

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ «Гимназия № 47»

Бобрик И. А.

"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор

Мишкарев А.Б.

«Комбинат
питания»

(подпись)

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

6 день 10.10.2022															
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	
Завтрак 81(руб)			675												
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			50	4,8	5,2	14,2	101,56	15	0,09	15	204	48	23	2	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общешкольных школах, 2004 г. №10															
	Сыр*	15,15	15												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			155	3,25	2,9	11,1	116,5	5,46	0,01	92,02	84,25	50,25	10,75	0,21	
Лечебное питание детей в стационарах №6.3															
	Крупа рис круглозерный*	30,00	30												
	Молоко цельное*	112,50	112,5												
	Сахар*	3,40	3,4												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Соль*	0,20	0,2												
Какао на цельном молоке (150/7/2)			200	5,6	6,4	19,36	157,52	2,6	0,06	0,04	240,2	180	26	0,15	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г.) №11.8															
	Какао*	2,00	2												
	Молоко цельное*	150,00	150												
	Сахар*	7,00	7												
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												
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 1996г.) №15.1															
	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Витаминизация 35(руб)															
Батончик витаминизированный			50	7,9	7,1	16,8	186	2,5	0,09		50		8,75	1,43	
	Батончик витаминизированный*	50,00	50												
Итого:				23,16	21,91	91,79	883,88	31,56	0,31	132,06	623,05	393,15	109,3	6,49	
7 день 11.10.2022															
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	
Завтрак 81(руб)			715												
Сыр (порциями)			15	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	15,4	25,4	2,54	2,89	0,01	
	Сыр	15,15	15												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			260	19,92	22,67	28,52	310,1	10,82	0,23	162,75	223,45	190,55	16,6	1,72	
Сборник для общ. учрежд. 2011г. Моделский №211															

Яйцо*	117,50	117,5												
Молоко цельное*	44,10	44,1												
Картофель *	161,60	161,6												
Масло растительное*	6,30	6,3												
Соль*	1,10	1,1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/л)*	200,00	200												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		8,6	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)														
Кисель витаминизированный "Витошка"			200			24	95	20,1	0,3	130				
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.6														
Кисель "Витошка"*	25,00	25												
Хлеб витаминизированный			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,6	0,65
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб витаминизированный*	20,00	20												
Итого:				28,65	30,72	102,37	734,34	37,92	0,87	333,15	334,95	320,99	61,29	5,08

8 день 12.10.2022

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
Завтрак 81(руб)			700											
Филе куриное "Нежность"			110	8,58	7,02	9,45	123,7	8,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №83														
Грудка куриная*	111,78	81,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	20,00	20												
Морковь *	20,00	20												
Мука в/с*	2,00	2												
Томатная паста*	5,00	5												
Сметана*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
Макаронны отварные			150	2,7	3,48	15,8	158,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №6.1														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			210	0,1	5,1	21,2	74,5	1,4		25	58	78,3	28	1,9
Кефир	207,00	200												
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												
Витаминизация 35(руб)														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	1,7	0,3	180	78		23	1,5
Молоко обогащенное т/л	200,00	200												
Итого:				19,68	22,24	82,25	607,4	25,3	0,47	288	284,6	131,03	87,73	4,9

9 день 13.10.2022

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

Калуста тушеная			170	3,58	2,47	16,79	168,67	13,6	0,06	116,73	88,4	68	11,47	0,45
Сборник для общ. учрежд., 2011г., Могаильский №321														
Калуста*	194,90	194,9												
Масло растительное*	3,40	3,4												
Морковь*	3,40	3,4												
Гук репчатый*	6,80	6,8												
Томатная паста*	3,40	3,4												
Мука в/с*	3,40	3,4												
Сахар*	2,30	2,3												
Соль*	0,30	0,3												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,8	1	18,4	70,4	6,6	0,2	15,2	12	8,1	10,3	0,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №664														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (исд ред. М.А.Свиридова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
<i>Витаминизация 35(руб)</i>														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	78		23	1,5
Молоко обогащенное т/л	200,00	200												
Итого:				21,52	21,27	68,69	569,37	37,2	0,67	311,94	282,2	226,37	76,87	4,67

Зам.директора по производству

Главный технолог

Истомина О.Л.

Голышева А.А.

Истомина О.Л.

Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Гимназия №47"
 Г.А. Глинка Бабчик И.А.

"УТВЕРЖДАЮ" М.П. 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)

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)			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. П.С. Корюка. Пермь, 2008г №7																
	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													
Наггетсы "Детские"			100	16,5	16,5	8	243	4	0,11	129	89	60,2	33,8	1,52		
Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 2020г																
	Наггетсы "Детские" (пром-ного пр-ва)*	110,00	110													
	Масло растительное*	2,50	2,5													
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,5	23,8	135,46	1,2	0,07	65	60,81	42,35	8,9	0,5		
Лечебное питание детей в стационарах №6.4																
	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	26,17	172,88	1,54	0,06	65	130	180	14	0,7		
СБ.тех.норм. "Хлебпродинформ", М., 1996г ч1 №645																
	Кефир*	227,70	220													
	Сахар*	15,00	15													
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,8	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:				36,89	35,1	101,37	898,2	15,44	0,43	299	397,18	393,16	109,05	7,45		
7 день 11.10.2022г																
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		

Напиток из плодов шиповника		200	0,1	0,15	14,97	59,88	36,9	0,02	20,5	0,3	0,01		0,05
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №388													
	Шиповник*	20,00	20										
	Сахар*	15,00	15										
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 1986г.) №15.2													
	Хлеб пшеничный*	30,00	30										
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		5,6	38,6	10,8	0,8
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/л*	200,00	200										
Итого:			27,09	25,48	120,98	848,48	63,1	0,7	416,3	382,7	321,11	93,4	4,16

Зам.директора по производству

Главный технолог

Истомина

Г

Истомина О.Л.

Голышева А.А.