



Масло растительное*	3,10	3													
Сметана*	5,70	5,7													
Сметана*	10,00	10													
Соль*	0,70	0,7													
<b>Чай с сахаром и шиповником</b>			200				14,97	59,88	105	0,16	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могильный №376															
Сахар*	7,00	7													
Чай*	2,00	2													
Шиповник*	10,00	10													
<b>Хлеб пшеничный</b>			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													
<b>Итого:</b>				18,84	18,4	80,25	553,2	114,1	0,28	181	283,83	282,63	74,59	3,93	
<b>3 день 05.10.2022г</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>Завтрак</b>			620												
<b>Котлета рыбная "Любительская"</b>			100	10,73	9,85	5,9	161,1	3,72	0,12	26,5	180,2	177,16	36,55	2,5	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390															
Рыба филе*	117,20	82													
Морковь*	20,00	20													
Хлеб пшеничный*	8,00	8,0													
Лук репчатый *	6,70	7													
Молоко цельное*	10,00	10													
Меланж*	12,00	12													
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	9,40	7,2													
Соль*	0,30	0,3													
Масло растительное*	3,00	3													
<b>Маринад овощной с томатом №2</b>			100	0,69	2,13	3,22	24,22	15,4	0,05	84	8,82	16,38	12,6	0,56	
Лечебное питание (под ред М.А. Самсонова 1995г.) №9.124															
Морковь *	60,00	60													
Лук репчатый*	15,00	15,0													
Томатная паста*	10,00	10,0													
Масло растительное*	10,00	10													
Лимонная кислота*	0,40	0,40													
Сахар*	0,80	0,8													
Соль*	1,00	1,0													
<b>Рис припущенный</b>			180	4,68	6,88	34,8	223,2		0,07	70,8	73,2	40,8	12	0,6	
Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могильный №305															
Крупа рис пропаренный*	48,00	48													
Масло сливочное*	10,00	10													
Соль*	0,30	0,3													
<b>Компот "Лесная сказка"</b>			200	0,5	0,3	19,96	79,84	5,8	0,02	13,5	0,4	1	2	0,06	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Корожа. Пермь, 2008г. №279															
Смесь ягодная (клюква, брусника, смородина черная)*	20,00	20													
Сахар*	15,00	15													
<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>			30	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 ржано- пшеничный*	30,00	30													
<b>Итого:</b>				18,13	19,32	82,61	575,38	24,92	0,28	194,8	266,62	248,34	65,95	3,92	

4 день 06.10.2022г															
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>Завтрак</b>			510												
Жаркое с мясом			250	8,21	12	17,81	201,11	22,22	0,05	78,11	47,78	16,67	17,78	0,81	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111															
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*			77,80	77,8											
Картофель*			133,30	133,3											
Лук репчатый*			27,80	27,8											
Морковь*			22,20	22,2											
Масло растительное*			3,30	3,3											
Томатная паста*			4,40	4,4											
Масло сливочное*			11,10	11,1											
Соль*			0,60	0,6											
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	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 пшеничный			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											
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															
Хлеб ржано-пшеничный*			30,00	30											
Итого:				22,1	20,14	79,78	617,29	30,38	0,28	217,11	251,61	317,4	65,03	3,96	
5 день 07.10.2022г															
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>Завтрак</b>			510												
Тефтели с соусом			130	11,35	11,21	24,53	209,5	14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,85	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №202															
Тефтели (пром-ного пр-ва)*			117,00	117											
Масло растительное*			2,00	2											
Мука в/с*			1,35	1,35											
Морковь*			3,00	3											
Лук репчатый*			2,00	2											
Томатная паста*			3,00	3											
Сахар*			0,30	0,3											
Соль*			0,50	0,5											
Каша гречневая по "Купечески"			150	5,76	7,92	23,09	184,75	1,3	0,16	88	75,95	51,44	10	0,65	
Лечебное питание детей в стационарах №В.4															
Крупа гречневая*			45,00	45											
Масло сливочное*			10,00	10											
Морковь*			15,00	15											
Лук репчатый*			20,00	20											
Масло растительное*			2,00	2,0											
Соль*			0,30	0,3											
Компот из кураги			200	0,55	0,21	14,9	135		0,08	36,5	0,2		20	0,13	

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г. №280																
	Курага*	15,00	15													
	Сахар*	10,00	10													
Хлеб ржано-пшеничный				30	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*				30,00	30											
<b>Итого:</b>					20,8	19,81	89,36	662,07	15,3	0,5	180,5	313,12	240,49	61,68	3,63	
5 день 08.10.2022г																
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>Завтрак</b>				540												
Филе куриное "Нежность"				110	12,34	8,57	12,69	145,65		8,05	0,18	71,17	163,19	26,86	37,33	1,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493																
	Грудка куриная*	111,78	81,6													
	Масло растительное*	2,50	2,5													
	Лук репчатый *	20,00	20,0													
	Морковь *	20,00	20,0													
	Мука в/с*	2,30	2,3													
	Томатная паста*	5,80	5,8													
	Сметана*	7,00	7,0													
	Соль*	0,60	0,6													
Макаронные изделия отварные				180	3,96	6,77	18,72	194,56			0,05	44	15,26	9,97	3,03	0,8
Лечебное питание детей в стационарах №8.1																
Макаронные изделия*				63,00	63											
Масло сливочное*				8,00	8											
Соль*				1,00	1,0											
Чай с сахаром и молоком				200	1,4	3,6	13,33	69,32		0,65	0,02	0,01	60,2	45	7	0,06
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №668																
	Чай*	1,00	1													
	Молоко цельное*	70,00	70													
	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											
<b>Итого:</b>					21,51	19,49	80,45	585,73	8,7	0,32	115,18	251,25	137,93	62,36	3,36	

Зам.директора по производству

*Истомина О.Л.*

Истомина О.Л.

