация
Муниципальное унитарное предприятие города Кургана
«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»
ОГРН 1104501006477 ИНН 4501163081 КПП 450101001
Р/С 40702810932000005640 К\С 30101810100000000650
в Курганском отделении № 8599 ПАО Сбербанк
Юридический адрес: 640002, г.Курган, ул.Пушкина-155.
Тел. 8(3522) 46-23-40, 46-03-62
Электронная почта: kp45priem@yandex.ru Сайт: https://grad45.ru

Исх. № 430 **«26» октября 2023 г.**

Департамент социальной политики
Администрации города Кургана
Управление образования

Заместителю директора
И.В.Паскевич

Уважаемая Ирина Владимировна!

На письмо от 11.10.2023г. исх. № 229-УО «О сотрудничестве» МУП «Комбинат питания» предоставляет примерное меню с 2-х разовым питанием для оздоровительных лагерей дневного пребывания в осенний период для детей до 11 лет, с 12 до 18лет.

Приложение: на 4 (четырех) листах.

Директор _____ А.Б.Мишкарев

Исп.гл.технолог Голышева А.А.
46-25-56.

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ": МУП г. Кургана "Комбинат питания"
Директор _____ Мишкарев А.Б.
(подпись)

Примерное меню с 2-х разовым питанием для оздоровительного лагеря в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Кургана на осенний период (не менее 65% суточного рациона) дети до 11 лет. (5 дней)

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
Завтрак (90 руб.)			**680**	**21,23**	**25,71**	**101,55**	**867,76**	**38,06**	**0,79**	**395,55**	**451,75**	**458,65**	**134,64**	**5,18**
Бутерброд с сыром (Л)			45	5,35	4,11	14,71	82,48	3,96	0,18	47,07	30,15	9,32	2,32	0,27
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	15,15	15												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша "Янтарная", со сливочным маслом(Л)			205	8,09	13,8	35,15	297,16	14,5	0,17	168,44	153,5	193,68	51,12	1,15
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №102														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	4,80	4,8												
Яблоки*	35,20	21												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	8,00	8												
Сметана*	8,00	8												
Масло сливочное*	5,00	5												
Кофейный напиток на цельном молоке (150/10/4)			200	5,6	4,4	18,64	136,56	2,6	0,08	0,04	180,2	144,75	42	1
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 "ФрутоНяня"			200		3	22,4	116,6	17	0,3	180	78	56	23	1,5
Сок "ФрутоНяня"*	200,00	200												
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												
Обед (149 руб.)			**855**	**31,05**	**32,1**	**129,76**	**973,04**	**42,67**	**1,24**	**113,73**	**268,09**	**351,93**	**84**	**4,92**
Борщ Сибирский, со сметаной (Л)			255	2,9	2,3	17	128	14	0,18	78,3	4,2	23,6	9,6	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свёкла*	40,00	40												
Капуста*	20,00	20												
Картофель*	30,00	30												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	2,00	2												
Фасоль консервированная*	33,33	20												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Сахар*	1,50	1,5												
Котлета "Детская"(Л)			90	7,66	10,3	22,89	214,9	0,24	0,05		12,5	58,2	14,25	1,37
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	61,00	61												
Лук репчатый*	7,50	7,5												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Меланж*	2,40	2,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	11,25	7,2												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Картофель, запеченный в сметанном соусе (Л)			150	5,25	6,58	30,08	200,54	20,5	0,2	23,91	54,33	66,67	10,67	1,1
Диетическое питание. Лапшина В.Т. Хлебпродинформ. 2002г. №188														
Картофель*	111,70	111,7												
Соль*	0,40	0,4												
Масло растительное*	3,00	3												
Сметана*	15,00	15												
Мука в/с*	7,70	7,7												
Сыр*	7,07	7												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кефир с сахаром(Л)			235	6,9	6,9	14,95	161	7,82	0,69	11,5	163,3	94,07	23	0,46
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			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			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
Корж "Детский" 50 гр.			50	2,7	5,2	13	109,6	0,11	0,01	0,02	14,26	19,29	1,98	0,19
Лечебное питание детей в стационарах №12.2														
Корж "Детский" *	50,00	50												
Итого:				**52,28**	**57,81**	**231,31**	**1 640,8**	**80,73**	**2,03**	**509,28**	**719,84**	**810,58**	**218,64**	**10,1**

