СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ „Гимназия № 47"

И.А. Бобчик (подпись)

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 (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

1 день 2.05.2023														
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											
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,6	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №459														
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
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 №9.1														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200			14,97	59,68				0,3			0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коркина. Пермь, 2008г №280														
Изюм*	23,00	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	45,6		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												
Итого:				22,01	19,53	89,28	688,26	4	0,22	161	189,62	214,51	71,33	2,87

2 день 03.05.2023														
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 сыром и масло сливочным			50	6,8	6,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			170	5,8	4,16	32,08	188,16	1,56	0,07	102	46,83	156	32,8	0,4
Сборник рецептур 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 т/п			200	0,1		21,2	74,6	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
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 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				18,15	15,97	88,79	532,72	13,96	0,27	158	265,23	336,9	90,6	3,6

3 день 04.05.2023

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
Завтрак 81(руб)			600											
Филе куриное "Нежность"			110	8,58	12,97	9,45	123,7	6,8	0,1	51	106,88	25,02	30	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная(пром. Производства)*	82,00	82,0												
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	27,8	208,9		0,04	32	47,73	88,21	22,53	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №9.1														
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	152,88	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7
СБ.тех норм "Хлебопродукты" М.,1996г.ч1 №645														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,8	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	22,65	86,75	615,58	9,3	0,23	148	293,6	312,73	70,73	2,2

4 день 21.04.2023

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
Завтрак 81(руб)			685											
Каша "Дружба", со сливочным маслом			210	6,09	5,91	29,15	184,15	2,34	0,08	40	217,4	184,5	22,7	0,28
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 пшено*	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	1,63	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. №998														
Чай*	1,00	1												
Молоко цельное*	130,00	130												
Сахар*	10,00	10												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	3		25	58	79,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,88	0,38	8,88	47,25		0,05		8,25	46,75	13,5	1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	25,00	25												
Печенье "Крошка"			50	3,8	5,3	14,14	123,46	0,1		30	6	3,7	2,8	0,1
Печенье "Крошка"	50,00	50												
Итого:				15,37	15,59	89,23	552,78	10,07	0,18	95,03	439,85	424,75	84,5	3,4

Зам.директора по производству _____ Истомина О.П.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия №47"
И.А. Бочек
(подпись)

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).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1 день 02.05.2023														
Обед 81(руб)			700											
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,64	2,59	7,6	94,8	8,2	0,04	72	10,8	8	15,7	1,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кережа. Пермь,2008г №47														
Макаронные изделия*	8,40	8,4												
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	207,33	9	0,13	87	157	119	33	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Биточки "Куриные"(прим-него пр-ва)*	117,00	117												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	34,8	195,48	1,2	0,07	6,5	60,31	42,36	8,9	0,9
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												
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 "Хлебпродукторы",М.,1998г ч1 №846														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,6	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	18,6	0,36	210,5	368,71	396,96	85,2	4,1
2 день 03.05.2023														
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)			710											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,39	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,16	8,08	28,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2004г №57														
Картофель*	72,00	72												
Морковь*	16,00	16												
Лук репчатый*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	30,40	30,4												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Гуляш			100	9,76	14,52	17,44	214,32	4		70	195	251	35	2,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2004г №180														
Гуляш (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Пюре из бобовых			150	8,45	5,62	29,45	223,5	36,75	0,29	147,36	82,32	28	7,8	0,2
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Мозырный №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Компот из кураги			200	0,75		18,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2004г №280														
Курага*	25,00	25												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,9		0,04		8,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1996г.) №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 1996г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				24,89	25,03	109,29	757,16	57,54	0,47	306,38	398,03	359,68	93,21	4,24

3 день 04.05.2023

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)			755											
Рассольник ленинградский, со сметаной			205	5,1	2,83	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,15
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2004г №42														
Картофель*	60,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,52	12												
Масло растительное*	2,00	2												

Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Рыба, запеченная "Солнышко"			120	15,7	15,26	22,55	271,12	2	0,11	101,64	165	214	37,05	1,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кусова. Пермь,2008г №170														
Рыба филе*	179,31	104												
Мука в/с*	6,00	6												
Масло растительное*	4,00	4												
Меланж*	30,00	30												
Молоко цельное*	15,00	15												
Соль*	0,30	0,3												
Рис припущенный			150	3,9	5,7	27	186		0,05	59	101	34	9	0,4
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Мопильный №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	3,50	3,5												
Соль*	0,30	0,3												
Подгарнировка: Икра "Витаминка"			50	1,33	2,83	12,42	66,04	0,69			53,8		46,5	1,01
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №8.126														
Морковь*	32,00	32												
Курага*	19,00	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	16,97	82,88	220	0,01		12,2	3,4	3,4	5,03
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Мопильный №388														
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
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												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	35,6	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	864,93	228,66	0,32	216,37	386,97	313,92	110,89	9,8

4 день 05.05.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: 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)			720											
Борщ Сибирский, со сметаной			255	3,9	5,3	17	128	21	0,22	88,5	44	52	25	2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свёкла*	40,00	40												
Капуста*	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*	1,00	1												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												

Жаркое с мясом			230	17,21	18,1	34,1	398,11	2,22	0,05	118,11	247,75	216,67	17,78	0,61
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111													
Гуляш(пром-ного пр-ва)*	75,00	75											
Картофель*	126,00	126											
Лук репчатый*	22,00	22											
Морковь*	16,00	16											
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	88,66	9,8	0,05	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред М.А. Самсонова 1999г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				**23,98**	**23,78**	**105,17**	**706,07**	**33,02**	**0,37**	**284,51**	**321,75**	**307,02**	**53,78**	**3,46**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.