



СОГЛАСОВАНО:

Директор И.Б.О.У. «Комбинат питания» г. Кургана  
И.А. Бобчик

УТВЕРЖДАЮ: МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор И.Б.О.У. «Комбинат питания» г. Кургана  
Мишкарев А.Б.



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

1 день 06.02.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. кал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед 71(руб)</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями															
Сборник тех. нормативов Лод. ред. Л.С. Корсака. Пармь 2008г. №47															
Макаронные изделия*	6,40	6,4													
Картофель*	40,00	40													
Морковь*	6,00	6													
Лук репчатый*	8,00	8													
Масло растительное*	2,40	2,4													
Соль*	0,30	0,3													
Навозный лист*	3,10	0,1													
Итого:			100	11,31	12,97	14,34	207,36	9	0,13	67	107	118	35	0,4	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания по общепит. образовательных учреждений, 2004 г. №488															
Выпечка "Курочки" (прямоугольная)	117,00	117													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Каша гречневая по "Купчихам" (густ)			150	2,6	6,6	34,8	195,46	1,2	0,07	6,5	50,31	42,36	8,9	0,5	
Лечебное питание детей в стационарах №4															
Крупа гречневая*	45,00	45													
Масло сливочное*	10,00	10													
Морковь*	20,00	20													
Лук репчатый*	10,00	10													
Масло растительное*	2,50	2													
Соль*	0,30	0,3													
Чай с сахаром			200	0,1		15,2	62,3	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания по общепит. образовательных учреждений, 2004 г. №488															
Чай*	1,00	1													
Сахар*	15,00	15													
Итого:			20	1,11	0,31	6,11	45,8	0,04	0,0	6,6	36,6	10,6	0,6		
Хлеб диетический пшеничный															
Лечебное питание (код ред. М.А. Самсонова 1999г.) №16.1															
Хлеб диетический пшеничный*	20,00	20													
Итого:			20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02		4	13	2,8	0,2		
Лечебное питание (код ред. М.А. Самсонова 1999г.) №16.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Итого:				10,19	21,63	68,78	692,76	18,8	0,38	210,5	348,71	396,96	85,2	4,1	
2 день 07.02.2023															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. кал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	











	Соль*	0,30	0,3											
Рис припущенный				150	3,9	5,7	27	106		0,05	55	101	34	9
Сборник для обр. уроч. 2011г. Мокшанский №305														
	Крупа рис. пропаренный*	40,00	40											
	Масло сливочное*	3,50	3,5											
	Соль*	0,30	0,3											
Напиток на плодах шиповника				200	0,1	0,15	14,87	59,88	138,0	0,02	70,5	0,3	0,01	10
Сборник для обр. уроч. 2011г. Мокшанский №388														
	Шиповник*	15,00	15											
	Сахар*	15,00	15											
Хлеб пшеничный				20	1,53	0,15	17,72	57,07		0,02		4	13	2,8
Лечебное питание (по рецепту М.А. Савинова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	20,00	20											
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,6		0,04		5,5	35,5	10,5
Лечебное питание (по рецепту М.А. Савинова 1995г.) №15.4														
	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20											
Итого:					27,84	24,53	105,75	763,89	144,67	0,33	295,87	321,17	309,83	70,90

5 данн. 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
<b>Обед 71 (руб)</b>			<b>455</b>											
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			<b>255</b>	<b>3,9</b>	<b>5,3</b>	<b>17</b>	<b>128</b>	<b>21</b>	<b>0,22</b>	<b>88,5</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>2</b>
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №114														
	Сайла*	40,00	40											
	Капустя*	20,00	20											
	Картофель*	15,00	15											
	Морковь*	10,00	10											
	Лук репчатый*	10,00	10											
	Томатная паста*	3,00	3											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Фасоль консервированная*	16,97	10											
	Соль*	1,00	1											
	Сметана*	5,00	5											
	Лавровый лист*	0,10	0,1											
Жаркое с мясом (лук)				200	11,21	15	33,1	273,11	2,22	0,05	118,11	147,78	116,67	17,78
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, 2011 г. №111														
	Гуляш(варен. не со-ва)*	65,00	65											
	Картофель*	112,00	112											
	Лук репчатый*	5,00	5											
	Морковь*	20,00	20											
	Масло растительное*	2,00	2											
	Томатная паста*	3,00	3											
	Масло сливочное*	4,00	4											
	Соль*	0,62	0,6											
	Лавровый лист*	0,10	0,1											
Какао на цельном молоке (50/7/3)				200	5,8	6,4	19,38	157,52	2,6	0,05	0,04	240,2	180	28
Семидневное меню. Простачинское муниципальное (2014г) №11.6														
	Какао*	3,00	3											
	Молоко цельное*	50,00	50											
	Сахар*	7,00	7											
Хлеб пшеничный				35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Средняя школа № 47"  
И. А. Бобчик



УТВЕРЖДАЮ: МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор "Комбинат питания"  
Мишкарев А.Б.



