СОГЛАСОВАНО

Директор школы МБОУ «Гимназия № 47» И.А. Бобчик
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Истомина Ольга Леонидовна
(подпись)

Примерное цикличное меню для организации дополнительного питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 7 до 11 лет.

1 день

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
Полдник 45(руб)			300	10,09	9,82	33,8	236,42	2,26	0,08	0,07	214,72	178,08	25,66	0,48
Кекс "Столичный" 100ГР			100	4,4	5,4	14	94	0,24	0,02	0,04	28,52	38,58	3,96	0,36
Лечебное питание детей в стационарах №12.2														
Кекс Столичный 100гр*	100,00	100												
Молочный напиток "Моккачино"			200	5,69	4,42	19,8	142,42	2,02	0,06	0,03	186,2	139,5	21,7	0,12
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	3,00	3												
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	155,00	155												
Сахар*	10,00	10												
Вода	65,00	65												
Итого:				10,09	9,82	33,8	236,42	2,26	0,08	0,07	214,72	178,08	25,66	0,48

2 день

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
Полдник 45(руб)			295	0,5		10,1	42,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Рулет бисквитный со сгущеным молоком			95											
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №416														
Рулет бисквитный со сгущеным молоком	95,00	95												
Сок фруктовый разливной			200	0,5		10,1	42,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Итого:				0,5		10,1	42,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3

3 день

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
Полдник 45(руб)			300	6,87	12,9	51,9	318	0,09	0,01	168,32	10,84	14,47	1,48	0,15
Котлета в тесте (школа)			100	6,53	12,9	42,75	279	0,09	0,01	0,02	10,7	14,47	1,48	0,13
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №747														
Тесто дрожжевое (школа)	58,00	58												

Мука в/с*	2,00	2												
Шницель натуральный	55,00	55												
Масло растительное*	1,25	1,25												
Меланж*	0,90	0,9												
Напиток из плодов шиповника			200	0,34		9,15	39			168,3	0,14			0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Шиповник*	10,00	10												
Сахар*	7,00	7												
Вода	180,00	180												
Итого:				**6,87**	**12,9**	**51,9**	**318**	**0,09**	**0,01**	**168,32**	**10,84**	**14,47**	**1,48**	**0,15**

4 день

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
Полдник 45(руб)			**335**	**17,44**	**16,84**	**59,86**	**390,96**	**10,15**	**0,09**	**77,2**	**425,5**	**320,8**	**44,5**	**2,51**
Шаньга "Ароматная"			135	10,9	11,64	35,36	220	7,55	0,01	51,2	185,5	140,8	16,5	1,99
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №340														
Мука в/с*	56,00	56												
Мука в/с*	2,00	2												
Сахар*	8,00	8												
Масло растительное*	13,00	13												
Соль*	0,50	0,5												
Дрожжи*	1,30	1,3												
Масло сливочное*	6,00	6												
Масло растительное*	0,25	0,25												
Картофель (очищенный)*	52,00	52												
Лук репчатый (очищенный)*	6,50	6,5												
Масло растительное*	2,00	2												
Вода	27,00	27												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/15/195)			200	6,54	5,2	24,5	170,96	2,6	0,08	26	240	180	28	0,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	195,00	195												
Сахар*	15,00	15												
Вода	25,00	25												
Итого:				**17,44**	**16,84**	**59,86**	**390,96**	**10,15**	**0,09**	**77,2**	**425,5**	**320,8**	**44,5**	**2,51**

5 день

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
Полдник 45(руб)			**268**	**4,41**	**4,86**	**45,95**	**252,82**	**1**	**0,21**	**20,04**	**150,95**	**46,6**	**390,75**	**29,63**
Блинчик с яблоком			68	3,66	4,86	32,34	185,4		0,2	0,04	110	23,6	382	29,6
Лечебное питание детей в стационарах №5.2														
Блинчики с яблоком (пром. производства)*	68,00	68												
Масло растительное*	1,00	1												
Масло сливочное*	3,00	3												
Компот из кураги			200	0,75		13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	20,00	20												
Сахар*	20,00	20												

Вода	175,00	175												
Итого:				4,41	4,86	45,95	252,82	1	0,21	20,04	150,95	46,6	390,75	29,63

