





Маринад овощной с томатом №2			100	0,98	3,18	4,6	34,6	22	0,08	95	12,6	23,4	18	0,6		
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №9 124																
Морковь *	60,00	60														
Лук репчатый*	15,00	15														
Томатная паста*	10,00	10														
Масло растительное*	10,00	10														
Лимонная кислота*	0,40	0,4														
Сахар*	0,80	0,8														
Соль*	1,00	1														
Компот "Вкус лета"			200	0,1		21,2	74,5	6	0,25	25	58	78,3	28	1,9		
Смесь ягод (вишня, смородина, клубника)*	20,00	20														
Сахар*	10,00	10														
Хлеб пшеничный			25	1,91	1,2	22,18	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25		
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	25,00	25														
Итого:			19,24	19,02	104,27	697,81	49	0,58	326,67	256,17	246,28	56,97	3,93			
11 день 16.09.22																
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.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>			490													
Котлета "Детская"			100	9,62	11,09	14,99	174,5		0,07	0,01		97,2	113,67	20,3	1,52	
Лечебное питание детей в стационарах №2.8																
Мясо п/ф*	67,80	67,8														
Лук репчатый *	8,30	8,3														
Хлеб пшеничный*	16,70	16,7														
Яйцо*	2,70	2,7														
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8														
Соль*	0,50	0,5														
Масло растительное*	1,00	1														
Капуста тушеная			170	3,69	2,47	16,79	158,67	13,6	0,06	116,73	88,4	68	11,47	0,45		
Сборник для обл.учрежд. 2011г., Могильский №321																
Капуста *	194,90	194,9														
Масло растительное*	3,40	3,4														
Морковь*	3,40	3,4														
Лук 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №864																
Сухофрукты*	20,00	20														
Сахар*	7,00	7														
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,61	0,31	9,11	45,8		0,04		5,6	36,6	10,8	0,8		
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20														
Итого:			21,52	21,27	68,69	569,37	37,2	0,67	311,94	282,2	226,37	75,87	4,67			
12 день 17.09.22																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	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
<b>Завтрак</b>	535											
<b>Бутерброд с сыром</b>	45	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	15,4	25,4	2,54	2,89	0,01
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1												
Сыр*	15,15	15										
Хлеб пшеничный*	30,00	30										
<b>Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом</b>	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 обр. учрежд., 2011 г., Могильный №211												
Яйцо*	120,00	120,0										
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										
<b>Напиток "Дары осени"</b>	200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Курага	10,00	10										
Изюм	10,00	10										
Сахар*	10,00	10										
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30	2,55	0,5	10	64,26		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										
<b>Итого:</b>		<b>29,69</b>	<b>30,91</b>	<b>103,26</b>	<b>752,8</b>	<b>37,92</b>	<b>0,89</b>	<b>333,15</b>	<b>345,42</b>	<b>358,89</b>	<b>78,39</b>	<b>8,08</b>

Зам.директора по производству

*Истомина*

Истомина О.Л.

Главный технолог

*Гольшова*

Гольшова А.А.

"СОГЛАСОВАНО":

Директор *Мамина Н.А.* Магазин №47.  
Бюджет №103450011

"УТВЕРЖДЕНО" МУП г. Кургана "Комбинат питания"

ВРИО директора *Мишкарев А.Б.*



*Мишкарев А.Б.*  
(подпись)

**Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).**

7 день 12.09.22 RC:R[148]C[37]+RC:R[30]C[37]															
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	
<b>Обед</b>			690												
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. Л.С.Корова. Пермь 2008г. №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											
Котлеты промышленного производства			100	11,31	12,97	24,34	203,38	4	0,11	129	89	60,2	33,8	1,52	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499															
Котлеты "Куриные" (пром-ного пр-ва)*			110,00	110											
Масло растительное*			2,50	2,5											
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	18,8	135,46	1,2	0,07	65	60,31	42,36	8,9	0,5	
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	3,4	18,17	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7	
Сб. тех. норм "Хлебпродинформ" М. 1996г ч1 №645															
Кефир*			207,00	200											
Сахар*			10,00	10											
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
<b>Итого:</b>				30,12	30,15	101,35	820,98	19,8	0,41	299	387,18	393,16	107,3	7,16	
8 день 13.09.22															
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	
<b>Обед</b>			650												
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,6	4,16	10,48	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	38,7	16,8	0,58	
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Мозельный №62															