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
Завтрак (90 руб.)			**560**	**24,93**	**22,07**	**92,28**	**677,45**	**9,13**	**0,3**	**250,02**	**363,75**	**358,14**	**84,46**	**3,96**
Котлета рыбная "Морская"			100	15,97	14,5	26,53	300,5	0,33	0,12	68,02	237,3	186	21,91	1,57
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №207														
Минтай*	112,07	65												
Хлеб пшеничный*	18,00	18												
Молоко цельное*	25,00	25												
Меланж*	4,00	4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	14,06	9												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом (Л)			60	0,59	0,11	2,76	14,39	7,8	0,04	103	10,6	30,64	7,8	0,48
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь*	36,00	36												
Лук репчатый*	9,00	9												
Томатная паста*	3,60	3,6												
Масло растительное*	2,00	2												
Лимонная кислота*	0,25	0,25												
Сахар*	0,50	0,5												
Соль*	0,60	0,6												
Рис припущенный			150	3,9	6,9	29,01	193,74		0,05	59	61	50,6	27	0,4
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														

Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Компот из кураги			200	0,75		13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	20,00	20												
Сахар*	10,00	10												
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			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												
Обед (149 руб.)			**1 120**	**29,63**	**32,99**	**129,64**	**924,19**	**24,07**	**0,61**	**170,62**	**296,72**	**297,69**	**72,63**	**7,72**
Овощи свежие (огурцы)			100	0,52	0,06	1,7	9,42	12,2	0,01	84,6	9,1	22,4	6,4	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Огурцы*	102,00	100												
Суп "Крестьянский" (с крупой), со сметаной (Л)			255	2,41	3,01	13,1	79,99	0,06		85,9	13,32	3	2,5	0,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93														
Капуста*	30,00	30												
Картофель*	55,00	55												
Крупа рис круглозерный*	5,00	5												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Гуляш (Лагерь)			135	15,7	22,3	14,84	322,86	0,81	0,4	0,12	139,11	124,51	18,4	0,91
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	101,00	101												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*	30,00	30												
Томатная паста*	5,00	5												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Чеснок сушеный*	0,10	0,1												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Макароны отварные			150	5,62	6,38	32,6	210,3		0,09		78,39	49,98	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												
Компот "Вишенка"			200			19,96	79,84				0,4			0,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Смесь ягод (вишня, яблоко)*	20,00	20												
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			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												
Фрукты свежие (Груша) (Л)			220	0,88	0,66	20,9	92,4	11	0,03		41,8	35,2	26,4	5,06
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.3														
Груша*	220,00	220												
Итого:				**54,56**	**55,06**	**221,92**	**1 601,64**	**33,2**	**0,91**	**420,64**	**660,47**	**655,83**	**157,09**	**11,68**

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
Завтрак (90 руб.)			**715**	**24,78**	**26,42**	**101,46**	**724,37**	**355,75**	**0,61**	**369,07**	**310,37**	**344,28**	**79,85**	**7,93**
Плов с мясом (Л)			250	18,37	24,16	44,14	467,48	14,5	0,22	268	257,27	236,3	26,2	1,8
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	112,00	112												
Крупа рис пропаренный*	58,00	58												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	6,00	6												
Морковь*	9,00	9												
Томатная паста*	3,40	3,4												
Соль*	1,50	1,5												
Напиток "Дары осени"			200	1,1	0,8	11,98	39,92	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												
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			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												
Фрукты свежие (яблоки)			205	0,82	0,82	20,09	92,25	338,25	0,07	0,07	32,8	22,38	18,45	4,51
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752														
Яблоки*	205,00	205												
Обед (149 руб.)			**838**	**30,4**	**31,16**	**128,9**	**915,3**	**46,7**	**0,54**	**307,58**	**393,83**	**365,35**	**105,65**	**8,91**
Рассольник ленинградский, со сметаной (Л)			255	3,4	5,5	25,61	165,54	7,2	0,1	70	54,93	26,5	13,1	0,3
Хлебпродинформ, 2004. Сборник для общеобразовательных школ №42														
Картофель*	75,00	75												
Крупа перловая*	5,00	5												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	5,00	5												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Капуста тушеная с мясом(Л)			250	17,57	20,15	25,57	353,91	32,5	0,15	237,52	205,45	243,5	55,25	4,3
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	79,00	79												
Капуста*	220,00	220												
Лук репчатый*	16,00	16												
Морковь*	8,00	8												
Сахар*	1,30	1,3												
Мука в/с*	2,00	2												
Томатная паста*	10,00	10												
Масло сливочное*	12,50	12,5												
Масло растительное*	0,60	0,6												
Соль*	0,50	0,5												
Компот из черной смородины			200	0,9		17,06	71,84	7		0,02	7,2		6,2	0,26
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														