6 день

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
Полдник 45(руб)			**390**	**8,34**	**6,91**	**79,9**	**418,53**	**3,9**	**0,05**	**1,26**	**36,75**	**30,29**	**3,36**	**0,43**
Вареники с картофелем, со сметаной			160	7,05	6,6	38,4	244,5	3,9	0,01	1,26	0,75	0,09	1,26	0,01
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №265														
Вареники с картофелем (пром. производства)*	128,00	128												
Сметана*	10,00	10												
Соль*	1,00	1												
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,13	0,1	22,25	90,5				0,4			0,06
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)														
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	25,00	25												
Сахар*	20,00	20												
Вода	190,00	190												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				**8,34**	**6,91**	**79,9**	**418,53**	**3,9**	**0,05**	**1,26**	**36,75**	**30,29**	**3,36**	**0,43**

7 день

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
Полдник 45(руб)			**268**	**4,8**	**4,93**	**53,56**	**278,42**		**0,2**	**0,04**	**110,2**	**23,6**	**382**	**29,63**
Блинчик с яблоком			68	3,66	4,86	32,34	185,4		0,2	0,04	110	23,6	382	29,6
Лечебное питание детей в стационарах №5.2														
Блинчики с яблоком (пром. производства)*	68,00	68												
Масло растительное*	1,00	1												
Масло сливочное*	3,00	3												
Компот из кураги			200	1,14	0,07	21,22	93,02				0,2			0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Курага*	22,00	22												
Сахар*	10,00	10												
Вода	175,00	175												
Итого:				**4,8**	**4,93**	**53,56**	**278,42**		**0,2**	**0,04**	**110,2**	**23,6**	**382**	**29,63**

8 день

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
Полдник 45(руб)			**285**	**5,53**	**7,73**	**30,65**	**210,87**	**1,6**	**0,01**	**1,4**	**7,91**	**15,46**	**4,9**	**0,23**
Пицца "Весенняя"			85	4,6	7,64	6,63	112,05	1,6	0,01	1,4	7,71	15,46	4,9	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №12.2														
Тесто дрожжевое сдобное (школа)	52,00	52												
Мука на подпыл	1,70	1,7												
Мука в/с*	1,70	1,7												
Грудка куриная*	38,46	25												

Масса пассерованных овощей	11,00	11												
Лук репчатый (очищенный)*	12,00	12												
Морковь (очищенная)*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Томатная паста*	5,00	5												
Сыр*	13,13	13												
Масса п/ф	97,00	97												
Для смазывания листа	0,80	0,8												
Масло растительное*	0,80	0,8												
Для смазки изделия	1,20	1,2												
Меланж*	1,50	1,5												
Напиток "Дары осени"			200	0,93	0,09	24,02	98,82				0,2			0,03
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №388														
Курага*	12,00	12												
Изюм*	10,00	10												
Сахар*	10,00	10												
Вода	185,00	185												
Итого:				5,53	7,73	30,65	210,87	1,6	0,01	1,4	7,91	15,46	4,9	0,23

9 день

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
Полдник 45(руб)			**300**	**10,09**	**9,82**	**33,8**	**236,42**	**2,26**	**0,08**	**0,07**	**214,72**	**178,08**	**25,66**	**0,48**
Кекс "Столичный" 100ГР			100	4,4	5,4	14	94	0,24	0,02	0,04	28,52	38,58	3,96	0,36
Лечебное питание детей в стационарах №12.2														
Кекс Столичный 100гр*	100,00	100												
Молочный напиток "Моккачино"			200	5,69	4,42	19,8	142,42	2,02	0,06	0,03	186,2	139,5	21,7	0,12
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	3,00	3												
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	155,00	155												
Сахар*	10,00	10												
Вода	65,00	65												
Итого:				10,09	9,82	33,8	236,42	2,26	0,08	0,07	214,72	178,08	25,66	0,48

10 день

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
Полдник 45(руб)			**310**	**11,63**	**14,54**	**46,86**	**368,5**	**9,97**	**0,07**	**1,75**	**39,83**	**28,9**	**7,92**	**0,32**
Хачапури (ватрушка с сыром)			110	11,13	14,54	36,76	326,1	0,17	0,01	1,75	16,83	13,3	1,82	0,02
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 2020г №12.2														
Мука в/с*	50,00	50												
Дрожжи*	1,50	1,5												
Сахар*	1,50	1,5												
Вода	13,00	13												
Масло растительное*	5,00	5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Молоко цельное*	13,00	13												
Соль*	1,00	1												
Сыр*	20,20	20												
Сок фруктовый разливной			200	0,5		10,1	42,4	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3

Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Итого:				**11,63**	**14,54**	**46,86**	**368,5**	**9,97**	**0,07**	**1,75**	**39,83**	**28,9**	**7,92**	**0,32**

Главный технолог _____ Полянская О.Н.

Технолог _____ Алхимова К.Н.