Handwritten signature of A. B. Miskarev

### Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

1 день 06.02.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ																							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. калп	Витамины			Минералы, мг																				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо																	
<b>Обед 71(руб)</b>																															
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>													690																		
<b>Сборник тех. нормативов Лод. ред. Л.С. Корсака. Пармь 2008г. №47</b>																															
Макаронные изделия*													6,40	6,4																	
Картофель*													40,00	40																	
Морковь*													6,00	6																	
Лук репчатый*													8,00	8																	
Масло растительное*													2,40	2,4																	
Соль*													0,30	0,3																	
Навозный лист*													3,10	0,1																	
<b>Биточки "Курские"</b>													100	41,31	12,97	14,34	207,36	9	0,13	67	107	116	35	0,4							
<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитового назначения по общему разделу. 2004 г. №488</b>																															
Биточки "Курские" (прод. вып. гр. вып.)													117,00	117																	
Масло растительное*													2,50	2,5																	
<b>Каша гречневая по "Кулебяки" (пшк)</b>													150	2,6	6,6	34,6	195,46	1,2	0,07	6,5	50,31	42,36	8,9	0,5							
<b>Лечебное питание детей в стационарах №4</b>																															
Каша гречневая*													45,00	45																	
Масло сливочное*													10,00	10																	
Морковь*													20,00	20																	
Лук репчатый*													10,00	10																	
Масло растительное*													2,50	2																	
Соль*													0,30	0,3																	
<b>Чай с сахаром</b>													200	0,1		15,2	62,3	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7							
<b>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. 1990 г. №164</b>																															
Чай*													1,00	1																	
Сахар*													16,00	16																	
<b>Хлеб диетический пшеничный</b>													20	1,51	0,11	6,11	45,6		0,04		6,0	36,0	10,6	0,8							
<b>Лечебное питание (под ред. И.А. Самсонова 1990г.) №16.1</b>																															
Хлеб диетический пшеничный*													20,00	20																	
<b>Хлеб пшеничный</b>													20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2							
<b>Лечебное питание (под ред. И.А. Самсонова 1990г.) №16.2</b>																															
Хлеб пшеничный*													20,00	20																	
<b>Итого:</b>														10,19	21,63	68,78	692,76	18,8	0,38	210,5	348,71	396,96	85,2	4,1							
<b>2 день 07.02.2023</b>																															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ																							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. калп	Витамины			Минералы, мг																				











	Соль*	0,30	0,3												
Рис припущенный				150	3,9	5,7	27	106		0,05	55	101	34	9	0,4
Сборник для обр. уреза, 2011г. Мокшанский №305															
	Крупа рис. пропаренный*	40,00	40												
	Масло сливочное*	3,50	3,5												
	Соль*	0,30	0,3												
Напиток на плодах шиповника				200	0,1	0,15	14,87	59,88	138,0	0,02	70,5	0,3	0,01	10	0,05
Сборник для обр. уреза, 2011г. Мокшанский №388															
	Шиповник*	15,00	15												
	Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный				20	1,53	0,15	17,72	57,07		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (по рецепту М.А. Савинова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,6		0,04		5,5	35,5	10,5	0,8
Лечебное питание (по рецепту М.А. Савинова 1995г.) №15.4															
	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Итого:					27,84	24,53	105,75	763,89	144,67	0,33	295,87	321,17	309,83	70,90	3,81

5 данн. 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	
<b>Обед 71(руб)</b>			<b>455</b>												
<b>Борщ Сибирский, со сметаной</b>			<b>255</b>	<b>3,9</b>	<b>5,3</b>	<b>17</b>	<b>128</b>	<b>21</b>	<b>0,22</b>	<b>88,5</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №114															
	Сайла*	40,00	40												
	Капуста*	20,00	20												
	Картофель*	15,00	15												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Фасоль консервированная*	16,97	10												
	Соль*	1,00	1												
	Сметана*	5,00	5												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Жаркое с мясом (лук)				200	11,21	15	33,1	273,11	2,22	0,05	118,11	147,78	116,67	17,78	0,81
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, 2011 г. №111															
	Гуляш(варен. неог. по-вар.)*	65,00	65												
	Картофель*	112,00	112												
	Лук репчатый*	5,00	5												
	Морковь*	20,00	20												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло сливочное*	4,00	4												
	Соль*	0,62	0,6												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Какао на цельном молоке (50/7/3)				200	5,8	6,4	19,38	157,52	2,6	0,05	0,04	240,2	180	28	0,15
Семидневное меню. Простачинское муниципальное (2014г) №11.6															
	Какао*	3,00	3												
	Молоко цельное*	50,00	50												
	Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный				35	2,89	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35