Смородина чёрная (замороженная)*	20,00	20												
Сахар*	10,00	10												
Блинчик с джемом(ГПД)			68	3,66	4,86	32,34	185,4		0,2	0,04	110	23,6	12	2,6
Лечебное питание детей в стационарах №5.2														
Блинчики с джемом клубничным (пром. производства)*	68,00	68												
Масло растительное*	1,00	1												
Масло сливочное*	3,00	3												
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:			**55,18**	**57,58**	**230,36**	**1 639,67**	**402,45**	**1,15**	**676,65**	**704,2**	**709,63**	**185,5**	**16,84**	
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**
Завтрак (90 руб.)			**610**	**21,56**	**22,92**	**92,82**	**694,28**	**19,6**	**0,46**	**243,28**	**434**	**425,4**	**88**	**4,48**
Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным(Л)			160	13,37	14,5	34,5	321,98	1,2	0,04	59,28	105,4	129,8	23,4	1,76
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210														
Говядина*	60,00	60												
Масло сливочное*	10,00	10												
Картофель*	130,00	130												
Лук репчатый*	12,00	12												
Хлеб пшеничный*	4,69	3												
Масло растительное*	4,00	4												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром(Л)			210	5,2	5	19,1	172,68	1,4	0,06	4	240	190	28	0,2
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Сок "ФрутоНяня"			200		3	22,4	116,6	17	0,3	180	78	56	23	1,5
Сок "ФрутоНяня"*	200,00	200												
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												
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												
Обед (149 руб.)			**845**	**30,65**	**30,46**	**128,9**	**911,94**	**58,43**	**0,43**	**210,4**	**240,6**	**351,63**	**94,19**	**8,34**
Овощи свежие (огурцы)			80	0,64	0,08	2,08	11,2	8	0,01	4,8	18,4	33,6	11,2	0,48
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Огурцы*	81,60	80												
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной(Л)			255	4,1	5,8	13,7	123,4	5,23	0,06	70,9	64,6	92,8	26,4	2,1
Сборник рецеттур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*	50,00	50												
Картофель*	30,00	30												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	1,00	1												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Котлета мясо- картофельные(Л)			100	16,61	17,4	34,69	361,8		0,06	109,7	58,74	98,33	19,19	2,01
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1997г ч2 №479														
Говядина*	60,00	60												
Картофель*	43,00	43												
Лук репчатый*	5,00	5												
Меланж*	8,00	8												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	18,75	12												
Соль*	0,60	0,6												
Масло растительное*	2,00	2												
Каша гречневая по "Купечески"(Л)			150	4,8	6,6	36,8	225,8	1,2	0,22	25	75,96	62,2	18,9	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												
Напиток из плодов шиповника			200			15,09	60,36	44			8,3	2,1	2,1	2,05
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	10,00	10												
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			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:			**52,21**	**53,38**	**221,72**	**1 606,22**	**78,03**	**0,89**	**453,68**	**674,6**	**777,03**	**182,19**	**12,82**	
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**
Завтрак (90 руб.)			**700**	**29,86**	**24,03**	**92,67**	**652,87**	**347,59**	**0,51**	**136,54**	**376,74**	**338,12**	**70,87**	**8,65**
Бутерброд с сыром (Л)			45	5,35	4,11	14,71	62,48	3,96	0,18	47,07	30,15	9,32	2,32	0,27
Сборник рецеттур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	15,15	15												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом(Л)			210	14,1	13,58	18,55	252,82	3,78	0,12	63,4	57,19	61,82	8,5	2,73
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №211														
Меланж*	94,00	94												
Молоко цельное*	35,00	35												
Картофель*	130,00	130												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Фрукты свежие (яблоки)			205	0,82	0,82	20,09	92,25	338,25	0,07	0,07	32,8	22,38	18,45	4,51
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752														
Яблоки*	205,00	205												
Какао на цельном молоке (200/15/4)			200	6,6	5,1	22,5	162,3	1,6	0,08	26	246	195	28	0,12
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	4,00	4												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	15,00	15												

