СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия № 47"
И.А. Бобчик (подпись)

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

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

1 день 06.02.2023

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 81(руб)			640											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	6,6	6,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,05	10												
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			170	6,36	8,84	29,73	188,93	1,56	0,05	0,02	144,08	108	16,8	0,08
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №31														
Молоко цельное*	120,00	120												
Крупа пшено*	32,90	32,9												
Сахар*	4,10	4,1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,14	5,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	9	0,3
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 фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	28,3	28	1,6
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	46,6		0,04		6,6	30,6	10,6	0,8
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				18,91	20,66	85,44	531,49	13,96	0,25	57,02	332,68	238,9	74,6	3,28

2 день 07.02.2023

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 81(руб)			500											
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,3	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №159														
Наггетсы "Детские"(полуф-ната пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Рагу овощное (лук)			160	3	5,1	9,54	102	10,31	0,08	14	88,8	59,8	3,33	0,2
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г.) №7.36														

Картофель*	70,00	70												
Морковь*	20,00	20												
Капуста*	55,00	55												
Лук репчатый*	5,00	5												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,30	0,3												
Томатная паста*	1,00	1												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200			14,97	59,88				0,3			0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2005г №280														
Изюм*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	20,6	100,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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:				21,31	20,15	71,22	581,48	14,31	0,26	143	210,7	225,9	52,16	2,87

3 день 08.02.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			585											
Котлета рыбная "Любительская"			100	8,29	7,6	5,2	143,7	3,1	0,11	23	130,8	139,3	31,79	1,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №396														
Рыба филе*	117,94	65												
Молоко*	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый *	6,70	6,7												
Молоко цельное*	10,00	10												
Меланж*	10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	9,36	6												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	3,00	3												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			30	0,2	0,04	0,92	6,92	4,4	0,01	24	2,52	4,68	3,6	0,16
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №3.124														
Морковь*	18,00	18												
Лук репчатый*	4,50	4,5												
Томатная паста*	1,80	1,8												
Масло растительное*	3,00	3												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,30	0,3												
Картофельное пюре			160	2,85	5,69	24,89	153,72	1,6	0,09	110,93	59,31	106,24	14,25	0,19
Сборник для сбр.учрежд.,2011г. Могильный №128														
Картофель*	137,00	137												
Молоко цельное*	28,00	26												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Компот "Лесная сказка"			200			19,96	139,84			60,4	0,04	12		0,6
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровка. Пермь,2006г №279														
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	25,00	25												

Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Пряник 2 шт			50	1,79	8,33	20,48	116,77		0,14					
Пряник(пром.пр-во)*	50,00	50												
Итого:				16,47	21,47	102,73	715,25	9,1	0,42	218,33	219,27	315,07	63,94	3,9

4 день 09.02.2023

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
Завтрак 81(руб)			500											
Плов с мясом			250	16,23	15,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	89,81	85,45	23,93	0,94
Сборник для обр учрежд ,2011г. Могильный №286														
Говяд (пром-ного пр-ва)*	108,80	106,8												
Крупа рис пропаренный*	66,30	66,3												
Масло растительное*	3,80	3,8												
Лук репчатый*	6,30	6,3												
Морковь*	9,40	9,4												
Томатная паста*	3,80	3,8												
Соль*	1,30	1,3												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,88	2,4	0,05	65	130	180	14	0,7
Сб тех норм."Хлебпродинформ" М 1996г ч1 №345														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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:				24,47	20,83	79,5	594	8,2	0,24	245,9	230,41	315,05	51,53	2,64

5 день 10.02.2023

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
Завтрак 61(руб)			500											
Бутерброд с маслом сливочным (3-й вариант)			40	3	5	22	74	25	0,01	105	60	10	11	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с сыром и маслом сливочным (3)			235	12,75	12,86	18,53	287,47	0,88	0,16	0,48	180	208,35	31,05	1,56
Сборник для обр учрежд. 2011г. Могильный №211														
Меланж*	180,00	180												
Молоко сельное*	63,00	63												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	1,10	1,1												

Сыр*	8,00	8												
Масло сливочное*	10,00	10												
Чай с сахаром и молоком №6			200	3,5	4	17,65	113,42	1,03	0,05	0,03	150,2	112,5	17,5	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. Алма														
Чай*	1,00	1												
Молоко цельное*	110,00	110												
Сахар*	16,00	16												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,88	0,38	8,88	47,25		0,05		8,25	45,75	13,5	1
Лечебное питание /под ред М.А.Самсонова 1995г./ №16														
Хлеб ржано пшеничный*	25,00	25												
Итого:				21,13	22,24	57,17	522,11	27,51	0,27	165,48	398,45	374,6	73,05	2,86

Зам директора по производству — Истомина О.Л.