<b>Картофельное пюре</b>			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	98,6	13,36	0,16	
Сборник для обр. учреждений, 2011г., Моделный №128															
	Картофель*	128,00	128												
	Молоко цельное*	24,00	24												
	Масло сливочное*	8,00	8												
	Соль*	0,30	0,3												
<b>Сок фруктовый разливной</b>			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9	
	Сок*	200,00	200												
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,6	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
	Хлеб пшеничный*	40,00	40												
<b>Итого:</b>				25,75	23,7	162,62	955,6	43,7	0,78	388	394,67	375,65	94,32	5,53	
<b>10 день 15.09.22</b>															
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	
<b>Обед</b>			710												
<b>Суп-пюре из разных овощей, с сухариками</b>			200	2,84	3,96	8,31	77,64	5,39	0,01	8	36	27	4,2	0,02	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №59															
	Морковь*	24,00	24												
	Капуста	16,00	16												
	Картофель	18,00	18												
	Лук репчатый*	8,00	8												
	Мука в/с*	4,00	4												
	Масло сливочное*	8,00	8												
	Молоко цельное*	30,00	30												
	Соль*	0,30	0,3												
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
<b>Мясо тушеное в томатном соусе с курагой</b>			120	10,2	10,9	16,95	158,23	8	0,2	107,1	105,6	149,26	24,19	1	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №180															
	Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
	Масло сливочное*	10,00	10												
	Лук репчатый*	30,00	30												
	Томатная паста*	8,00	8												
	Мука в/с*	4,00	4												
	Соль*	0,30	0,3												
	Курага*	20,00	20												
	Сахар*	1,70	1,7												
<b>Макаронны отварные</b>			150	2,7	3,48	15,6	158,8		0,04	32	12,72	8,21	2,53	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												
<b>Напиток фруктовый "Изюминка"</b>			200	0,63	0,78	14,97	59,88	8,6	0,02	6,8	0,3	0,01		0,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №280															
	Изюм*	15,00	15												
	Сахар*	10,00	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	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*	20,00	20												
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,3	





Картофель *	40,00	40												
Морковь *	8,00	8												
Лук репчатый *	8,00	8												
Масло растительное*	2,40	2,4												
Соль*	0,30	0,3												
<b>Плов с мясом</b>			200	14,18	13	22,03	238,8	3	0,1	150	27,83	82,56	19,14	2,35
<b>Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильский №265</b>														
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	87,00	87												
Крупа рис пропаренный*	53,00	53												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	5,00	5												
Морковь*	7,50	7,5												
Томатная паста*	3,00	3												
Соль*	1,00	1												
<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>			200	4,65	4,9	0,38	157	0,53		33,77	92	92	8	0,2
<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №1</b>														
Молоко	100,00	100												
Сахар*	10,00	10												
Кофейный напиток	6,00	6												
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	4,59	0,48	52,12	261,15		0,08		12	39	8,4	0,8
<b>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</b>														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
<b>Итого:</b>				<b>27,51</b>	<b>28,34</b>	<b>112,23</b>	<b>847,45</b>	<b>32,7</b>	<b>0,58</b>	<b>357,3</b>	<b>331,13</b>	<b>330,57</b>	<b>75,34</b>	<b>5,08</b>

Зам.директора по производству

Главный технолог

*Истомина*

*Г*

Истомина О.Л.

Голышева А.А.