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).

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
6 день 10.04.2023														
Завтрак 81(руб)			500											
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,36	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,62
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												
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	34,8	195,48	1,2	0,07	6,5	60,31	42,36	6,5	0,5
Лечебное питание детей в стационарах №8 а														
Крупа гречневая*	45,00	45												
Масло сливочное*	10,00	10												
Молоко*	15,00	15												
Лук репчатый*	20,00	20												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
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 обр учрежд. 2011г., Мозырный №388														
Чай*	2,00	2												
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 1996г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,21	9,11	45,8		0,04		6,6	36,8	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред М.А. Самсонова 1996г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				22,25	20,88	100,48	697,92	225,2	0,26	135,5	214,11	172,06	61,1	8,15
7 день 11.04.2023														
Завтрак 81(руб)			500											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			50	6,8	6,2	14,2	161,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №19														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Каша молочная пшенная с маслом сливочным			170	5,6	4,18	32,08	188,19	1,56	0,07	103	46,63	156	32,8	0,4

Лечебное питание детей в стационарах №8.2														
Крупа рис кругляверный*	32,00	32												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	3,60	3,6												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Какао на цельном молоке (185/7/2)			200	5,6	6,4	18,36	157,62	2,6	0,08	0,04	91	80	8	0,15
Сборник рецептур блюд. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	160,00	160												
Сахар*	7,00	7												
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			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:				19,61	17,07	95,97	587,54	15,16	0,33	147,04	306,23	398,9	92,6	3,45
8 день 12.04.2023														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ценн	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			500											
Котлета "Детская"			100	9,62	11,59	14,99	184,5		0,07	0,01	97,2	113,87	20,3	1,52
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Мясо п/ф*	67,80	67,8												
Лук репчатый*	8,30	8,3												
Хлеб пшеничный*	15,70	15,7												
Меланж*	2,70	2,7												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,60	0,6												
Масло растительное*	1,00	1												
Капуста тушеная			150	3,2	3,9	14,8	118	12	0,05	103	82	60	7,5	0,39
Сборник для обр.у-реж. 2011г.,Могилевский №321														
Капуста*	172,00	172												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	3,00	3												
Лук репчатый*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Мука в/с*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	0,70	0,7												
Чай фруктовый №11			200	0,3		15	40,8	9,64	0,2	68	8,3	11	7,1	0,87
Сборник для обр.у-реж. 2011г.,Могилевский №388														
Чай*	1,00	1												
Смесь ягод(клюква, брусника, смородина)*	10,00	10												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	12,73	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			30	2,55	0,5	10	54,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												

Итого:				17,2	16,05	72,62	494,58	21,64	0,4	171,01	208,57	272,27	66,6	4,78
9 день 13.04.2023														
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)			530											
Рыба, тушенная в томате с овощами			130	9,5	10	16,8	189,7	5,4	0,2	125	166,3	151,2	29	0,51
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №229														
Рыба филе*	189,66	110												
Морковь*	38,00	38												
Лук репчатый*	36,00	36												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Картофельное пюре			180	4,2	6,45	34,44	183,3	2,4	0,04	24,4	166,7	87	29,3	1,56
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровина. Пермь,2004г №239														
Картофель*	154,00	154												
Молоко*	36,00	36												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												
Компот из кураги			200	0,76		13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровина. Пермь,2008г №288														
Курага*	22,00	22												
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.) №16.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				15,98	16,61	82,58	527,44	8,8	0,27	169,4	339,95	274,2	69,85	2,3
10 день 14.04.2023														
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)			510											
Плов с мясом			256	16,23	15,68	32,56	308,5	5,9	0,12	180,9	81,81	65,45	23,98	0,94
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровина. Пермь,2008г №302														
Грудка (промышленного пр-ва)*	108,80	109												
Масло растительное*	3,90	4												
Крупа рис предварительный	66,30	66,30												
Морковь*	9,40	9												
Лук репчатый*	6,30	6												
Томатная паста*	3,80	4												
Соль*	1,30	1,3												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,06	55	190	180	14	0,7
СБ тех.норм. "Хлебопродинформ" М.,1995г.ч1 №545														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
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.) №16.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,3	18	54,95		0,09		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												

Итого:	25,51	21,32	83,39	612,46	8,2	0,26	245,9	232,88	353,05	68,63	3,64

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор ОГРН 1034500011721 (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).