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												
Обед (149 руб.)			**855**	**29,6**	**30,4**	**137,9**	**943,6**	**82,24**	**0,47**	**303,26**	**417,06**	**425,04**	**116,5**	**4,26**
Суп из овощей, со сметаной (Л)			260	3,4	8,54	12,4	140,06	10	0,07	41,6	105	56,04	10,9	0,42
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99														
Капуста*	20,00	20												
Картофель*	50,00	50												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Горошек зелёный*	11,54	7,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	10,00	10												
Шницель натуральный(Л)			100	16,2	14,28	24,37	290,8	50,9	0,36	45	139	236	88,6	1,5
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	96,00	96												
Меланж*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	18,75	12												
Масло растительное*	1,80	1,8												
Рагу овощное (Л)			165	5,4	6,72	23,38	175,6			210	149,42	82,5		1,13
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														
Картофель*	68,20	68,2												
Морковь*	19,80	19,8												
Капуста*	44,00	44												
Лук репчатый *	20,70	20,7												
Масло растительное*	2,30	2,3												
Соль*	0,40	0,4												
Томатная паста*	1,10	1,1												
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			50	3,8	0,4	44,3	196		0,04		10	32,5	7	0,5
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	50,00	50												
Рулет бисквитный со сгущеным молоком			80	0,8	0,46	18,48	81,26	21,34		6,66	13,34	18	10	0,66
Рулет бисквитный со сгущеным молоком*	80,00	80												
Итого:				**59,46**	**54,43**	**230,57**	**1 596,47**	**429,83**	**0,98**	**439,8**	**793,8**	**763,16**	**187,37**	**12,91**

Главный технолог _____ Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ": МУП г. Кургана "Комбинат питания"
Директор _____ Мишкарев А.Б.
(подпись)

Примерное меню с 2-х разовым питанием для оздоровительного лагеря в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении города Кургана на осенний период (не менее 65% суточного рациона) дети с 12 до 18 лет (5 дней)

