"СОГЛАСОВАНО" Директор МБОУ "Гимназия № 47" И. А. Бобчик г

"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор _____ Мишкарев А.Б.
(подпись)

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

6 день 26.09.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 81(руб)			765											
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,94	2	16,6	94,8	6,2	0,04	40	50,8	36	15,7	1,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С Коровкиа. Пермь 2008г №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												
Котлеты промышленного производства			100	11,31	12,97	24,34	203,36	4	0,11	129	89	60,2	33,8	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №499														
Котлеты"Куриные"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	18,8	135,46	1,2	0,07	65	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*	15,00	15												
Лук репчатый*	20,00	20												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	104,00	104												
Соль*	0,30	0,3												
Кефир с сахаром			235	5,2	3,4	18,17	172,68	6,4	0,06	65	130	160	14	0,7
Сборн тех норм."Хлебпродинформ" М.,1996г ч1 №545														
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 злаковый "Витаминный"			50	7,9	7,1	16,8	188	2,5	0,09		50		8,75	1,43
Батончик злаковый*	50,00	50												
Итого:				31,7	31,57	104,71	858,58	20,3	0,43	299	397,18	393,16	109,05	7,45

7 день 27.09.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Обед 81(руб)			865											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,6	4,15	10,46	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	38,7	16,8	0,58
Сборник для обр.учрежд. ,2011г.,Могильный №82														
Свёкла *	32,00	32												
Капуста *	16,00	16												
Картофель	16,00	16												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Плов с мясом			200	14,18	13	22,03	238,8	3	0,1	150	27,83	82,56	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд. ,2011г.,Могильный №265														
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	87,00	87												
Крупа рис пропаренный*	53,00	53												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый	5,00	5												
Морковь*	7,50	7,5												
Томатная паста*	3,00	3												
Соль*	1,00	1												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/10/100)			200	1,14	4,3	18,2	142,7	1,6	0,02	14	210	170,31	8	0,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.62														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Витаминизация 35(руб)														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5
Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				**27,51**	**28,34**	**112,23**	**847,45**	**32,7**	**0,58**	**357,3**	**331,13**	**330,57**	**75,34**	**5,08**

8 день 28.09.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рат. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 81(руб)			**965**											
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	5,12	6,44	11,2	104,4	2,1	0,02	73	21,2	6,3	23,68	0,35
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №93														
Крупа рис круглозерный*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста*	40,00	40												
Морковь	8,00	8												
Лук репчатый	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Тефтели с соусом			130	11,35	11,21	24,53	209,5	14	0,2	56	226,37	139,45	16,08	1,85
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г. №202														
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	117,00	117												

Масло растительное*	2,00	2												
Мука в/с*	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												
Картофельное пюре			150	2,67	9,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №128														
Картофель*	128,00	128												
Молоко цельное*	24,00	24												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,30	0,3												
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/п)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			60	4,59	0,48	32,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	60,00	60												
Витаминизация 35(руб)														
Кисель витаминизированный "Витошка"			200			24	96	20,1	0,3	130				
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Кисель "Витошка"*	25,00	25												
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:				**25,75**	**23,7**	**142,62**	**955,6**	**43,7**	**0,78**	**388**	**394,67**	**375,65**	**94,32**	**5,53**

9 день 29.09.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 81(руб)			935											
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	2,84	3,96	8,31	77,64	5,39	0,01	8	36	27	4,2	0,02
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №59														
Морковь *	24,00	24												
Капуста *	16,00	16												
Картофель	18,00	18												
Лук репчатый*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Масло сливочное*	8,00	8												
Молоко цельное*	30,00	30												
Соль*	0,30	0,3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Мясо тушеное в томатном соусе с курагой			120	10,2	10,9	16,95	158,23	8	0,2	107,1	105,6	149,26	24,19	1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Лук репчатый*	30,00	30												
Томатная паста*	8,00	8												
Мука в/с*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Курага*	20,00	20												

Сахар*	1,70	1,7												
Сыр порцией			15	4,65	4,9	0,38	57	0,53		33,77	92	92	8	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №1														
Сыр*	15,15	15												
Макароны отварные			150	2,7	3,48	15,6	158,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №8.1														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,63	0,78	14,97	59,86	8,6	0,02	6,8	0,3	0,01		0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровкиной. Пермь.2008г №290														
Изюм*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			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												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	38,6	10,8	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Витаминизация 35(руб)														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5
Молоко обогащенное т/п*	200,00	200												
Итого:				30,83	30,97	101,32	807,75	39,52	0,64	367,67	337,22	332,58	76,92	4,52
10 день 30.09.2022г														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 81(руб)			785											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	73	14,4	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №124														
Капуста *	40,00	40												
Картофель *	24,00	24												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	0,80	0,8												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Рыба, тушенная в томате с овощами			130	9,5	6,8	16,8	189,7	5,4	0,2	125	168,3	151,2	29	0,51
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №229														
Рыба филе	189,66	110												
Морковь *	38,00	38												
Лук репчатый*	38,00	38												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Рис припущенный			150	3,9	8,9	21	146		0,05	59	61	83	10	0,4
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												

апиток из плодов шиповника			200	0,1	0,15	14,97	59,88	36,9	0,02	20,5	0,3	0,01		0,05
борник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
леб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
ебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
леб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
ебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Витаминизация 35(руб)														
атончик злаковый "Витаминный"			50	7,9	7,1	16,8	186	2,5	0,09		50		8,75	1,43
Батончик злаковый*	50,00	50												
того:				**28,21**	**29,2**	**114,58**	**839,28**	**48,6**	**0,47**	**224,5**	**342,5**	**383,31**	**77,15**	**3,89**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.