8 день 10.04.2023														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белок, 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)			725											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	4,1	2,4	27	98	10,5		65	85,5	70	21,7	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровиа. Пермь,2008г №45														
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*	0,10	0,1												
Мясо тушеное в томатном соусе			100	9,76	14,52	17,44	214,32	4		70	195	261	35	2,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровиа. Пермь,2008г №180														
Гуляш (промышл.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												
Сыр порцией			15	4,65	4,9	0,38	57	0,7	0,03	45,02	92	92	8	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №1														
Сыр*	16,15	16												
Макароны отварные			150	3,7	4,48	27,6	206,8		0,04	32	47,72	85,21	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												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200			14,97	59,88	2,4	0,06	65	11	0,8	1,2	0,01
Сб.тех.норм."Хлеб.родинфоден".М.,1996г.ч1 №645														
Изюм*	25,00	25												
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 1996г.) №8.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												

Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,8	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,28	26,77	114,23	770,82	17,6	0,25	267,02	441,82	551,61	102,03	4,11
7 день 11.04.2023														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ценн	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	Ретинол	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 81(руб)			700											
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	5,12	6,44	11,2	104,4	2,1	0,02	73	21,2	6,3	23,68	0,35
Сборник для обл учрежд. 2011г.,Могильный №93														
Крупа рис.круглозерный*	4,00	4												
Томатная паста*	4,00	4												
Капуста*	40,00	40												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Бифштекс "Богатырь"(1)			100	16,39	20,15	23,9	333	2,07	0,21	40,83	165,05	174	47,5	2,8
Сборник для обр учрежд. 2011г. Могильный №223														
Говядина*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,64	46												
Лук репчатый*	20,00	20												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15,62	10												
Рагу овощное			200	4	6,8	17,72	136	0,41	0,11	18,87	91,73	132,8	4,48	0,27
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.39														
Картофель*	94,00	94												
Морковь*	26,00	26												
Капуста*	53,00	53												
Лук репчатый*	27,00	27												
Масло растительное*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Томатная паста*	2,00	2												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,03	89,68	9,8	0,06	78	23	16,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16.														
Сок(разливной)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,6	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		6,8	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,71	33,96	102,29	775,88	14,38	0,46	210,5	312,58	378,3	95,35	4,72
8 день 12.04.2023														

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-пюре из разных овощей, с сухариками			220	2,64	5,96	16,91	77,64	15,79	0,11	69,02	69,16	8,08	28,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровкиной. Пермь,2003г. №57														
Картофель*	18,00	18												
Морковь*	16,00	16												
Лук репчатый*	16,00	16												
Капуста*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	30,00	30,0												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			210	16	16,32	25,94	258,64	0,78	0,14	146	58	161,2	27,6	2,04
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Молочный №211														
Меланж*	160,00	160,0												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	1,00	1												
Сыр*	5,06	5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/10/100)			200	1,14	4,3	18,2	142,7	1,6	0,02	14	210	170,31	8	0,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11,52														
Кофейный напиток*	6,00	6												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	25,6	130,4		0,03		6	19,6	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №18,2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,35	0,65	13,3	65,68		0,08		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15,1														
Хлеб ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				27,81	25,48	100,95	693,06	18,17	0,38	228,02	395,92	368,55	75,06	4,6

9 день 13.04.2023

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											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,8	4,18	13,48	84,8	11,1	0,08	19,3	3,3	38,7	16,8	0,68
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Молочный №82														
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												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
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. №489														
Биточки "Куриные"(пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами (лук)			150	3,2	8,9	30,4	196	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №642														
Крупа перловая*	42,00	42												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	20,00	20												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,06	66	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм "Хлебпродинвэстр",М.,1998г ч1 №945														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
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 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				24	31,31	112,36	795,16	23,83	0,39	149,3	312,6	361,25	79,1	2,06
10 день 14.04.2023														
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)			785											
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	73	14,4	0,4
Сборник рецептур 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*	0,80	0,8												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Полуфабрикат: Маринад овощной с томатом			40	0,4	1,28	1,84	13,84	8,8	0,03	38	9,04	9,36	7,2	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь*	24,00	24												
Лук репчатый*	6,00	6												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло растительное*	4,00	4												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												

Сахар*	0,40	0,4												
Соль*	0,40	0,4												
Хлебцы рыбные			120	18,27	13,6	16,93	230,93	0,16	0,29	60	140,99	167,87	80	1,56
Хлеб"Росинкоформ",2004. Сборник для общеобразовательных школ №398														
Рыба филе*	172,41	100												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Молоко цельное*	25,00	25												
Меланж*	10,00	10												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	2,00	2												
Рис припущенный			150	3,8	5,7	27	186		0,05	59	101	34	9	0,4
Сборник для обр учрежд ,2011г.,Мегионный №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	3,50	3,5												
Соль*	0,30	0,3												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,03	69,86	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.18														
Сок(разливной)*	200,00	200												
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			30	2,58	0,5	10	84,26		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												
Итого:				29,81	26,04	107,83	751,21	22,38	0,55	255	341,4	387,43	127,4	4,9

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.