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
Завтрак			**700**	**24,73**	**34,21**	**106,88**	**833,53**	**14,52**	**0,64**	**400,16**	**652,7**	**618,38**	**136,42**	**4,97**
Бутерброд с сыром (Л) (115 руб.)			45	6,18	4,26	14,58	121,38	0,42	0,03	5,7	162	100,5	12,7	0,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	25,25	25												
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Каша "Янтарная", со сливочным маслом (Л)			215	9,09	21,23	36,12	371,91	14,5	0,17	188,46	153,5	193,68	51,12	1,15
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №102														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	4,80	4,8												
Яблоки*	35,20	21												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	8,00	8												
Сметана*	8,00	8												
Масло сливочное*	15,00	15												
Кофейный напиток на цельном молоке (200/10/4)			200	6,54	5,2	19,38	150,48	2,6	0,08	26	246	195	28	0,12
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Сок "ФрутоНяня"			200		3	22,4	116,6	17	0,3	180	78	56	23	1,5
Сок "ФрутоНяня"*	200,00	200												
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												
Обед (163 руб.)			**975**	**36,82**	**37,08**	**168,2**	**1 200,26**	**48,45**	**1,2**	**141,53**	**318,74**	**414,22**	**102,76**	**6,97**
Борщ Сибирский, со сметаной (Л)			260	1,54	3,8	8,54	74,52	15,02	0,04	103,21	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*	40,00	40												
Капуста*	20,00	20												
Картофель*	30,00	30												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	2,00	2												
Фасоль консервированная*	33,33	20												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	10,00	10												
Сахар*	1,50	1,5												
Котлета "Детская" (Л)			100	10,4	12	24,4	247,2	0,32	0,05		14,5	62,5	16,2	1,78
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Говядина*	67,80	67,8												
Лук репчатый*	8,30	8,3												
Хлеб пшеничный*	16,70	16,7												
Меланж*	2,70	2,7												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Картофель, запеченный в сметанном соусе (Лагерь)			210	7	8,1	32,3	230,1	25,18	0,26	26,8	64,44	78,02	12,22	1,26
Диетическое питание. Лапшина В.Т. Хлебпродинформ. 2002г. №188														
Картофель*	149,00	149												
Соль*	0,60	0,6												
Масло растительное*	3,00	3												
Сметана*	20,00	20												
Мука в/с*	11,00	11												
Сыр*	10,10	10												
Масло сливочное*	11,00	11												
Кефир с сахаром(Л)			245	6,9	6,9	14,95	161	7,82	0,69	11,5	163,3	94,07	23	0,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	238,10	230												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			70	5,36	0,56	60,81	304,68		0,09		14	45,5	9,8	0,7
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	70,00	70												
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												
Корж "Детский" 50 гр.			50	2,7	5,2	13	109,6	0,11	0,01	0,02	14,26	19,29	1,98	0,19
Корж "Детский" *	50,00	50												
Итого:				**61,55**	**71,29**	**274,88**	**2 033,79**	**82,97**	**1,84**	**541,69**	**971,44**	**1 032,6**	**239,18**	**11,94**

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
Завтрак (115 руб.)			**660**	**28**	**29,78**	**111,5**	**785,02**	**23,4**	**0,38**	**341,8**	**404,93**	**382,33**	**82,24**	**5,17**
Котлета рыбная "Морская"			120	17,1	17,08	28,24	335,08	0,4	0,15	79	262,28	220,73	23,09	2,15
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №207														
Минтай*	137,93	80												
Хлеб пшеничный*	21,60	21,6												
Молоко цельное*	30,00	30												
Меланж*	4,80	4,8												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	16,88	10,8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	1,00	1												
Маринад овощной с томатом (Л)			100	0,98	0,18	4,6	34,6	22	0,06	172	12,6	23,4	18	0,8
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												
Соль*	1,00	1												
Рис припущенный			180	4,68	11,88	34,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												

Масло сливочное*	15,00	15												
Соль*	0,30	0,3												
Компот из кураги			200	0,75		18,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
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			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												
Обед (163 руб.)			**1 215**	**34,62**	**35,72**	**152,51**	**1 059,87**	**26,15**	**0,69**	**207,31**	**315,31**	**457,85**	**138,3**	**11,99**
Овощи свежие (огурцы)			115	0,6	0,07	1,95	10,58	14,03	0,01	97,29	10,46	25,76	7,36	0,27
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Огурцы*	117,30	115												
Суп "Крестьянский" (с крупой), со сметаной (Л)			260	2,41	3,01	13,1	79,99	0,06		85,9	13,32	3	2,5	0,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93														
Капуста*	30,00	30												
Картофель*	55,00	55												
Крупа рис круглозерный*	5,00	5												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	10,00	10												
Гуляш (Лагерь)			135	15,7	22,3	14,84	322,86	0,81	0,4	0,12	139,11	124,51	18,4	0,91
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	101,00	101												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	30,00	30												
Томатная паста*	5,00	5												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Чеснок сушеный*	0,10	0,1												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Макароны отварные (Л)			180	7,5	8,66	37,92	259,62		0,11	24	84,07	156,38	53,04	3,24
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	63,00	63												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,50	0,5												
Компот "Вишенка"			200			19,96	79,84				0,4			0,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														
Смесь ягод (вишня, яблоко)*	25,00	25												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	29,16	139,32		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
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												
Фрукты свежие (Груша) (Л)			225	0,9	0,68	21,38	94,5	11,25	0,03		42,75	36	27	5,18
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.3														
Груша*	225,00	225												
Итого:				**62,62**	**65,5**	**264,01**	**1 844,89**	**49,55**	**1,07**	**549,11**	**720,24**	**840,18**	**220,54**	**17,16**

