

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ "Лицей № 47"
 (подпись)
 И.И. Бобчик

УТВЕРЖДАЮ: МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор

(подпись)
 А.Б. Мишкарев

Мишкарев А.Б.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

1 день 20.03.2023															
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 71(руб)															
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	6,8	6,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2	
Сборник рецептов 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*			25,00	25											
Каша молочная пшеничная, с маслом сливочным			170	6,36	8,84	29,73	186,93	1,56	0,05	0,02	144,08	108	16,8	0,08	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311															
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 (3/10/100)			200	4,14	5,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	6	0,3	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №11.52															
Кофейный напиток*			3,00	3											
Молоко цельное*			100,00	100											
Сахар*			10,00	10											
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(т/л)*			200,00	200											
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.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*			25,00	25											
Итого:				19,28	20,72	86,21	532,94	13,96	0,26	57,02	364,33	298,05	77,3	3,48	
2 день 21.03.2023															
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 71(руб)															
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	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 про-ва)*			110,00	110											
Масло растительное*			2,50	2,5											
Рагу овощное (лук)			150	3	5,1	9,54	102	10,31	0,08	14	58,8	98,5	3,36	0,2	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г.) №7.36															

Напиток фруктовый "Измюника"												
Картофель	70.00											
Морковь	20.00											
Камчатка	55.00											
Лук репчатый	5.00											
Масло растительное	2.50											
Соль	0.30											
Томатная паста	1.00											
Сборник рецептур нормативов (под ред. Л.С.Корова, Пермь, 2008г. №290)												
Изюм	15.00											
Сахар	10.00											
Хлеб пшеничный												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												
Хлеб пшеничный	30.00											
Итого:												
3 День 22.03.2023												
Химический состав												
Наименование пищевых веществ												
Витамины												
Минералы, мг												
Железо												
Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Зщ, кап	С, мг	В1, мг	А, мг пер. экв.	Кальций	Фосфор	Марний
520	100	8.21	7.9	5.2	143.7	3.1	0.11	23	139.8	139.3	31.79	1.9
Котлета рыбная "Любительская"												
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390												
Рыба филе	117.24											
Морковь	20.00											
Хлеб пшеничный	8.00											
Лук репчатый	6.70											
Молоко цельное	10.00											
Меланж	10.00											
Хлеб пшеничный (для сухарей)	9.38											
Соль	0.30											
Масло растительное	3.00											
Подфаршировка: Маринад овощной с томатом												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №9.124												
Морковь	24.00											
Лук репчатый	6.00											
Томатная паста	3.00											
Масло растительное	4.00											
Лимонная кислота	0.10											
Сахар	0.40											
Соль	0.40											
Картофельное пюре												
Сборник для общ. уррежа, 2011г., Мюнхен №128												
Картофель	128.00											
Молоко цельное	24.00											
Масло сливочное	6.00											
Соль	0.30											
Компот "Лесная сказка"												
Сборник тех. нормативов (под ред. Л.С.Корова, Пермь, 2008г. №278)												
Сахар	25.00											
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)												
Хлеб пшеничный	15.00											
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2												

Хлеб пшеничный*		30,00	30															
Итого:				13,56	13,87	77,57	574,58	9,1	0,24	218,33	213,67	281,72	53,84	3,15				
4 день 23.03.2023																		
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 71(руб)			490															
Плов с мясом																		
			250	16,23	15,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	69,81	85,45	23,93	0,94				
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265																		
Гуляш (пром-ного пр-ва)*		108,80	108,8															
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															
Компот "Ягодка"№1			200	0,1		23,1	92,68	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7				
Сб.тех.норм "Хлебпродинформ" М., 1986г ч1 №545																		
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*		15,00	15															
Сахар*		15,00	15															
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:				19,37	15,83	79,5	534	8,2	0,24	245,9	230,41	315,05	51,53	2,64				
5 день 24.03.2023																		
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 71(руб)			485															
Бутерброд с маслом сливочным (3-й вариант)																		
			40	3	5	22	74	25	0,01	105	60	10	11	0,2				
Сборник рецептов 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			210	12,75	12,86	18,43	287,47	0,88	0,16	0,46	160	296,35	31,05	1,55				
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №211																		
Меланж*		160,00	160															
Молоко цельное*		60,00	60															
Масло растительное*		5,00	5															
Соль*		1,00	1,0															
Сыр*		5,05	5															
Масло сливочное*		10,00	10															
Чай с сахаром и молоком			200	3,5	4	17,86	113,42	1,63	0,05	0,03	150,2	112,5	17,5	0,11				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г., №565																		
Чай*		1,00	1,0															
Молоко цельное*		80,00	80															
Сахар*		10,00	10															
Хлеб ржано- пшеничный			35	2,6	0,5	12,4	86,2		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											
Итого:				21,85	22,36	70,69	561,09	27,51	0,29	105,49	401,7	392,95	78,45	3,26

Зам.директора по производству

Истомина О.Л.

Истомина О.Л.

Главный технолог

Голышева А.А.

Голышева А.А.

