

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ: МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор

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	Эд. ккал	Витамины			Минералы, мг						
								С, мг	В1, мг	А, мг рети. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 81(руб)			600														
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,36	4	0,11	129	120	70,2	33,8	1,52			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493																	
Наггетсы "Детские" (пром. нов. пр-ва)			110,00	11,3													
Масло растительное			2,50	2,5													
Пагу ошшоное			190	3	5,1	0,54	102	10,31	0,08	14	66,8	60,6	3,36	0,2			
Семидесятое меню. Практическое руководство (2014г) №17-35																	
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 "Изюминка"			200			14,97	99,88					0,3					0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Королева. Пермь, 2006г. №230																	
Маюш*			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.Сеченова 1999г.) №15-2																	
Хлеб пшеничный*			30,00	30													
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	46,8		0,04		6,0	30,6	10,9	0,8			
Лечебное питание (под ред М.А.Сеченова 1999г.) №15-1																	
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20													
Итого:				21,31	20,16	71,22	501,46	14,31	0,28	143	210,7	226,9	52,16	2,87			
2 день 18.04.2023																	
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ									
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эд. ккал	Витамины			Минералы, мг						
								С, мг	В1, мг	А, мг рети. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 81(руб)			640														
Бутерброд горячий с сыром и творогом сливочным			50	6,8	6,2	14,2	101,58	5	0,14	20	104	45	13	0,2			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10																	
Сыр*			15,16	15													
Масло сливочное*			10,00	10													
Хлеб пшеничный*			25,00	25													
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			170	5,8	4,18	32,08	188,10	1,56	0,07	102	66,83	156	22,8	0,4			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311																
Молоко цельное*	120,00	120														
Брута рис круглый*	32,00	32,0														
Сахар*	3,50	3,6														
Масло сливочное*	10,00	10														
Соль*	0,20	0,2														
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/160)			200	4,14	5,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	60	18	6	0,8		
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №11,32																
Кофейный напиток*	4,00	4														
Молоко цельное*	180,00	180														
Сахар*	10,00	10														
Сок фруктовый тип			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9		
Лечебное питание детей в стационарах №11,19																
Сок тип*	200,00	200														
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,61	0,31	9,11	45,6		0,04		6,6	36,6	10,6	0,8		
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,1																
Хлеб с овсян пшеничный*	20,00	20														
Итого:				18,15	15,97	88,79	532,72	13,96	0,27	158	266,23	336,9	90,6	3,6		
3 дня 19.04.2023																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Ветки, г	Жиры, г	Угле, г	Эн, ккал	Витамины			Минералы, мг					
										С, мг	В1, мг	А, мг рст. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			572													
Котлета рыбная "Львовителеская"			100	8,21	7,8	5,2	143,7	3,1	0,11	23	139,8	139,3	31,76	1,9		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №320																
Рыба филе*	117,24	88														
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)*	6,26	0														
Соль*	0,30	0,3														
Масло растительное*	3,00	3														
Подгарнировка: Маринад овощной "Витаминный"			65	0,2	0,04	0,92	6,92	4,4	0,01	24	2,62	4,68	3,6	0,16		
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №9,124																
Молоко*	27,00	27														
Лук репчатый*	0,80	0,8														
Курган*	5,00	5,0														
Томатная паста*	3,40	3,4														
Масло растительное*	4,50	5														
Лимонная кислота*	0,10	0,1														
Сахар*	0,55	0,5														
Соль*	0,50	0,5														
Картофельное пюре			180	2,95	6,69	24,69	163,72	1,6	0,05	130,93	59,31	105,24	14,25	0,19		
Сборник для обучающихся, 2011г. Молочный №128																
Картофель*	137,00	137														
Молоко цельное*	28,00	28														
Масло сливочное*	10,00	10														
Соль*	0,30	0,3														
Комплет "Лесная сказка"			200			19,96	139,64			60,4	6,04	12		0,6		
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Корова. Пермь, 2008 №279																

Смесь ягод (ягодки, 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	36,8	10,8	0,6
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			27	1,1	3,74	12,11	68,41		0,08					
Пряничноем пр-во*	27,00	27												
Итого:				15,4	17,04	80,92	645,41	9,1	0,38	218,33	218,27	311,82	83,24	3,85

4 день 20.04.2023

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. деп.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак 81(руб)			500												
Фляк куриное "Нежность"			110	9,58	12,97	5,45	123,7	6,9	0,1	51	109,68	25,02	30	1	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №403															
Гуляш куриный(пр-во. 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													
Макаронные отварные			150	3,7	4,48	27,6	208,8		0,04	32	47,72	36,21	22,63	0,2	
Лечебное питание детей в стационаре(№1)															
Макаронные изделия*	62,50	62,5													
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	
Об.технол. "Хлебобулочные", М. 1998г. с1 №45															
Кефир*	207,00	207													
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													
Итого:				20,78	22,06	66,75	616,68	9,3	0,23	148	293,6	312,73	78,73	2,2	

5 день 21.04.2023

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. деп.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			695											
Бутерброд с сыром			50	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	115,4	25,4	2,54	2,88	0,01
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Сыр*	20,20	20												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша "Дружба", со сливочным маслом			210	6,09	5,91	20,15	194,15	2,34	0,08	0,04	217,4	154,5	22,7	0,29
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														

