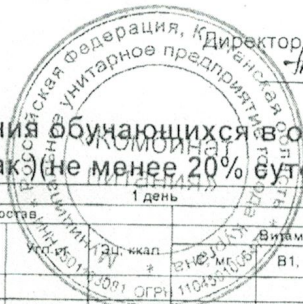


Директор МБОУ "Школа № 47" М.И. Шкарупа



Директор МУП "Комбинат питания" Мишкарев А.Б.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% буточного рациона).


Table for Day 1 (1 день) showing menu items like 'Тестели в соусе', 'Каша гречневая', 'Кефир с сахаром', and 'Хлеб пшеничный' with columns for chemical composition and nutrients.

Table for Day 2 (2 день) showing menu items like 'Омлет натуральный, со сливочным маслом', 'Пастила фруктовая', 'Чай с сахаром и молоком', and 'Хлеб ржано-пшеничный'.

Table for Day 3 (3 день) showing menu items like 'Сотлета "Детская"', 'Загу овощное', 'Компот "Ягодка"', and 'Хлеб ржано-пшеничный'.

Table for Day 4 (4 день) showing menu items like 'Завтрак' with columns for chemical composition and nutrients.

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						
8 день													86 (руб)		
Завтрак			500												
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом (ШК)			195	16,7	15,05	33,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3	
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано-пшеничный*			20,00	20							6,6	36,6	10,8	0,8	
Итого:			19,39	26,56	95,4	698,2	16,85	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14		
9 день													86 (руб)		
Завтрак			555												
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*			24,00	24							10,4	6,04	4,2	1,2	0,3
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			25,00	25	1,9	0,2	12,15	56		0,03	5	16,25	3,5	0,27	
Хлеб ржано-пшеничный															
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			20,00	20							6,6	36,6	10,8	0,8	
Итого:			20,98	21,35	67,95	535,87	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,86	4,03		
10 день													86 (руб)		
Завтрак			525												
Ба, тушеная в томате с овощами			120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	56,3	1,2	
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*			25,00	25							8,25	45,75	13,5	1,05	
Итого:			24,13	25,67	68,06	599,79	64,67	0,84	188,83	233,54	312,23	81,86	4,66		
11 день													86 (руб)		
Завтрак			525												
Минтай*			148,28	86											
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			30,00	30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03	6	19,5	4,2	0,33	
Хлеб ржано-пшеничный															
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			25,00	25							6,6	36,6	10,8	0,8	
Итого:			21,45	17,82	81,07	570,46	345,8	0,27	436	220,55	360,15	107,45	10,92		



Лавровый лист*	0,02	0,02																			
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02																			
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02																			
Жаркое с мясом			230	17,8	24,1	43,57	462,38	11,7	0,8	136,2	217,5	240,5	56,8	2,4							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111																					
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	91,00	91																			
Картофель*	113,00	113																			
Лук репчатый*	28,00	28																			
Морковь*	23,00	23																			
Масло растительное*	2,00	2																			
Томатная паста*	5,00	5																			
Масло сливочное*	5,00	5																			
Соль*	0,60	0,6																			
Лавровый лист*	0,05	0,05																			
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																			
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																					
Курага*	22,00	22																			
Сахар*	7,00	7																			
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,06							
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																					
Хлеб ржано-пшеничный*	25,00	25																			
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4							
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																					
Хлеб пшеничный*	40,00	40																			
Итого:				26,79	29,65	101,39	779,57	33,83	0,98	313,35	330,01	391,09	118,02	5,23							

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							
7 день																					
Обед																					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			736																		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110																					
Свекла*	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																			
Лимонная кислота*	0,10	0,1																			
Сахар*	4,00	4																			
Соль*	0,30	0,3																			
Сметана*	10,00	10																			
Лавровый лист*	0,02	0,02																			
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05																			
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05																			
Мясо тушеное в сметанном соусе			100	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	19,11	124,51	18,4	0,91							
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437																					
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73,00	73																			
Масло растительное*	2,00	2																			
Лук репчатый*	20,00	20																			
Сметана*	10,00	10																			
Мука в/с*	6,00	6																			
Соль*	0,30	0,3																			
Лавровый лист*	0,02	0,02																			
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																			
Пюре из бобовых			150	16,96	6,97	37,44	280,33		0,66	32,26	87,34	168,51	64,72	5,17							
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могилинский №199																					
Крупа горох*	73,50	73,5																			
Масло сливочное*	10,00	10																			
Соль*	0,50	0,5																			
Вафли (2 шт)			26	0,68	2,04	6,94	37,8		0,1		1,25	0,36	0,43	0,01							
Вафли пром. Производства*																					
Вафли пром. Производства*	26,00	26,0																			
Сок фруктовый разливной			200			21,56	88	9,8	0,06		23	15,6	6,1	0,3							
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																					
Сок(разливной)*	200,00	200																			
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33							
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																					
Хлеб пшеничный*	30,00	30																			
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,6	0,6							
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																					
Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20																			
Итого:				34,42	30,59	112,42	840,43	29,03	1,4	159,75	192,78	406,8	122,49	8,39							

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							
8 день																					
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	2,5	4,7	16,3	117,5	24,72	0,05	101,73	32,86	39,76	24,88	0,63							
Сборник рецептов 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*	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																			
речетто с мясом			230	20,3	19,7	43,7	433,3	1,61	0,43	112	42,24	291,13	121,22	4,37							
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могилинский №265																					
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94																			
Крупа гречневая*	56,60	56,6																			
Масло растительное*	2,50	2,5																			
Лук репчатый*	7,00	7																			
Морковь*	10,00	10																			
Томатная паста*	4,00	4																			
Соль*	1,00	1																			
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																			
ефир с сахаром			235	6,2	7,04	24,01	184,2	1,54	0,07	0,05	264	209									

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			910														
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,60	1,59			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																	
	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														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05														
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05														
Рыба, запеченная "Солнышко"			100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,00	0,43			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382																	
	Минтай*	141,38	82														
	Мука в/с*	6,00	6														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Яйцо*	30,00	30														
	Молоко цельное*	15,00	15														
	Соль*	0,30	0,3														
Картофельное пюре			150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520																	
	Картофель*	128,00	128														
	Молоко цельное*	24,00	24														
	Масло сливочное*	8,00	8														
	Соль*	0,30	0,3														
Напиток фруктовый "Изиюминка"			200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																	
	Изиюм*	20,00	20														
	Сахар*	10,00	10														
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Печеное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	20,00	20														
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Печеное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20														
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9			
	Сок(т/п)*	200,00	200														
Итого:				29,18	23,72	111,17	764,18	28,46	0,48	210,32	331,17	569,4	154,27	6,6			

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			700														
Суп пюре из разных овощей, с сухариками			220	4,75	6,95	25,62	184,03	13,19	0,1	273,94	169,8	86,36	26,2	0,92			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168																	
	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														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
Наггетсы "Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499																	
	Наггетсы "Детские" (пром-ного пр-ва)*	110,00	110														
	Масло растительное*	2,50	2,5														
Макаронные отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516																	
	Макаронные изделия*	52,50	52,5														
	Масло сливочное*	12,00	12														
	Соль*	0,50	0,5														
Какао на цельном молоке (130/15/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693																	
	Какао*	3,00	3														
	Молоко цельное*	130,00	130														
	Сахар*	15,00	15														
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Печеное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	20,00	20														
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Печеное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20														
Итого:				33,48	37,82	113,64	928,86	19,21	0,38	469,24	425,7	380,86	101,8	4,42			

Главный технолог

Гольшева А.А.