

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 47" г. Курган *И. А. Бобчиха*
(подпись)

"УТВЕРЖАЮ":
Директор МУП "Комбинат питания"
Мишкарев А. Б.
(подпись)

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							86 (руб)
			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	
Завтрак			500												
Тфтели в соусе			120	10,1	12	6,5	174,4	11,13	0,22	116,6	32,19	121,55	26,26	1,4	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №462															
Тфтели (пром-ного пр-ва)*			108,00	108											
Масло растительное*			2,00	2											
Мука в/с*			1,35	1,35											
Морковь*			3,00	3											
Лук репчатый*			2,00	2											
Томатная паста*			3,00	3											
Сахар*			0,30	0,3											
Соль*			0,50	0,5											
Лавровый лист*			0,02	0,02											
Укроп (сушеный)*			0,02	0,02											
Каша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28	0,16	19,6	10,06	131,85	91,35	9,02		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №508															
Крупа гречневая*			50,00	50											
Масло сливочное*			3,00	3											
Соль*			0,30	0,3											
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			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											
Итого:					20,25	20,56	67,71	536,88	12,53	0,46	136,24	276,27	456,4	148,41	4,84
2 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							86 (руб)
			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	
Завтрак			505												
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №10															
Сыр*			15,15	15											
Масло сливочное*			10,00	10											
Хлеб пшеничный*			30,00	30											
Каша "Дружба" со сливочным маслом			210	6,5	7,4	25,2	193,4	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л. С. Коровки. Пермь, 2008г. №102															
Крупа пшено*			15,00	15											
Крупа рис круглый*			15,00	15											
Молоко цельное*			180,00	180											
Сахар*			10,00	10											
Соль*			0,70	0,7											
Масло сливочное*			10,00	10											
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	1,1	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №886															
Чай с сахаром и молоком №6			200	3,5	4	17,86	121,44	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,6	1,66	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №886															
Чай*			1,00	1											
Молоко цельное*			110,00	110											
Сахар*			15,00	15											
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:					18,28	23,43	86,94	631,75	18,7	0,37	183,04	310,6	489,1	115	5,44
3 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							86 (руб)
			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	
Завтрак			510												
Котлета "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2	
Лечебное питание детей в стационарах №2 В															
Говядина*			66,00	66											
Лук репчатый*			9,00	9											
Хлеб пшеничный*			17,00	17											
Яйцо*			3,00	3											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			12,50	8											
Соль*			0,50	0,5											
Масло растительное*			1,00	1											
Рагу овощное			170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	188,28	44,6	81,25	33,9	1,3	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №641															
Картофель*			80,00	80											
Морковь*			24,00	24											
Капуста*			46,00	46											
Лук репчатый*			24,00	24											
Томатная паста*			4,00	4											
Масло растительное*			2,50	2,5											
Мука в/с*			2,00	2											
Соль*			0,30	0,3											
Лавровый лист*			0,01	0,01											
Укроп (сушеный)*			0,10	0,1											
Петрушка (сушеная)*			0,10	0,1											
Компот "Фруктово-ягодный"			200	0,2	0,2	12,2	51,4	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26	
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 54.4хх-2020 (7-11 лет)															
Смесь ягод (вишня, смородина черная, яблоко)*			15,00	15											
Сахар*			10,00	10											
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	36,56		0,04		6,6	36,6	10,8	0,6	
Лечебное питание (под ред. М. А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20											
Итого:					20,39	16,22	69,62	506,02	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58
4 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							86 (руб)
			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	