Крупа рис круглая*	15,00	15												
Молоко цельное*	160,00	160												
Крупа пшени*	15,00	15												
Соль*	0,70	0,7												
Сахар*	10,00	10												
Масло сливочное*	10,80	10												
Чай с сахаром и молоком №5			200	3,5	4	15,85	113,42	1,93	0,05	0,03	150,2	112,5	17,5	0,11
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для лечебных организаций, 2011 г. №595														
Чай*	1,00	1												
Молоко цельное*	130,00	130												
Сахар*	10,00	10												
Сок фруктовый тпл			200	0,1		21,2	74,5	6		25	68	78,1	28	1,9
Печенье для детей в отделениях №1-15														
Сок(тпл)*	200,00	200												
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,88	0,98	8,85	47,25		0,05		6,25	45,75	13,5	1
Почечное питание (под ред. М.А.Самойлова 1995) №15-1														
Хлеб ржано пшеничный*	25,00	25												
Итого:				16,77	17,79	82,39	551,32	10,97	0,38	140,47	489,25	423,59	84,89	3,31

Зам. директора по производству

Истомина

Истомина О.Л.

Главный технолог

Гольшеза

Гольшеза А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор


 Утверждено
 17.04.2021 № 47

УТВЕРЖДАЮ Директор г. Кургана "Комбинат питания"

Директор

Мишкарёв А. Б.

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: 17.04.2021

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ														
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Эн, ккал	Витамины			Минералы, мг											
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. зив.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо								
Обед 01 (руб)																						
Суп картофельный с макаронными изделиями			200																			
Сборник тех. нормативов. Гос. ред. Л. С. Короски. Пермь, 2008г. №42																						
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			6,30	6,3																		
Лавровый лист			6,10	6,1																		
Биточек "Куриный"			100	11,31	12,97	14,34	207,58	9	0,13	67	167	119	33	0,4								
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания по общепит. образовательных площад. 2004 г. №499																						
Биточки "Куриные" (грам.ного при-ва)			117,00	117																		
Масло растительное			2,50	2,5																		
Каша гречневая по "Кулечевски"			150	2,8	5,9	34,8	195,46	1,2	0,07	6,5	60,31	42,36	8,8	0,5								
Лечебное питание детей в стационарах №5.4																						
Крупа гречневая			45,00	45																		
Масло сливочное			10,00	10																		
Морковь			16,00	16																		
Лук репчатый			20,00	20																		
Масло растительное			2,00	2																		
Соль			0,30	0,3																		
Кефир с сахаром			210	5,2	5	28,1	182,68	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7								
СБ тех. норм. "Хлебродиформ", М. 1996 г. №848																						
Кефир			207,00	207																		
Сахар			10,00	10																		
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	46,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,6								
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995 г.) №15.1																						
Хлеб ржано-пшеничный			20,00	20																		
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,9	0,2								
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995 г.) №15.2																						
Хлеб пшеничный			20,00	20																		
Итого:				24,29	26,63	106,88	783,14	18,8	0,24	210,5	368,21	388,96	86,2	4,1								
2 день: 18.04.2021																						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ														
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Эн, ккал	Витамины			Минералы, мг											

Подгарникова: Инка "Витаминка"		50	1,33	2,53	12,42	66,04	0,89			59,9		46,5	1,01	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самойлова 1996г.) №124														
	Морковь*	32,00	32											
	Хурма*	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	18,97	32,83	220	0,01		12,2	3,4	3,4	1,03	
Оборуд. для обл. ур. экз. 201 г. Молельной №388														
	Чай*	2,00	2											
	Шиповник*	20,00	20											
	Сахар*	15,00	15											
Хлеб пшеничный		20	1,53	0,16	17,73	67,02		0,02		4	13	2,6	0,2	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самойлова 1996г.) №113														
	Хлеб пшеничный*	20,00	20											
Хлеб ржанно-пшеничный		20	1,51	0,31	6,11	45,6		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самойлова 1996г.) №115.1														
	Хлеб ржанно-пшеничный*	20,00	20											
Итого:			30,21	27,91	122,17	854,93	228,60	0,32	216,37	388,97	313,02	110,89	9,8	
Бюджет 21.04.2023														
Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ					
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг		
Обед 01 (руб)				720										
Борщ Сибирский, со сметаной				255	3,3	5,3	17	128	21	0,22	88,5	44	32	26
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях 2004 г. №113														
	Севеда*	40,00	40											
	Кукуста*	20,00	20											
	Картофель*	5,00	15											
	Морковь*	10,00	10											
	Лук репчатый*	10,00	10											
	Томатная паста*	3,00	3											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Фасоль консервированная*	16,67	16											
	Соль*	1,00	1											
	Сметана*	5,00	5											
	Лавровый лист*	0,10	0,1											
Жаркое с мясом				230	17,21	18,1	24,1	356,13	2,22	0,05	118,11	247,78	216,07	17,78
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях 2011 г. №111														
	Гуляш (прим. ноги пр. ви)	78,00	78											
	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*	1,00	0,9											
	Лавровый лист*	0,10	0,1											
Сек. фруктов. разн. в 2 л.				200	0,16	0,1	23,03	59,65	0,6	0,08	78	23	16,6	6,1
Лечебное питание в стационарах №1116														
	Сок (безалкогольный)*	200,00	200											
Хлеб пшеничный				35	2,69	0,28	31,04	102,3		0,04	7	22,75	4,9	0,15
Лечебное питание (под ред. М.А.Самойлова 1996г.) №116.2														
	Хлеб пшеничный*	35,00	35											
Итого:				23,99	23,78	105,17	706,07	33,02	0,37	284,61	921,78	307,02	53,76	3,46

Зам. директора по производству

Истомина

Истомина О.Л.

Главный технолог

Гольшова

Гольшова А.А.