

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Тиммазия №47
И.Ф. Бобчик
(подпись)



Врио директора

Истомина Ольга Леонидовна

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 7 до 11 лет (ОВЗ, обед).

1 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			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 82 (ОВЗ) руб.			645	22,78	21,42	86,13	649,55	23,02	0,11	106,17	230,9	251,25	43,42	2,74
Ци по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	2,12	3,1	17,4	105,98	20,2	0,02	102,65	163	81	13,54	1,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №128														
Крупа рис круглозерный*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста (очищенная)*	40,00	40												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Вода	180,00	180												
Каша перловая с овощами и мясом			200	17,25	17,89	30,71	349,79	2,82	0,07	3,52	28,46	157,25	25,48	1,04
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №6.42														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	80,00	80												
Крупа перловая*	41,50	41,5												
Вода	103,00	103												
Лук репчатый (очищенный)*	20,30	20,3												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь (очищенная)*	15,88	15,88												
Соль*	0,53	0,53												
Масло сливочное*	8,80	8,8												
Чеснок сушеный*	0,08	0,08												
Компот из кураги			200	0,52	0,03	12,1	52,1				0,14			0,02
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638														
Курага*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		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	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6	

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
Итого:				22,78	21,42	86,13	649,55	23,02	0,11	106,17	230,9	251,25	43,42	2,74	
2 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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед 82 (ОВЗ) руб.			680	16,58	23,86	56,93	506,82	96,03	0,24	215,6	121,9	100,81	66,32	2,24	
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,3	4,3	13	99,9	17,58	0,18	144,4		40	34,18	1,94	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №171															
Картофель (очищенный)*		72,00	72												
Морковь (очищенная)*		16,00	16												
Лук репчатый (очищенный)*		16,00	16												
Мука в/с*		4,00	4												
Молоко цельное*		60,00	60												
Масло сливочное*		8,00	8												
Вода		120,00	120												
Соль*		0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		31,25	20												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Наггетсы в соусе			90	9,12	16,09	6,33	204,45	0,3			1,17	2,3	1,04	0,03	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462															
Наггетсы "Детские"*		74,00	74												
Масло растительное*		2,00	2												
Мука в/с*		1,35	1,35												
Морковь (очищенная)*		2,00	2												
Лук репчатый (очищенный)*		2,00	2												
Томатная паста*		2,00	2												
Сахар*		0,30	0,3												
Соль*		0,50	0,5												
Лавровый лист*		0,02	0,02												
Вода		27,00	27												
Капуста тушеная			150	3,6	3,23	14,36	101,11	78,15	0,06	71,2	85,29	58,51	29,5	0,25	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №321															
Капуста (очищенная)*		172,00	172												
Масло растительное*		3,00	3												
Морковь (очищенная)*		3,00	3												
Лук репчатый (очищенный)*		6,00	6												
Томатная паста*		3,00	3												
Мука в/с*		3,00	3												
Сахар*		3,00	3												
Соль*		0,30	0,3												
Чай с сахаром			200	0,2		7,04	28,96				0,14			0,02	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685															
Сахар*		7,00	7												
Чай*		1,00	1												
Вода		205,00	205												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20												
Итого:				16,58	23,86	56,93	506,82	96,03	0,24	215,6	121,9	100,81	66,32	2,24	

3 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				
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 82 (ОВЗ) руб.			670	13,93	11,37	65,89	443,31	28,57	0,18	289,84	136,15	154,95	60,03	2,09
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	2,6	3,2	8,2	72	16,3	0,04	114,89	49,48	41,72	17,84	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110														
Свёкла (очищенная)*	32,00	32												
Капуста (очищенная)*	16,00	16												
Картофель (очищенный)*	16,00	16												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Вода	160,00	160												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Бифштекс "Богатырь"			75	5,39	4,98	4,83	84,56	1,5	0,03		7,88	28,54	7,88	0,5
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №223														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	29,00	29												
Грудка куриная*	53,42	39												
Лук репчатый (очищенный)*	15,00	15												
Вода	5,40	5,4												
Соль*	0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	11,72	7,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Рагу овощное			150	2,97	2,74	19,24	113,5	10,77	0,09	174,95	39,35	71,69	29,91	1,15
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541														
Картофель (очищенный)*	71,00	71												
Морковь (очищенная)*	21,00	21												
Капуста (очищенная)*	41,00	41												
Лук репчатый (очищенный)*	21,00	21												
Томатная паста*	3,50	3,5												
Масло растительное*	2,20	2,2												
Мука в/с*	1,80	1,8												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	20,30	20,3												
Лавровый лист*	0,01	0,01												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05									0,14			0,02
Компот из вишни			200	0,08	0,05	7,7	31,57							
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
Вишня (замороженная)*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	190,00	190												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														

Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4			35,3		1,6				
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20												
Итого:				27,58	34,37	84,24	792,63	24,49	0,82	105,41	233,3	342,98	63,92 7,55			
5 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					
										С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 82 (ОВЗ) руб.			645	23,47	17,2	71,53	557,67	42,09	0,37	109,41	110,38	349,06	101,75	3,13		
Рассольник ленинградский			200	3,24	3,28	13,68	97,2	13,42	0,09	98,51	19,9	60,32	21,08	0,78		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №132																
Картофель (очищенный)*			60,00	60												
Крупа перловая*			4,00	4												
Морковь (очищенная)*			8,00	8												
Лук репчатый (очищенный)*			4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*			21,84	12												
Масло растительное*			2,00	2												
Вода			150,00	150												
Соль*			0,30	0,3												
Лавровый лист*			0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*			0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*			0,02	0,02												
Картофельная запеканка с рыбой (минтай), с маслом сливочным			205	17,14	13,52	24,89	289,83	28,67	0,26	10,9	51,04	275,74	76,27	2,11		
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229																
Минтай*			127,59	74												
Лук репчатый (очищенный)*			13,00	13												
Масло сливочное*			5,00	5												
Картофель (очищенный)*			135,00	135												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			5,47	3,5												
Соль*			0,20	0,2												
Сыр*			8,08	8												
Масло растительное*			3,00	3												
Масло сливочное*			5,00	5												
Чай с сахаром			200	0,2		7,04	28,96				0,14			0,02		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685																
Сахар*			7,00	7												
Чай*			1,00	1												
Вода			205,00	205												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		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	1,36	0,24	16,2	72,4				35,3		1,6			
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано пшеничный*			20,00	20												
Итого:				23,47	17,2	71,53	557,67	42,09	0,37	109,41	110,38	349,06	101,75	3,13		
6 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					
										С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Масло сливочное*	4,00	4														
Макаронные изделия (паутинка)*	4,00	4														
Соль*	0,50	0,5														
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05														
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05														
Вода	180,00	180														
Омлет натуральный с маслом сливочным			205	19,04	22,67	4,29	297,35	0,91	0,12	2,1	158,35	319,9	25,76	3,38		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №342																
Меланж*	133,00	133														
Молоко цельное*	70,00	70														
Масло растительное*	2,00	2														
Соль*	0,30	0,3														
Масло сливочное*	5,00	5														
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	22,8	93,6	6,6			18,3	60	5	3	0,1		
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7хн-2020 (7-11лет)																
Сухофрукты*	15,00	15														
Сахар*	10,00	10														
Вода	180,00	180									35,3		1,6			
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4									
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20														
Итого:				26,04	27,76	64,94	613,76	16,79	0,21	140,4	264,13	388,8	65,96	4,03		
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					
										С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 82 (ОВЗ) руб.			660	21,66	14,38	88,65	591,3	7,35	0,22	125,84	77,41	117,95	41,46	0,74		
Суп картофельный с бобовыми, с гречками			220	2,5	3,9	8,21	77,94	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	0,3		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																
Крупа горох*	12,00	12														
Картофель (очищенный)*	36,00	36														
Морковь (очищенная)*	8,00	8														
Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8														
Масло растительное*	2,00	2														
Соль*	0,30	0,3														
Гренки	20,00	20														
Лавровый лист*	0,02	0,02														
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05														
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05														
Вода	160,00	160														
Плов с мясом			200	15,75	10,05	42,42	319,58	1,95	0,02			7,77	15,25	7,38	0,2	
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		75														
Крупа рис пропаренный*	50,00	50														
Масло растительное*	2,00	2														
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12														
Морковь (очищенная)*	15,00	15														
Томатная паста*	5,00	5														
Соль*	0,50	0,5														
Чеснок сушеный*	0,05	0,05														
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05														
Компот из кураги			200	0,52	0,03	12,1	52,1					0,14				0,02