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
Завтрак (115 руб.)			**735**	**24,31**	**25,88**	**105,73**	**772,1**	**387,3**	**0,44**	**346,06**	**332,97**	**359,52**	**75,2**	**8,4**
Плов с мясом (Л)			250	18,37	24,16	44,14	467,48	14,5	0,22	268	257,27	236,3	26,2	1,8
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	112,00	112												
Крупа рис пропаренный*	58,00	58												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый *	6,00	6												
Морковь*	9,00	9												
Томатная паста*	3,40	3,4												
Соль*	1,50	1,5												
Напиток "Дары осени"			200	0,16	0,1	13,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Курага*	12,00	12												
Изюм*	10,00	10												
Сахар*	10,00	10												
Фрукты свежие (яблоки)			220	0,88	0,88	21,56	99	363	0,06	0,06	35,2	24,02	19,8	4,84
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752														
Яблоки*	220,00	220												
Хлеб ржано- пшеничный			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
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												
Обед (163 руб.)			**888**	**36**	**35,78**	**152,67**	**1 074,36**	**42,3**	**0,58**	**322,56**	**390,94**	**418,78**	**113,37**	**9,78**
Рассольник ленинградский, со сметаной (Л)			255	3,4	5,5	25,61	165,54	7,2	0,1	70	54,93	26,5	13,1	0,3
Хлебпродинформ, 2004. Сборник для общеобразовательных школ №42														
Картофель*	75,00	75												
Крупа перловая*	5,00	5												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	5,00	5												
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,40	0,4												
Сметана*	5,00	5												
Капуста тушеная с мясом(Л)			275	22,22	24,5	36,26	454,42	35,1	0,16	252,52	202,41	262,98	59,67	4,64
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	101,00	101												
Капуста*	226,00	226												
Лук репчатый*	17,00	17												
Морковь*	9,00	9												
Сахар*	1,40	1,4												
Мука в/с*	2,20	2,2												
Томатная паста*	11,00	11												
Масло сливочное*	13,00	13												
Масло растительное*	3,20	3,2												
Соль*	0,50	0,5												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Компот из черной смородины			200			19,96	79,84				0,4			0,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №279														

Смородина чёрная (замороженная)*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			50	3,8	0,4	24,3	116		0,06		10	32,5	7	0,5
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	50,00	50												
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												
Блинчик с джемом(ГПД)			68	3,66	4,86	32,34	185,4		0,2	0,04	110	23,6	12	2,6
Лечебное питание детей в стационарах №5.2														
Блинчики с джемом клубничным (пром. производства)*	68,00	68												
Масло растительное*	1,00	1												
Масло сливочное*	3,00	3												
Итого:				**60,31**	**61,66**	**258,4**	**1 846,46**	**429,6**	**1,02**	**668,62**	**723,91**	**778,3**	**188,57**	**18,18**