Главный технолог — Голышева А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия № 47"
И.А. Бобчик (подпись)

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

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

1 день 06.02.2023

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 81(руб)			640											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	6,6	6,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,05	10												
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			170	6,36	8,84	29,73	188,93	1,56	0,05	0,02	144,08	108	16,8	0,08
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №31														
Молоко цельное*	120,00	120												
Крупа пшено*	32,90	32,9												
Сахар*	4,10	4,1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/150)			200	4,14	5,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	9	0,3
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 фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	28,3	28	1,6
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	46,6		0,04		6,6	30,6	10,6	0,8
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				18,91	20,66	85,44	531,49	13,96	0,25	57,02	332,68	238,9	74,6	3,28

2 день 07.02.2023

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 81(руб)			500											
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,3	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №159														
Наггетсы "Детские"(полуф-ната пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Рагу овощное (лук)			160	3	5,1	9,54	102	10,31	0,08	14	88,8	59,8	3,33	0,2
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г.) №7.36														

Картофель*	70,00	70												
Морковь*	20,00	20												
Капуста*	55,00	55												
Лук репчатый*	5,00	5												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,30	0,3												
Томатная паста*	1,00	1												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200			14,97	59,88				0,3			0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2005г №280														
Изюм*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	20,6	100,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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:				21,31	20,15	71,22	581,48	14,31	0,26	143	210,7	225,9	52,16	2,87

3 день 08.02.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			585											
Котлета рыбная "Любительская"			100	8,29	7,6	5,2	143,7	3,1	0,11	23	130,8	139,3	31,79	1,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №396														
Рыба филе*	117,94	65												
Молоко*	20,00	20												
Хлеб пшеничный*	8,00	8												
Лук репчатый *	6,70	6,7												
Молоко цельное*	10,00	10												
Меланж*	10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	9,36	6												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	3,00	3												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			30	0,2	0,04	0,92	6,92	4,4	0,01	24	2,52	4,68	3,6	0,16
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №3.124														
Морковь*	18,00	18												
Лук репчатый*	4,50	4,5												
Томатная паста*	1,80	1,8												
Масло растительное*	3,00	3												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,30	0,3												
Картофельное пюре			160	2,85	5,69	24,89	153,72	1,6	0,09	110,93	59,31	106,24	14,25	0,19
Сборник для сбр.учрежд.,2011г. Могильный №128														
Картофель*	137,00	137												
Молоко цельное*	28,00	26												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Компот "Лесная сказка"			200			19,96	139,84			60,4	0,04	12		0,6
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровка. Пермь,2006г №279														
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	25,00	25												

Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Пряник 2 шт			50	1,79	8,33	20,48	116,77		0,14					
Пряник(пром.пр-во)*	50,00	50												
Итого:				16,47	21,47	102,73	715,25	9,1	0,42	218,33	219,27	315,07	63,94	3,9

4 день 09.02.2023

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
Завтрак 81(руб)			500											
Плов с мясом			250	16,23	15,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	89,81	85,45	23,93	0,94
Сборник для обр учрежд ,2011г. Могильный №286														
Говяд (пром-ного пр-ва)*	108,80	106,8												
Крупа рис пропаренный*	66,30	66,3												
Масло растительное*	3,80	3,8												
Лук репчатый*	6,30	6,3												
Морковь*	9,40	9,4												
Томатная паста*	3,80	3,8												
Соль*	1,30	1,3												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,88	2,4	0,05	65	130	180	14	0,7
Сб тех норм."Хлебпродинформ" М 1996г ч1 №345														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		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:				24,47	20,83	79,5	594	8,2	0,24	245,9	230,41	315,05	51,53	2,64

5 день 10.02.2023

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
Завтрак 61(руб)			500											
Бутерброд с маслом сливочным (3-й вариант)			40	3	5	22	74	25	0,01	105	60	10	11	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Омлет с сыром и маслом сливочным (3)			235	12,75	12,86	18,53	287,47	0,88	0,16	0,48	180	208,35	31,05	1,56
Сборник для обр учрежд. 2011г. Могильный №211														
Меланж*	180,00	180												
Молоко сельное*	63,00	63												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	1,10	1,1												

Сыр*	8,00	8												
Масло сливочное*	10,00	10												
Чай с сахаром и молоком №6			200	3,5	4	17,65	113,42	1,03	0,05	0,03	150,2	112,5	17,5	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. Алма														
Чай*	1,00	1												
Молоко цельное*	110,00	110												
Сахар*	16,00	16												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,88	0,38	8,88	47,25		0,05		8,25	45,75	13,5	1
Лечебное питание /под ред М.А.Самсонова 1995г./ №16														
Хлеб ржано пшеничный*	25,00	25												
Итого:				21,13	22,24	57,17	522,11	27,51	0,27	165,48	398,45	374,6	73,05	2,86

Зам директора по производству — Истомина О.Л.

Главный технолог — Голышева А.А.