

Масло растительное*	3,10	3																	
Сметана*	5,70	5,7																	
Сметана*	10,00	10																	
Соль*	0,70	0,7																	
Чай с сахаром и шиповником			200				14,97	59,68	105	0,10	58	12	2	5					0,3
Сборник для обр. учета, 2011г, Моильный №376																			
Сахар*	7,00	7																	
Чай*	2,00	2																	
Шиповник*	10,00	10																	
Хлеб пшеничный			30	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*	30,00	30																	
Итого:				18,74	18,4	59,05	478,7	108,1	0,28	156	225,83	204,33	48,89						2,03
3 день 19.10.2022г																			
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			610																
Котлета рыбная "Любительская"			100	10,73	9,85	6,9	151,1	3,72	0,12	26,5	180,2	177,16	36,55	2,5					
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390																			
Рыба филе*	117,20	82																	
Морковь*	20,00	20																	
Хлеб пшеничный*	6,00	6,0																	
Лук репчатый*	6,70	7																	
Молоко цельное*	10,00	10																	
Меланж*	12,00	12																	
Хлеб пшеничный (для сдобной)*	9,40	7,2																	
Соль*	0,30	0,3																	
Масло растительное*	3,00	3																	
Маринад овощной с томатом №2			100	0,69	2,13	3,22	24,22	15,4	0,05	84	8,82	16,38	12,6	0,56					
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №124																			
Морковь*	60,00	60																	
Лук репчатый*	15,00	15,0																	
Томатная паста*	10,00	10,0																	
Масло растительное*	10,00	10																	
Витаминная кислота*	0,40	0,40																	
Сахар*	0,80	0,8																	
Соль*	1,00	1,0																	
Рис припущенный			180	4,69	6,88	34,6	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6					
Сборник для обр. учета, 2011г, Моильный №305																			
Крупа рис пропаренный*	48,00	48																	
Масло сливочное*	10,00	10																	
Соль*	0,30	0,3																	
Компот "Плодная связка"			200	0,5	0,3	19,96	78,84	5,3	0,02	13,5	0,4	1	2	0,06					
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Рогова, Пермь 2009г. №276																			
Смесь ягодная (алиска, брусника, смородина черная)*	20,00	20																	
Сахар*	15,00	15																	
Хлеб ржано-пшеничный			30	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 ржано-пшеничный*	30,00	30																	
Итого:				18,13	18,32	82,61	575,38	24,92	0,28	194,6	268,62	248,34	65,95	3,92					

4 день 20.10.2022г

Химический состав

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			500													
Жаркое с мясом			250	8,21	12	17,81	201,11	22,22	0,05	78,11	47,78	16,67	17,78	0,81		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111																
	Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	77,80	17,8													
	Картофель*	133,30	133,3													
	Лук репчатый*	27,80	27,8													
	Морковь*	22,20	22,2													
	Масло растительное*	3,30	3,3													
	Томатная паста*	4,40	4,4													
	Масло сливочное*	11,10	11,1													
	Соль*	0,60	0,6													
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	172,88	8,4	0,06	55	130	180	14	0,7		
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ", М. 1999 г. №645																
	Кефир*	207,00	207													
	Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный			20	2,3	0,34	26,8	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																
	Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Хлеб ржанно-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,8	10,8	0,8		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																
	Хлеб ржанно-пшеничный*	20,00	20													
Итого:				17,22	17,55	72,62	649,99	28,62	0,18	143,11	190,36	252,77	46,78	2,61		

5 день 21.10.2022г

Химический состав

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			510													
Тефтели с соусом			130	11,35	11,21	24,53	209,5	14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,85		
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С. Курова. Пермь, 2008г. №202																
	Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117													
	Масло растительное*	2,00	2													
	Мука пш.*	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													
Каша гречневая по "Купечески"			150	5,78	7,92	23,09	184,75	1,3	0,10	88	75,95	51,44	10	0,65		
Лечебное питание детей в стационарах №6.4																
	Каша гречневая*	45,00	45													
	Масло сливочное*	10,00	10													
	Морковь*	15,00	15													
	Лук репчатый*	20,00	20													
	Масло растительное*	2,00	2,0													
	Соль*	0,30	0,3													
Компот из кураги			200	0,65	0,21	14,9	135		0,06	36,5	0,2		20	0,13		

