

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ: МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор



(подпись)

Мишкарев А.Б.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% 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		
Завтрак 81(руб)			500													
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №199																
Наггетсы "Детские" (упром-ного пр-ва)*	110,00	110														
Масло растительное*	2,50	2,5														
Рагу овощное			150	3	5,1	9,54	102	10,31	0,08	14	68,8	99,6	3,36	0,2		
Семидневное меню. Практическое руководство (2014 г.) №7.36																
Картофель*	70,00	70														
Морковь*	20,00	20														
Капуста*	40,00	40														
Лук репчатый*	20,00	20														
Масло растительное*	2,50	2,5														
Соль*	0,30	0,3														
Томатная паста*	1,00	1														
Напиток фруктовый "Июминка"			200			14,97	59,88				0,3				0,05	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Хворова. Пермь 2008г. №280																
Июм*	20,00	20														
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	36,6	10,8	0,8		
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20														
Итого:				21,31	20,15	71,22	681,46	14,31	0,26	143	210,7	225,9	52,16	2,87		
2 день 04.04.2023																
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)			640													
Бутерброд горячий с с. сыром и масло сливочным			50	6,8	6,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №12																
Сыр*	15,15	15														
Масло сливочное*	10,00	10														
Хлеб пшеничный*	25,00	25														
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			170	5,6	4,16	32,08	188,16	1,56	0,07	102	46,63	156	32,8	0,4		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311																
Молоко цельное*		120,00	120													
Крупа рис круглый*		32,00	32,0													
Сахар*		3,60	3,6													
Масло сливочное*		10,00	10													
Соль*		0,20	0,2													
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/180)				200	4,14	5,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	6	0,3	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №11.52																
Кофейный напиток*		4,00	4													
Молоко цельное*		180,00	180													
Сахар*		10,00	10													
Сок фруктовый г/л				200	0,1		21,2	74,5	6		25	55	73,3	28	1,9	
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																
Сок(г/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													
Итого:					18,15	15,97	88,79	532,72	13,96	0,27	159	265,23	336,9	90,6	3,6	
3 день 05.04.2023																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Витамины			Минералы, мг					
										С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			571													
Котлета рыбная "Любительская"			100	8,21	7,9	5,2	143,7	3,1	0,11	23	139,6	136,3	31,79	1,9		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390																
Рыба филе*		117,24	68													
Морковь*		20,00	20													
Хлеб пшеничный*		8,00	8													
Лук репчатый*		6,70	6,7													
Молоко цельное*		10,00	10													
Меланж*		10,00	10													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		9,38	6													
Соль*		0,30	0,3													
Масло растительное*		3,00	3													
Поджаривка: Маринад овощной "Витаминный"				45	0,2	0,04	0,92	6,92	4,4	0,01	24	2,52	4,68	3,6	0,16	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №8.124																
Морковь*		27,00	27													
Лук репчатый*		6,80	6,8													
Курага*		5,00	5,0													
Томатная паста*		3,40	3,4													
Масло растительное*		4,50	5													
Лимонная кислота*		0,10	0,1													
Сахар*		0,50	0,5													
Соль*		0,60	0,5													
Картофельное пюре				160	2,85	5,69	24,89	153,72	1,6	0,09	110,93	69,31	106,24	14,26	0,19	
Сборник для обр. учрежд., 2011г. Могилевский №129																
Картофель*		137,00	137													
Молоко цельное*		26,00	26													
Масло сливочное*		10,00	10													
Соль*		0,30	0,3													
Компот "Лесная сказка"				200			19,56	139,84			60,4	6,04	12		0,6	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровак. Львовь 2008г. №279																

Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
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												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Пряник			26	1,1	3,74	12,11	68,41		0,08					
Пряник(пром.пр-во)*	26,00	26												
Итого:				15,4	17,84	89,92	645,41		9,1	0,35	218,33	218,27	311,82	83,24 3,85

4 день 06.04.2023

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)			500												
Филе куриное "Нежность"			110	9,58	12,97	9,45	123,7	6,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
Грудка куриная*	111,78	81,6													
Мука в/с*	2,00	2													
Лук репчатый *	20,00	20													
Морковь*	20,00	20													
Масло растительное*	2,50	2,5													
Томатная паста*	5,00	5													
Сметана*	7,00	7													
Соль*	0,50	0,5													
Макароны отварные			150	3,7	4,48	27,6	208,8		0,04	32	47,72	88,21	22,53	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													
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ"М. 1986г.ч1 №645															
Кефир*	207,00	200													
Сахар*	10,00	10													
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	28,6	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													
Итого:				20,78	22,69	86,75	615,58		9,3	0,23	148	293,6	312,73	70,73 2,2	