Молоко цельное*		150,00	150													
Сахар*		10,00	10													
Сок фруктовый т/п				200	0,1		24	98,4	9	0,02	25	24	22	12	3	
Сок(т/п)*		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													
Итого:				19,39	26,56	95,4	698,2	16,85	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14	86 (руб)	
8 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					
Завтрак			500													
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом (ШК)				195	16,7	15,05	33,3	323,45		6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3
Лечебное питание: Преображенская Э.Н. 2002г. №210																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		81,00	81													
Лук репчатый*		18,00	18													
Масло сливочное*		10,00	10													
Картофель*		168,00	168													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		5,62	3,6													
Масло растительное*		3,00	3													
Соль*		0,50	0,5													
Поджаренная: Маринад овощной с томатом				60	0,72	5,64	4,2	70,44		1,66	0,02	197,76	20,04	26,92	13,56	0,36
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №78																
Морковь*		36,00	36													
Лук репчатый*		10,00	10													
Томатная паста*		5,00	5													
Масло растительное*		8,00	8													
Лимонная кислота*		0,10	0,1													
Сахар*		0,60	0,6													
Соль*		0,60	0,6													
Компот из черной смородины				200	0,3	0,1	12,4	51,7		12,6		10,4	8,04	4,2	1,2	0,3
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №631																
Смородина черная*		24,00	24													
Сахар*		7,00	7													
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:				21,08	21,25	69,15	540,17	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,86	4,03	86 (руб)	
9 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					
Завтрак			555													
Шницель натуральный				100	15,6	20,3	12,5	295,1			0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2
Сборник для общ. учрежд. 2011г. Могилынский №265																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		96,00	96													
Соль*		0,50	0,5													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		20,31	13													
Яйцо*		6,00	6													
Масло растительное*		1,80	1,8													
Калуса 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №534																
Калуса*		229,00	229													
Масло растительное*		2,50	2,5													
Морковь*		5,00	5													
Лук репчатый*		9,00	9													
Томатная паста*		15,00	15													
Мука в/с*		4,00	4													
Сахар*		2,50	2,5													
Соль*		0,40	0,4													
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1													
Компот "Фруктово-ягодный"				200	0,2	0,2	12,2	51,4		31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
Сборник рецептов обучающихся 1-4 х классов Новосибирск 2020 №54-Ах-2020 (7-11 лет)																
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*		30,00	30													
Сахар*		10,00	10													
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	1,63	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:				24,13	25,67	68,06	599,79	64,67	0,84	188,83	233,54	312,23	81,88	4,66	86 (руб)	
10 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					
Завтрак			500													
Рыба, тушеная в томате с овощами ШК				110	14,1	10,9	6,3	179,7		3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	1,2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №374																
Минтай филе п/ф*		74,00	74													
Морковь*		48,00	48													
Лук репчатый*		48,00	48													
Томатная паста*		6,00	6													
Масло растительное*		3,00	3													
Соль*		0,50	0,5													
Сахар*		0,50	0,5													
Лимонная кислота*		0,05	0,05													
Лавровый лист*		0,01	0,01													
Рис припущенный				150	3,7	4,6	24,2	169,2		1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	0,6
Лечебное питание: Преображенская Э.Н. 2002г. №909																
Крупа рис пропаренный*		40,00	40,0													
Масло сливочное*		5,00	5													
Соль*		0,30	0,3													
Напиток из плодов шиповника (8)				200	0,85		12,4	53		66	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №705																
Шиповник*		15,00	15													
Сахар*		7,00	7													
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													
Пастила фруктовая				15	0,15	0,1	20,3	82,7		11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Пастила фруктовая*		15,00	15													
Итого:				20,7	15,8	75,35	542,6	81,8	0,24	436	214,95	326,8	97,35	10,17	86 (руб)	

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
(подпись)

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

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

Table with columns: Наименование блюда, Брутто, г, Нетто, г, Химический состав (Выход, Белки, Жиры, Угл., Эц, ккал), Витамины (С, В1, А, Кальций, Фосфор, Магний, Железо). Rows include meals like 'Обед', 'Щи по-Уральски', 'Каша перловая', 'Компот из кураги', 'Хлеб ржано-пшеничный', 'Суп-пюре из картофеля', 'Котлета куриная', 'Капуста тушеная', 'Компот из смеси сухофруктов', 'Суп куриный с вермишелью', 'Гуляш'. Includes handwritten signatures and stamps.

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	
Обед			710												
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №139															
	Крупа горох*	12,00	12												
	Картофель*	36,00	36												
	Морковь*	8,00	8												
	Лук репчатый*	8,00	8												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Соль*	0,30	0,3												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
	Лавровый лист*	0,02	0,02												
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Рыба, запеченная "Солнышко" (ШК)			100	16,8	13,6	13,8	244,8	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,03	0,43	
Сборник рецептов 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												
	Яйцо*	30,00	30												
	Молоко цельное*	15,00	15												
	Соль*	0,30	0,3												
Картофельное пюре			150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №520															
	Картофель*	128,00	128												
	Молоко цельное*	24,00	24												
	Масло сливочное*	8,00	8												
	Соль*	0,30	0,3												
Сок фруктовый разливной			200			21,58	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3	
Печебное питание детей в стационарах №11-16															
	Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	48,44		0,02		4	13	2,8	0,22	
Печебное 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	
Печебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15-1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,72	23,72	100,53	732,24	32,26	0,51	185,32	280,17	480,9	123,97	4,4	
10 день 86(руб)															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг					
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед			700												
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	4,75	6,95	25,62	184,03	13,19	0,1	273,94	169,8	86,36	26,2	0,92	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №168															
	Морковь*	24,00	24												
	Капуста*	16,00	16												
	Картофель*	18,00	18												
	Лук репчатый*	8,00	8												
	Мука в/с*	4,00	4												
	Масло сливочное*	8,00	8												
	Молоко цельное*	30,00	30												
	Соль*	0,30	0,3												
	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 рецептов 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												
Макаронные отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77	
Сборник рецептов 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 (130/15/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №693															
	Какао*	3,00	3												
	Молоко цельное*	130,00	130												
	Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	48,44		0,02		4	13	2,8	0,22	
Печебное 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	
Печебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15-1															
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				33,48	37,82	113,64	928,86	19,21	0,38	469,24	425,7	380,88	101,8	4,42	

Главный технолог

Голышева А А