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																	
	Курага*	10,00	10														
	Сахар*	7,00	7														
	Вода	200,00	200														
Хлеб пшеничный				20	1,53	0,16	9,72	69,28			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	1,36	0,24	16,2	72,4					35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20														
Итого:					21,66	14,38	88,65	591,3			7,35	0,22	125,84	77,41	117,95	41,46	0,74
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							
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обед 82 (ОВЗ) руб.			650	24,99	15,88	68,22	512,67	41,72	0,38	177,36	130,88	315,02	78,76	2,63			
Борщ Сибирский, со сметаной			205	1,54	3,09	12,3	83,17	15,02	0,04	149,21	35,04	41,64	17,96	0,9			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111																	
	Свёкла (очищенная)*	32,00	32														
	Капуста (очищенная)*	16,00	16														
	Картофель (очищенный)*	12,00	12														
	Морковь (очищенная)*	8,00	8														
	Лук репчатый (очищенный)*	8,00	8														
	Томатная паста*	2,40	2,4														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Фасоль консервированная*	13,33	8														
	Соль*	0,30	0,3														
	Сметана*	5,00	5														
	Вода	160,00	160														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05														
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05														
Рыба запеченая			75	18,45	7,76	2,76	155	0,79	0,18	26,4	17,6	176,04	26,4	0,53			
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №234																	
	Горбуша*	135,38	88														
	Мука в/с*	4,00	4														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Соль*	0,50	0,5														
Картофельное пюре			150	3,33	4,74	22,06	144,2	25,91	0,16	1,75	42,8	97,34	32,8	1,18			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520																	
	Картофель (очищенный)*	128,00	128														
	Молоко цельное*	24,00	24														
	Масло сливочное*	5,00	5														
	Соль*	0,30	0,3														
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,31	0,05	14,9	57,9				0,14				0,02		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																	
	Изюм*	10,00	10														
	Сахар*	7,00	7														
	Вода	202,00	202														
Хлеб ржано- пшеничный				20	1,36	0,24	16,2	72,4					35,3		1,6		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																	

Хлеб-ржано пшеничный*		20,00	20														
Итого:				24,99	15,88	68,22	512,67	41,72	0,38	177,36	130,88	315,02	78,76	2,63			
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						
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обед			660	20,78	21,4	39,36	456	25,92	0,4	101,73	53,19	240	145,66	4,79			
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	2,5	4,7	17,2	121,1	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124																	
Капуста (очищенная)*		40,00	40														
Картофель (очищенный)*		24,00	24														
Морковь (очищенная)*		8,00	8														
Лук репчатый (очищенный)*		8,00	8														
Томатная паста*		2,00	2														
Масло растительное*		2,00	2														
Сметана*		5,00	5														
Соль*		0,30	0,3														
Лавровый лист*		0,02	0,02														
Укроп (сушеный)*		0,05	0,05														
Петрушка (сушеная)*		0,05	0,05														
Вода		150,00	150														
Гречетто с мясом			230	16,35	16,54	5,36	235,7	1,2	0,25		16,19	178,28	117,98	3,92			
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265																	
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		84,00	84														
Крупа гречневая*		56,60	56,6														
Масло растительное*		2,50	2,5														
Лук репчатый (очищенный)*		7,00	7														
Морковь (очищенная)*		10,00	10														
Томатная паста*		4,00	4														
Соль*		0,30	0,3														
Вода		155,00	155														
Укроп (сушеный)*		0,10	0,1														
Чай с сахаром			205	0,4		7,08	29,92		0,08		0,14	8,96		0,02			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №685																	
Сахар*		7,00	7														
Чай*		2,00	2														
Вода		205,00	205														
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22			
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																	
Хлеб пшеничный*		20,00	20														
Итого:				20,78	21,4	39,36	456	25,92	0,4	101,73	53,19	240	145,66	4,79			

Главный технолог

Технолог

Полянская О.Н.

Алхимова К.Н.