

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ «Гимназия № 47»
И.А. Родих



"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор



Мишкарев А.Б.

Мишкарев А.Б.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. КУРГАНА
В ВОЗРАСТЕ ДО 11 ЛЕТ (ОБЕД) (НЕ МЕНЕЕ 30% СУТОЧНОГО РАЦИОНА)

| 1 день 31.10.2022г | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|--------|-----------------|---------|--------|--------|--------|--|
| 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 81(руб) | | | 785 | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми, с сухариками | | | 220 | 4,1 | 2,4 | 21 | 98 | 10,5 | | 105 | 85,5 | 70 | 21,7 | 0,5 | |
| Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Крупа горох* | 12,00 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| | Картофель* | 36,00 | 36 | | | | | | | | | | | | |
| | Морковь* | 8,00 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Лук репчатый* | 8,00 | 8 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное* | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | Соль* | 0,30 | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный (для сухарей)* | 31,25 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Биточки Куриные | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Биточки Куриные ПФ* | 117,00 | 117 | | | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное* | 2,50 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| Каша перловая рассыпчатая с овощами | | | 150 | 3,2 | 8,9 | 26,1 | 168 | 1,03 | 0,08 | 4 | 15,3 | 0,8 | 10,4 | 0,03 | |
| Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1985г.) №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 | | | 235 | 5,2 | 3,4 | 26,17 | 172,68 | 1,57 | 0,06 | 65 | 130 | 180 | 14 | 0,7 | |
| Сб тех.ноом "Хлебпродинформ",М. 1996г 41 №645 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир* | 227,70 | 220 | | | | | | | | | | | | |
| | Сахар* | 15,00 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | 30 | 2,55 | 0,5 | 10 | 64,26 | | 0,06 | | 17,07 | 74,6 | 27,9 | 1,8 | |
| Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб-ржано-пшеничный* | 30,00 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация 35(руб) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батончик витаминизированный | | | 50 | 7,9 | 7,1 | 16,8 | 188 | 2,5 | 0,09 | | 50 | | 8,75 | 1,43 | |
| | Батончик витаминизированный* | 50,00 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 39,26 | 35,27 | 124,41 | 928,32 | 19,6 | 0,43 | 241 | 454,87 | 444,4 | 115,75 | 5,86 | |
| 2 день 01.11.2022г | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Эц, ккал | Витамины | | Минералы, мг | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|--------|-----------------|--------------|--------|--------|--------|--|
| Масло растительное* | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0,30 | 0,3 | | | | | | | | | | | | | |
| Сметана* | 5,00 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Бифштекс "Богатырь" | | | 100 | 16,39 | 20,15 | 23,5 | 333 | 2,07 | 0,21 | 110,83 | 168,05 | 174 | 47,5 | 2,8 | |
| Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №223 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мясо п/ф* | 45,00 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| Грудка куриная* | 61,64 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый* | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0,50 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 3,00 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный (для сухарей)* | 7,81 | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | | | 150 | 3,2 | 2,5 | 14,8 | 118 | 12 | 0,05 | 103 | 82 | 60 | 7,5 | 0,39 | |
| Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №321 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста* | 172,00 | 172 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 3,00 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь* | 3,00 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый* | 6,00 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| Томатная паста* | 3,00 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Мука в/с* | 3,00 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0,70 | 0,7 | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый т/п | | | 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 | | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация 35(руб) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток витаминизированный "Витошка" | | | 200 | | | 19 | 80 | 20 | 0,3 | 120 | | | | 0,4 | |
| Семидневное меню. Практическое руководство (2014г.) №11.8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток "Витошка"™ | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб витаминизированный | | | 20 | 1,92 | 0,24 | 12,24 | 86,94 | | 0,1 | | 21,5 | 13 | 2,8 | 0,65 | |
| Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб "Витаминный"™ | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 26,1 | 27,1 | 108,37 | 806,45 | 48,07 | 0,76 | 379,23 | 418,15 | 403,13 | 104,7 | 7,04 | |
| 4 день 03.11.2022г | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 81(руб) | | | 785 | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский, 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.Корозка. Пермь 2009г №42 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель* | 60,00 | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа пшеничная* | 4,00 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь* | 8,00 | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый* | 4,00 | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы консервированные (солёные)* | 21,82 | 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. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №170 | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-----|-----|-------|-------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| Рыба филе* | 179,31 | 104 | | | | | | | | | | | | |
| Мука в/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 | 55,6 | 99,6 | 13,36 | 0,18 |
| Сборник для сбр. учрежд. 2011г. Могильный №128 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 59,88 | 105 | 0,01 | 58 | 12 | 2 | 5 | 0,3 |
| Сборник для сбр. учрежд. 2011г. Могильный №376 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Чай* | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Шиповник* | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | 30 | 2,55 | 0,5 | 10 | 64,26 | | 0,06 | | 17,07 | 74,6 | 27,9 | 1,8 |
| Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб-ржано пшеничный* | 30,00 | 30 | 30 | 2,3 | 0,24 | 26,6 | 130,4 | | 0,03 | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,3 |
| Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный* | 30,00 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация 35(руб) | | | | | | | | | | | | | | |
| Батончик витаминизированный | | | 50 | 7,9 | 7,1 | 16,8 | 188 | 2,5 | 0,09 | | 50 | | 8,75 | 1,43 |
| Батончик витаминизированный* | 50,00 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 28,22 | 25,38 | 112,64 | 901,84 | 116,77 | 0,47 | 239,37 | 349,94 | 421,72 | 97,6 | 6,37 |

Зам.директора по производству

Истомина

Истомина О.Л.

Главный технолог

Гольшева

Гольшева А.А.