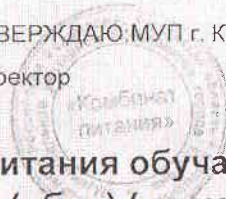
СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ: МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор



Мишкарёв 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 20.03.2023															
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	
Обед 71(руб)			690												
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,94	2,59	7,6	94,8	6,2	0,04	72	10,8	6	15,7	1,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Корова. Пермь, 2009г. №47															
	Макаронные изделия*	6,40	6,4												
	Картофель*	40,00	40												
	Морковь*	8,00	8												
	Лук репчатый*	8,00	8												
	Масло растительное*	2,40	2,4												
	Соль*	0,30	0,3												
	Павловский лист*	0,10	0,1												
Биточек "Куриный"			100	11,31	12,97	14,34	207,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №99															
	Биточки "Куриные"(пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Купечески" (лук)			150	2,8	5,6	34,8	195,46	1,2	0,07	6,5	60,31	42,36	8,9	0,5	
Лечебное питание детей в стационарах №8.4															
	Крупа гречневая*	45,00	45												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Морковь*	20,00	20												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Масло растительное*	2,00	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	
СБ тех. норм. "Хлебпродинформ", М., 1996г. ч1 №645															
	Чай*	1,00	1												
	Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,6	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	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												
Итого:				19,19	21,63	98,78	692,76	18,8	0,35	210,5	368,71	396,96	85,2	4,1	
2 день 21.03.2023															
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	

Пис припущенный		Сборник для общ. упр-ия, 2011 г. Мясной №305		Крутые рис пропаренный		Масло сливочное		Соль				
0,3	150	3,9	5,7	27	186	0,05	59	101	34	9	0,4	
Сборник для общ. упр-ия, 2011 г. Мясной №305												
Напиток из плодов шиповника		Сборник для общ. упр-ия, 2011 г. Мясной №305		Шиповник		Сахар		Хлеб пшеничный				
0,3	200	0,1	14,97	59,88	136,9	0,02	70,5	0,3	10	0,05		
0,3	40	3,5										
0,3	15,00	15,00										
15	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02		4	13	2,8	0,2	
Хлеб пшеничный												
20	20	1,51	0,31	9,11	45,8	0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
Хлеб ржано-пшеничный												
20,00	20											
Лечебное питание (тип ред. М.А.Самсонова 1995г.) №12,2												
Хлеб ржано-пшеничный												
20,00	20											
Лечебное питание (тип ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,1												
Хлеб ржано-пшеничный												
20,00	20											
Итого:												
5 день 24.03.2023												
Химический состав												
Наименование пищевых веществ												
Витамины												
А, мг пер экв.												
В1, мг												
С, мг												
Эц, ккал												
Угл, г												
Жиры, г												
Угл, г												
Выход, г												
Белки, г												
Жиры, г												
Угл, г												
Угл, ккал												
С, мг												
В1, мг												
А, мг пер экв.												
Кальций												
Фосфор												
Марганец												
Железо												
Минералы, мг												
Наименование блюда												
Объем 7 (губ)												
455	255	3,9	5,3	17	128	2,1	0,22	88,5	14	12	26	2
Борщ Сибирский, со сметаной												
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111												
Сметана												
40,00	40	20,00	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Свекла												
40,00	40	20,00	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Капуста												
20,00	20	15,00	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Картофель												
15,00	15	10,00	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Морковь												
10,00	10	10,00	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Лук репчатый												
3,00	3	3,00	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Томатная паста												
3,00	3	3,00	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Масло растительное												
16,67	10	1,03	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соль												
1,03	1	5,00	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Сметана												
5,00	5	0,18	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Лавровый лист												
Жаркое с мясом (губ)												
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, 2011 г. №111												
Свекла												
40,00	65	112,00	112	5,00	5	5,00	5	5,00	5	5,00	5	5
Картофель												
112,00	112	5,00	5	5,00	5	5,00	5	5,00	5	5,00	5	5
Лук репчатый												
5,00	5	20,00	20	2,00	2	2,00	2	2,00	2	2,00	2	2
Морковь												
20,00	20	2,00	2	2,00	2	2,00	2	2,00	2	2,00	2	2
Масло растительное												
3,00	3	3,00	3	3,00	3	3,00	3	3,00	3	3,00	3	3
Томатная паста												
4,00	4	4,00	4	4,00	4	4,00	4	4,00	4	4,00	4	4
Масло сливочное												
0,60	0,6	0,10	0,1	0,10	0,1	0,10	0,1	0,10	0,1	0,10	0,1	0,1
Лавровый лист												
Какао на цельном молоке (50/13)												
Семей-важное меню. Позитивное окружение (2014) №11,6												
3,00	3	50,00	50	7,00	7	0,04						
Какао												
3,00	3	50,00	50	7,00	7	0,04						
Сахар												
7,00	7											
Хлеб пшеничный												
0,35	35	2,59	0,28	31,04	152,3	0,04						

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	35,00	35											
Итого:				23,4	26,98	100,52	710,93	25,82	0,39	206,65	408,98	331,42	75,68	3,31

Зам.директора по производству

Истомина

Истомина О.Л.

Главный технолог

Гольшева

Гольшева А.А.