

"СОГЛАСОВАНО":  
 Руководитель Заказчика  
 Директор МБОУ "Гимназия № 27" *Карпов* *Карпов Н.И.*



Приложение № 2 к Техническому заданию  
 "УТВЕРЖДАЮ":  
 Руководитель Исполнителя  
 Директор МУП "Комбинат питания" *Мишкарев А.Б.* /Мишкарев А.Б./

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся в МБОУ «Гимназия № 27» для возрастной категории от 12 до 18 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона)**

1 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>800</b>	<b>29,53</b>	<b>29,06</b>	<b>115,02</b>	<b>839,7</b>	<b>43,05</b>	<b>1,09</b>	<b>379,87</b>	<b>360,2</b>	<b>431,24</b>	<b>106,6</b>	<b>6,08</b>
<b>Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной</b>			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												
<b>Каша перловая с овощами и мясом</b>			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												
<b>Подгарнировка: Икра свекольная</b>			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												
Свекла (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												
<b>Напиток "Дары осени"</b>			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												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			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												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Итого: 82 руб.</b>				<b>29,53</b>	<b>29,06</b>	<b>115,02</b>	<b>839,7</b>	<b>43,05</b>	<b>1,09</b>	<b>379,87</b>	<b>360,2</b>	<b>431,24</b>	<b>106,6</b>	<b>6,08</b>
2 день														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>800</b>	<b>27,7</b>	<b>28,07</b>	<b>102,05</b>	<b>771,63</b>	<b>56,97</b>	<b>0,37</b>	<b>354,25</b>	<b>354,64</b>	<b>325,07</b>	<b>104,95</b>	<b>6,08</b>
<b>Суп-пюре из картофеля, с сухариками</b>			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												
<b>Наггетсы "Детские"</b>			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	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												
<b>Капуста тушеная</b>			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
Сборник 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												
<b>Чай с сахаром и молоком №6</b>			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												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26

Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный* 30,00 30													
<b>ИЛИ</b>													
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													
<b>Итого:82 руб.</b>													
<b>3 день</b>													
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг			
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>													
Суп куриный с вермишелью(ЦБ)													
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													
805 30,36 30,5 115,04 856,1 14,89 0,41 291,8 388,85 370,4 123,1 7,47													
Омлет с сыром, со сливочным маслом (5)													
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													
50 1,33 2,83 15,42 92,47 0,89 53,9 46,5 1,01													
<b>Поджаривка: Икра "Витаминка"</b>													
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №9.124													
Морковь (очищенная)* 32,00 32													
Курара* 20,00 20													
Сахар* 0,90 0,9													
Лимонная кислота* 0,10 0,1													
Масло растительное* 3,00 3													
Соль* 0,10 0,1													
200 14,97 59,88 0,3 0,05													
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>													
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864													
Сухофрукты* 25,00 25													
Сахар* 15,00 15													
40 3,04 0,32 19,44 92,8 0,04 8 26 5,6 0,4													
<b>Хлеб пшеничный</b>													
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный* 40,00 40													
30 2,19 0,4 10,65 54,96 0,06 9,9 54,9 16,2 1,26													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>													
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный* 30,00 30													
30,36 30,5 115,04 856,1 14,89 0,41 291,8 388,85 370,4 123,1 7,47													
<b>Итого:82 руб.</b>													
<b>4 день</b>													
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг			
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>													
Борщ Сибирский, со сметаной													
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111													
Свекла (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													
100 12,78 12,44 13,44 216,89 2,11 0,53 12 14,78 139,44 21,22 1,22													
<b>Мясо тушеное, с овощами</b>													
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. 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													
180 15,35 8,36 31,93 264,36 0,79 38,71 104,81 202,21 77,66 6,2													
<b>Пюре из бобовых</b>													
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могилынский №199													
Крупа горох* 88,20 88,2													
Масло сливочное* 12,00 12													
Соль* 0,60 0,6													
200 6,54 5,2 24,5 170,96 2,6 0,08 26 240 180 28 0,52													
<b>Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/200)</b>													
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													
30 2,19 0,4 10,65 54,96 0,06 9,9 54,9 16,2 1,26													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>													
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный* 30,00 30													
40 3,04 0,32 19,44 92,8 0,04 8 26 5,6 0,4													
<b>Хлеб пшеничный</b>													
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2													
Хлеб пшеничный* 40,00 40													
41,83 30,58 118,19 915,33 23,49 1,55 263,22 421,29 654,6 171,13 10,73													
<b>Итого:82 руб.</b>													
<b>5 день</b>													
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг			
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>													
800 32,27 28,74 116,89 855,27 30,18 0,36 209,85 445,15 479,93 86,22 3,39													





Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																
Изюм*	25,00	25														
Сахар*	7,00	7	40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	40,00	40	30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26		
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30														
<b>Итого:82 руб.</b>																
<b>10 день</b>																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг					
										С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>			<b>1 025</b>	<b>36,23</b>	<b>41,39</b>	<b>137,31</b>	<b>1 055,91</b>	<b>38,06</b>	<b>0,85</b>	<b>277,16</b>	<b>379,87</b>	<b>615,44</b>	<b>136,54</b>	<b>7,23</b>		
<b>Суп из овощей, со сметаной</b>			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 (сушенный)*	0,10	0,1														
Петрушка (сушеная)*	0,01	0,01														
Вода	200,00	200	100	14,6	17,1	12,2	261,1	4,1	0,52	14	21,23	138,3	20,44	1,28		
<b>Мясо тушеное в сметанном соусе</b>																
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 (сушенный)*	0,10	0,1														
<b>Итого:</b>			180	6,24	10,92	40,08	283,56		0,08	52,93	12,36	51,24	9,12	0,92		
<b>Макаронные отварные</b>																
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														
<b>Итого:</b>			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2		
<b>Кефир с сахаром</b>																
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																
Кефир*	207,00	200														
Сахар*	10,00	10	40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4		
<b>Хлеб пшеничный</b>																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	40,00	40	40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06		13,2	73,2	21,6	1,68		
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано-пшеничный*	40,00	40	200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9		
<b>Сок фруктовый т/п</b>																
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																
Сок(т/л)*	200,00	200														
<b>Итого:82 руб.</b>																
			<b>36,23</b>	<b>41,39</b>	<b>137,31</b>	<b>1 055,91</b>	<b>38,06</b>	<b>0,85</b>	<b>277,16</b>	<b>379,87</b>	<b>615,44</b>	<b>136,54</b>	<b>7,23</b>			