5 день 07.04.2023

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)			685											
Бутерброд с сыром			50	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	115,4	25,4	2,54	2,83	0,01
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	20,20	20												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша "Дружба", со сливочным маслом			210	6,09	6,91	28,15	194,15	2,34	0,06	0,04	217,4	184,5	22,7	0,29

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Крупа рис круглый*	15,00	15												
Молоко цельное*	180,00	180												
Крупа пшени*	15,00	15												
Соль*	0,70	0,7												
Сахар*	10,00	10												
Масло сливочное*	10,00	10												
Чай с сахаром и молоком №9			200	3,5	4	15,86	113,42	1,83	0,05	0,03	150,2	112,5	17,5	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №868														
Чай*	1,00	1												
Молоко цельное*	130,00	130												
Сахар*	10,00	10												
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 ржано-пшеничный			25	1,88	0,38	8,86	47,25		0,05		8,25	45,75	13,5	1
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонов 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано-пшеничный*	25,00	25												
Итого:				16,77	17,78	82,39	551,32	10,97	0,38	140,47	459,25	423,59	84,59	3,31

Зам.директора по производству

Главный технолог

Истомина О.Л.

Истомина О.Л.

Гольшева А.А.

Гольшева А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор



Подпись

УТВЕРЖДАЮ: И.И.Т. Кургана "Комбинат питания"

Директор

Мишкарев А.Б.



Подпись

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

1 день: 03.04.2023															
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)			700												
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,94	2,59	7,6	94,8	6,2	0,04	72	10,8	6	15,7	1,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Хорова. Пермь, 2006г №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												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Биточек "Куриный"			100	11,31	12,97	14,34	207,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
	Биточки "Куриные" (пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Кулеchesки"			150	2,8	5,6	34,8	195,46	1,2	0,07	6,5	60,31	42,36	8,9	0,5	
Лечебное питание детей в стационарах №14															
	Крупа гречневая*	45,00	45												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Морковь*	15,00	15												
	Лук репчатый*	20,00	20												
	Масло растительное*	2,00	2												
	Соль*	0,30	0,3												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб тех норм "Хлебпродинформ" М, 1996г кт №645															
	Кефир*	207,00	207												
	Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,6		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												
Хлеб пшеничный			20	1,63	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2	
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				24,29	26,63	106,68	783,14	18,8	0,36	210,5	368,71	396,96	85,2	4,1	
2 день: 04.04.2023															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				

Подгариновка: Икра "Витаминка"			50	1,33	2,83	12,42	88,04	0,89			53,9	46,5	1,01		
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №9.124															
	Морковь*	32,00	32												
	Курага*	16,00	19												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лимонная кислота*	0,10	0,1												
	Сахар*	0,90	0,9												
	Соль*	0,10	0,1												
Чай с сахаром и шиповником (1)			200	1,14	0,3	18,97	82,88	220	0,01		12,2	3,4	3,4	5,03	
Сборник для общ. учрежд., 2011г. Могильная №388															
	Чай*	2,00	2												
	Шиповник*	20,00	20												
	Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,63	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	38,8	10,8	0,8	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20												
Итого:				30,21	27,51	122,17	854,93	228,66	0,32	216,37	386,97	313,02	110,89	9,8	
5 день 07.04.2023															
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)			720												
Борщ Сибирский, со сметаной			255	3,9	5,3	17	128		21	0,22	88,5	44	52	25	2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
	Свекла*	40,00	40												
	Калуста*	20,00	20												
	Картофель*	15,00	15												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Фасоль консервированная*	16,67	10												
	Соль*	1,30	1												
	Сметана*	5,00	5												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Жаркое с мясом			230	17,21	18,1	34,1	356,11		2,22	0,05	118,11	247,78	216,67	17,78	0,81
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №111															
	Уляш (пром-ного др-ва)*	78,00	78												
	Картофель*	126,00	126												
	Лук репчатый*	22,00	22												
	Морковь*	18,00	18												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Томатная паста*	4,00	4												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Соль*	0,60	0,6												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Сок (фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,03	69,66		9,6	0,05	78	20	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
	Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			35	2,89	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				23,96	23,78	105,17	706,07	33,02	0,37	284,61	321,78	307,02	53,78	3,46	

Зам.директора по производству

История

Истомина О.Л.

Главный технолог

И

Голышева А.А.