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Корова. Пермь, 2008г. №289															
	Курага*	15,00	15												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано-пшеничный				30	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	
Рецептурное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30												
Итого:					19,29	19,5	80,25	616,27		15,3	0,46	180,5	306,52	203,89	
6 день 22.10.2022г.															
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				540											
Филе куриное "Нежность"				110	12,34	8,57	12,69	145,55		0,05	0,18	71,17	163,19	26,66	37,33
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №453															
	Грудка куриная*	111,76	81,6												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
	Лук репчатый*	20,00	20,0												
	Морковь*	20,00	20,0												
	Мука пшеничная*	2,30	2,3												
	Томатная паста*	5,90	5,9												
	Сметана*	7,00	7,0												
	Соль*	0,60	0,6												
Макаронные изделия				180	3,96	6,77	18,72	184,56		0,05	44	15,26	9,97	3,03	
Рецептурное питание детей в стационарах №8.1															
	Макаронные изделия*	63,00	63												
	Масло сливочное*	6,00	6												
	Соль*	1,00	1,0												
Чай с сахаром и молоком				200	1,4	3,6	13,33	89,32		0,65	0,02	0,01	60,2	46	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, 2011 г. №888															
	Чай*	1,00	1												
	Молоко цельное*	70,00	70												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный				30	2,3	0,24	28,8	130,4		0,03		6	19,5	4,2	
Рецептурное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,6		0,04		6,6	36,6	10,8	
Рецептурное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Итого:					21,51	19,49	80,45	585,73		8,7	0,32	115,18	251,26	137,93	

Зам. директора по производству

Главный технолог

Истомина О.Л.

Истомина О.Л.

Гольшева А.А.

Гольшева А.А.



МБОУ «Гимназия №47»
 «Согласовано»
 Директор
 Вобчик И.А.

«УТВЕРЖДАЮ» МУП «Комбинат питания» г. Кургана
 Директор
 Мишкарев А.Б.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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 17.10.2022г																
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)																
Суп картофельный с бобовыми, с сукариками			700													
Сборник тех. нормативов. Год ред. Л.С. Гераскич. Пермь, 2008г. №45			220	4,1	2,4	21		98		10,5		105	85,5	70	21,7	0,5
	Крупа горох*	12,00	12													
	Картофель*	36,00	36													
	Морковь*	6,00	6													
	Лук репчатый*	8,00	8													
	Масло растительное*	2,00	2													
	Соль*	0,30	0,3													
	Хлеб пшеничный (для сухарой)*	31,25	29													
Виточек Курский			100	16,31	12,97	24,34		237,38		4	0,14	67	157	119	33	1,4
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №2.12																
	Виточек Курский П/О*	117,00	117													
	Масло растительное*	2,50	2,5													
Каша перловая рассыпчатая с овощами			150	3,2	0,3	26,1		188		1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (год ред. М.А. Савосюк 1986г.) №6.42																
	Крупа перловая*	42,00	42													
	Лук репчатый *	20,00	20													
	Масло растительное*	3,00	3													
	Морковь*	15,00	15													
	Соль*	0,50	0,5													
	Масло сливочное*	10,00	10													
Кефир с сахаром			210	5,2	3,4	18,17		172,88		1,4	0,06	65	130	180	14	0,7
СБ.тех.норм.*Хлебобулочные изделия М. 1999г.ч. №645																
	Кефир*	207,00	200													
	Сахар*	10,00	10													
Хлеб ржано-пшеничный			20	2,58	0,5	10		64,28			0,06		17,07	74,8	27,9	1,8
Лечебное питание (год ред. М.А. Савосюк 1995г.) №15.1																
	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20													
Итого:				29,83	26,46	100,5		822,56		20,53	0,41	224,3	361,67	335,4	95,07	4,77
2 день 18.10.2022г																
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)																
Борщ Сибирский, со сметаной			205	2,12	3,44	15,2		104,4		15	0,01	68	67	14	18,68	0,35