Главный технолог

*Гольшьева А.А.*

Гольшьева А.А.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор  
Соболев А. А.

Тиммазия №7

"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор



Мишкарев А.Б.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. КУРГАНА  
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ (ОБЕД) (НЕ МЕНЕЕ 30% СУТОЧНОГО РАЦИОНА)

1 день 03.10.2022г															
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 71(руб)</b>			700												
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	4,1	2,4	21	98	10,5		105	85,5	70	21,7	0,5	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №46															
	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												
Котлеты промышленного производства			100	8,46	7,58	11,79	169,22	0,6	0,14	50,3	93,8	10	14,07	0,6	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №2 12															
	Котлеты ПФ*	117,00	117												
	Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами			150	3,2	8,9	26,1	168	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №6 42															
	Крупа перловая*	42,00	42												
	Лук репчатый *	20,00	20												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Морковь*	15,00	15												
	Соль*	0,50	0,5												
	Масло сливочное*	10,00	10												
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			20	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*	20,00	20												
<b>Итого:</b>				29,83	28,46	100,5	822,56	20,53	0,41	224,3	381,67	335,4	95,07	4,77	
2 день 04.10.2022г															
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 71(руб)</b>			700												
Борщ Сибирский, со сметаной			205	2,12	3,44	16,2	104,4	15	0,01	68	87	14	18,68	0,35	





Сухофрукты	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			25	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 пшеничный*	25,00	25																	
<b>Итого:</b>				<b>26,1</b>	<b>27,1</b>	<b>108,37</b>	<b>806,45</b>	<b>48,07</b>	<b>0,76</b>	<b>379,23</b>	<b>418,15</b>	<b>403,13</b>	<b>104,7</b>	<b>7,04</b>					

5 день 07.10.2022г																			
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 71(руб)</b>			<b>735</b>																
Рассольник ленинградский, со сметаной			205	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16					
Сборник тех. нормативов Под ред. Л.С.Коровак. Пермь, 2008г. №42																			
	Картофель *	60,00	60																
	Крупа перловая*	4,00	4																
	Морковь*	8,00	8																
	Лук репчатый*	4,00	4																
	Огурцы консервированные (солёные)*	21,82	12																
	Масло растительное*	2,00	2																
	Соль*	0,30	0,3																
	Сметана*	5,00	5																
Рыба, запеченная "Солнышко"			120	10,7	9,28	12,55	221,12	2	0,11	21,84	185	214	37,05	1,2					
Сборник тех. нормативов Под ред. Л.С.Коровак. Пермь, 2008г. №170																			
	Рыба филе*	179,31	104																
	Мука в/с*	6,00	6																
	Масло растительное*	4,00	4																
	Яйцо*	30,00	30																
	Молоко цельное*	15,00	15																
	Соль*	0,30	0,3																
Картофельное пюре			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18					
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №128																			
	Картофель *	128,00	128																
	Молоко цельное*	24,00	24																
	Масло сливочное*	8,00	8																
	Соль*	0,30	0,3																
Чай с сахаром и шиповником			200			14,97	59,88	105	0,01	58	12	2	5	0,3					
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №376																			
	Сахар*	10,00	10																
	Чай*	2,00	2																
	Шиповник*	10,00	10																
Хлеб ржано-пшеничный			20	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*			20,00	20															
Хлеб пшеничный			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>Итого:</b>				<b>26,64</b>	<b>23,96</b>	<b>109,28</b>	<b>864,24</b>	<b>116,27</b>	<b>0,45</b>	<b>239,37</b>	<b>339,94</b>	<b>421,72</b>	<b>95,85</b>	<b>6,08</b>					

6 день 08.10.2022г



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 71(руб)</b>			801											
Ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	4,49	5,8	13,7	121,69	5,23	0,06	40,9	64,6	82,9	26,4	0,5
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	1											
	Масло растительное*	2,00	2,0											
	Соль*	0,30	0,3											
	Сметана*	5,00	5											
<b>Плов с мясом</b>			200	16,23	17,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	229,81	185,45	23,93	2,94
Сборник для сбр.учрежд. 2011г. Могильный №265														
	Гуляш из мяса(пром-ного пр-ва)*	87,00	87,0											
	Крупа рис пропаренный*	53,00	53,0											
	Масло растительное*	3,80	3,8											
	Лук репчатый*	5,00	5,0											
	Морковь*	7,50	7,5											
	Томатная паста*	3,00	3,0											
	Соль*	0,30	0,3											
<b>Компот "Рябинка"</b>			200	0,5	0,3	19,96	79,84	5,8	0,02	13,5	0,4	1	12	0,06
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь 2008г №279														
	Смесь ягодная Рябинка*	15,00	15											
	Сахар*	10,00	10											
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
	Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35											
<b>Хлеб пшеничный</b>			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											
<b>Итого:</b>				27,39	28,09	116,08	793,87	19,82	0,32	242,97	386,11	381,66	100,43	5,38

Зам.директора по производству

*Историкова*

Истомина О.Л.

Главный технолог

*Голышева*

Голышева А.А.