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
Завтрак (115 руб.)			**680**	**24,85**	**26,38**	**105,66**	**789,94**	**20,4**	**0,5**	**261,6**	**477,9**	**493,96**	**113,18**	**5,4**
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом (Л)			210	15,15	17,8	37,62	371,28	2	0,06	77,6	145,3	185,36	45,78	2,5
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210														
Говядина*	85,00	85												
Картофель*	172,00	172												
Лук репчатый*	20,00	20												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	1,00	1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кефир с сахаром(Л)			210	5,2	5	19,1	172,68	1,4	0,06	4	240	190	28	0,2
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Сок "ФрутоНяня"			200		3	22,4	116,6	17	0,3	180	78	56	23	1,5
Сок "ФрутоНяня"*	200,00	200												
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												
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												
Обед (163 руб.)			**935**	**34,64**	**35,56**	**147,39**	**1 048,16**	**106,87**	**0,54**	**295,2**	**260,79**	**403,57**	**113,41**	**12,26**
Овощи свежие (огурцы)			100	0,52	0,06	1,7	9,42	12,2	0,01	84,6	9,1	22,4	6,4	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Огурцы*	102,00	100												
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной(Л)			255	4,1	5,8	13,7	123,4	5,23	0,06	70,9	64,6	92,8	26,4	2,1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124														
Капуста*	50,00	50												
Картофель*	30,00	30												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	1,00	1												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,50	0,5												
Сметана*	5,00	5												
Котлета мясо- картофельные(Л)			100	16,61	17,4	34,69	361,8		0,06	109,7	58,74	98,33	19,19	2,01
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1997г ч2 №479														
Говядина*	60,00	60												
Картофель*	43,00	43												
Лук репчатый*	5,00	5												
Меланж*	8,00	8												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	18,75	12												
Соль*	0,60	0,6												
Масло растительное*	2,00	2												
Каша гречневая по "Купечески"(Л)			180	5,9	11,3	32,96	257,14	1,44	0,26	30	90,95	74,44	28,02	0,6
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	54,00	54												
Масло сливочное*	12,00	12												
Морковь*	18,00	18												
Лук репчатый*	24,00	24												
Масло растительное*	2,40	2,4												
Соль*	0,40	0,4												
Напиток из плодов шиповника			200			20,98	83,92	88	0,01		12,2	3,4	3,4	5,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	29,16	139,32		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
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:				**59,49**	**61,94**	**253,05**	**1 838,1**	**127,27**	**1,04**	**556,8**	**738,69**	**897,53**	**226,59**	**17,66**

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
Завтрак (115 руб.)			**800**	**34,32**	**29,67**	**105,8**	**829,55**	**379,33**	**0,52**	**156,24**	**489,08**	**414,75**	**105,39**	**12,72**
Бутерброд с сыром и маслом сливочным (Л)			60	3,7	4,8	17,3	108,2	10	0,13	10	101	98	32	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	20,20	20												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом(Л)			260	18,15	17,89	24,48	331,53	4,73	0,15	120,18	72,74	83,53	14,79	4,66
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	118,00	118												
Молоко цельное*	44,00	44												
Картофель*	163,00	163												
Масло растительное*	6,00	6												
Соль*	1,50	1,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Фрукты свежие (яблоки)			220	0,88	0,88	21,56	99	363	0,06	0,06	35,2	24,02	19,8	4,84
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №752														
Яблоки*	220,00	220												
Какао на цельном молоке (200/15/4)			200	6,6	5,1	22,5	162,3	1,6	0,08	26	246	195	28	0,12
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	4,00	4												
Молоко цельное*	200,00	200												
Сахар*	15,00	15												

Хлеб ржано- пшеничный			60	4,99	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	60,00	60												
Обед (163 руб.)			**930**	**34,6**	**37,39**	**147,52**	**1 064,99**	**102,5**	**0,51**	**361,6**	**445,3**	**456,14**	**127,4**	**5,1**
Суп из овощей, со сметаной (Л)			260	3,4	8,54	12,4	140,06	10	0,07	41,6	105	56,04	10,9	0,42
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №99														
Капуста*	20,00	20												
Картофель*	50,00	50												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Горошек зелёный*	11,54	7,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	10,00	10												
Шницель натуральный(Л)			100	16,2	14,28	24,37	290,8	50,9	0,36	45	139	236	88,6	1,5
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	96,00	96												
Меланж*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	18,75	12												
Масло растительное*	1,80	1,8												
Рагу овощное (Л)			180	8,85	11,2	28,2	249			262	163	90		1,23
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														
Картофель*	74,40	74,4												
Морковь*	21,60	21,6												
Капуста*	48,00	48												
Лук репчатый*	22,60	22,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,40	0,4												
Томатная паста*	1,20	1,2												
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			60	4,59	0,48	29,16	139,32		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Рулет бисквитный со сгущеным молоком			130	1,56	2,89	38,42	185,93	41,6		13	26	35,1	19,5	1,3
Рулет бисквитный со сгущеным молоком*	130,00	130												
Итого:				**68,92**	**67,06**	**253,32**	**1 894,54**	**481,83**	**1,03**	**517,84**	**934,38**	**870,89**	**232,79**	**17,82**

Главный технолог _____ Голышева А.А.