Сухофрукты		15,00	15															
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,5		0,6		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самойлова 1985г.) №15.1																		
Хлеб ржано-пшеничный*				20,00	20													
Хлеб пшеничный				25	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9		1,8		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самойлова 1995г.) №15.1																		
Хлеб пшеничный*				25,00	25													
Итого:					26,1	27,1	108,37	806,46	48,07	0,76	379,23	418,15	403,13	104,7		7,04		
5 день: 21.10.2022г.																		
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)			735															
Рассольник пензенский, со сметаной				205	2,1	2,93	14,39	114,07		5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34		1,16	
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С. Карова. Пермь, 2008г №42																		
Картофель*				60,00	60													
Крупа перловая*				4,00	4													
Морковь*				8,00	8													
Лук репчатый*				4,00	4													
Огурцы консервированные (соленые)*				21,62	12													
Масло растительное*				2,00	2													
Соль*				0,30	0,3													
Сметана*				5,00	5													
Рыба, запеченная "Солнышко"					120	10,7	9,28	12,55	221,12		2	0,11	21,84	185	214	37,05		1,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С. Карова. Пермь, 2008г №170																		
Рыба филе*				179,31	104													
Мука а/с*				6,00	6													
Масло растительное*				4,00	4													
Яйцо*				30,00	30													
Молоко цельное*				15,00	15													
Соль*				0,30	0,3													
Картофельное пюре					150	2,67	5,33	17,33	124,11		1,5	0,08	104	56,6	99,6	13,36		0,18
Сборник дляobr.учебн., 2011г. Мозольский №126																		
Картофель*				128,00	128													
Молоко цельное*				24,00	24													
Масло сливочное*				8,00	8													
Соль*				0,30	0,3													
Чай с сахаром и шиповником					200			14,97	58,88		105	0,01	58	12	2	5		0,3
Сборник дляobr.учебн., 2011г. Мозольский №376																		
Сахар*				10,00	10													
Чай*				2,00	2													
Шиповник*				10,00	10													
Хлеб ржано-пшеничный				20	2,55	0,5	10	64,26		0,05		17,07	74,6	27,9		1,8		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самойлова 1985г.) №15.1																		
Хлеб ржано-пшеничный*				20,00	20													
Хлеб пшеничный				20	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		5	19,5	4,2		0,3		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самойлова 1995г.) №15.2																		
Хлеб пшеничный*				20,00	20													
Итого:					26,64	23,96	109,28	864,24	116,27	0,45	239,37	339,94	421,72	95,89		6,08		
6 день: 22.10.2022г.																		

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)			804												
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	4,49	5,6	13,7	121,89	5,23	0,06	40,9	64,5	82,9	28,4	0,5	
<small>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124</small>															
	Капуста*	40,00	40												
	Картофель*	24,00	24												
	Морковь*	8,00	8												
	Лук репчатый*	8,00	8												
	Томатная паста*	0,60	1												
	Масло растительное*	2,00	2,0												
	Соль*	0,30	0,3												
	Сметана*	5,00	5												
Плов с мясом			200	16,23	17,36	29,66	308,5	5,8	0,12	180,9	229,81	185,45	23,93	2,94	
<small>Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровки. Пермь, 2009г. №278</small>															
	Гуляш из мяса/грис-нога пр.ед.*	87,00	87,0												
	Крупа рис пропаренный*	53,00	53,0												
	Масло растительное*	3,00	3,9												
	Лук репчатый*	5,00	5,0												
	Морковь*	7,50	7,5												
	Томатная паста*	3,00	3,0												
	Соль*	0,30	0,3												
Компот "Рябинка"			200	0,5	0,3	19,96	79,94	6,8	0,02	13,5	0,4	1	12	0,06	
<small>Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Коровки. Пермь, 2009г. №278</small>															
	Смесь ягодная Рябинка*	15,00	15												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано-пшеничный			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	84,1	18,9	1,4	
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1</small>															
	Хлеб ржано-пшеничный*	35,00	35												
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	162,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35	
<small>Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2</small>															
	Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				27,39	28,09	118,08	793,87	19,82	0,32	242,97	386,11	381,68	100,43	5,38	

Зам.директора по производству

Главный технолог

Истомина

Гольшова

Истомина О.Л.

Гольшова А.А.