





|  |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
|--|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|--------|------------|--------------|--------|--------|--------|------|
| Масло растительное*  | 3,00      | 3        |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Подгаришка: Маринад овощной с томатом</b>   |           |          | 40                | 0,59     | 1,91    | 2,76    | 20,76    | 13,2                         | 0,04   | 57         | 7,56         | 14,04  | 10,8   | 0,36   |      |
| 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        |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Компот "Вкус лета"</b>  |           |          | 200               |          |         | 19,96   | 79,84    | 1,56                         |        | 15         | 3,12         | 0,28   | 0,3    | 0,06   |      |
| Смесь ягод (вишня, черная смородина, клубника)*  |           |          | 20,00             | 20       |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| Сахар*   |           |          | 10,00             | 10       |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Хлеб пшеничный</b>  |           |          | 40                | 3,07     | 0,32    | 35,47   | 174,05   |                              | 0,04   |            | 8            | 26     | 5,8    | 0,4    |      |
| Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2  |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| Хлеб пшеничный*  |           |          | 40,00             | 40       |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Итого:</b>  |           |          |                   |          | 17,99   | 16,63   | 83,26    | 586,92                       | 15,76  | 0,17       | 158,67       | 177,75 | 155,65 | 21,37  | 0,95 |
| 10 день 14.10.2022   |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| 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 71(руб)</b>   |           |          | 500               |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Котлета "Детская"</b>   |           |          | 100               | 9,62     | 11,09   | 14,99   | 174,5    |                              | 0,07   | 0,01       | 87,2         | 113,67 | 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*  | 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        |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Капуста тушеная</b>   |           |          | 170               | 3,59     | 2,47    | 16,79   | 158,67   | 13,6                         | 0,06   | 116,73     | 88,4         | 68     | 11,47  | 0,45   |      |
| Сборник для обр. учрежд., 2011г. Могильный №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      |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Компот из смеси сухофруктов</b>   |           |          | 200               | 0,8      | 1       | 18,4    | 70,4     | 6,6                          | 0,2    | 15,2       | 12           | 8,1    | 10,3   | 0,4    |      |
| Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №864 |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| Сухофрукты*  |           |          | 20,00             | 20       |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| Сахар*   |           |          | 7,00              | 7        |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  |           |          | 30                | 1,51     | 0,31    | 9,11    | 45,8     |                              | 0,04   |            | 6,6          | 36,6   | 10,8   | 0,6    |      |
| Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1  |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| Хлеб ржано-пшеничный*  |           |          | 30,00             | 30       |         |         |          |                              |        |            |              |        |        |        |      |
| <b>Итого:</b>  |           |          |                   |          | 15,52   | 14,87   | 59,29    | 449,37                       | 20,2   | 0,37       | 131,94       | 204,2  | 226,37 | 52,87  | 3,17 |

Зам.директора по производству

*Истомина О.Л.*

---

Истомина О.Л.

Главный технолог

*Голышева А.А.*

---

Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 47" *И.А. Мишкарев*



"УТВЕРЖДАЮ" Директор "Комбинат питания" г. Кургана

Директор *А.Б. Мишкарев*



**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)**

| 6 день 10.10.2022г  |           |          |                   |              |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
|---|-----------|----------|-------------------|--------------|-----------|--------------|--------------|------------------------------|-------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| 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>   |           |          | 765               |              |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями  |           |          | 200               | 1,94         | 2         | 16,6         | 94,8         | 6,2                          | 0,04        | 40              | 60,8          | 36            | 15,7         | 1,5         |  |
| Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Хорова. 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          |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Наггетсы "Детские"  |           |          | 100               | 16,5         | 16,5      | 8            | 243          | 4                            | 0,11        | 129             | 89            | 60,2          | 33,8         | 1,52        |  |
| Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 2020г |           |          |                   |              |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Наггетсы "Детские" (пром-ного про-ва)*  |           |          | 110,00            | 110          |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Масло растительное*   |           |          | 2,50              | 2,5          |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Каша гречневая по "Купечески"   |           |          | 150               | 2,8          | 5,6       | 23,8         | 135,49       | 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            |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Вода  |           |          | 104,00            | 104          |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Соль*   |           |          | 0,30              | 0,3          |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Кефир с сахаром   |           |          | 210               | 5,2          | 3,4       | 26,17        | 172,68       | 1,4                          | 0,06        | 65              | 130           | 180           | 14           | 0,7         |  |
| Сб тех норм "Хлебродиформ" М. 1996г ч1 №645   |           |          |                   |              |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Кефир*  |           |          | 207,00            | 200          |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Сахар*  |           |          | 10,00             | 10           |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  |           |          | 30                | 2,56         | 0,5       | 10           | 64,26        |                              | 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           |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| <b>Итого:</b>   |           |          |                   | <b>28,99</b> | <b>28</b> | <b>84,57</b> | <b>710,2</b> | <b>12,8</b>                  | <b>0,34</b> | <b>299</b>      | <b>347,18</b> | <b>393,16</b> | <b>100,3</b> | <b>6,02</b> |  |
| 7 день 11.10.2022г  |           |          |                   |              |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| 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>   |           |          | 865               |              |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной   |           |          | 255               | 1,6          | 4,16      | 10,48        | 84,8         | 11,7                         | 0,08        | 13,3            | 3,3           | 38,7          | 16,8         | 0,58        |  |
| Сборник для общ.учрежд. 2011г. Могилына №82   |           |          |                   |              |           |              |              |                              |             |                 |               |               |              |             |  |





|   |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
|---|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|--------|-----------------|--------------|--------|--------|--------|
| 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:  |           |          | 30,83             | 30,97    | 101,32  | 807,75  | 39,52    | 0,64                         | 367,67 | 337,22          | 332,58       | 76,92  | 4,52   |        |
| 10 день 14.10.2022г   |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| 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>   |           |          | 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      |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Рыба, тушенная в томате с овощами   |           |          | 130               | 9,5      | 6,8     | 16,8    | 189,7    | 5,4                          | 0,2    | 125             | 168,3        | 151,2  | 29     | 0,51   |
| Сборник для сбр.учрежд. 2011г. Могильный №229   |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Рыба филе   | 189,66    | 110      |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Морковь *   | 38,00     | 38       |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Лук репчатый*   | 38,00     | 38       |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Томатная паста*   | 6,00      | 6        |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Масло растительное*   | 3,00      | 3        |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Соль*   | 0,50      | 0,5      |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Рис припущенный   |           |          | 180               | 3,9      | 9,9     | 21      | 146      |                              | 0,05   | 59              | 61           | 83     | 10     | 0,4    |
| Сборник для сбр.учрежд. 2011г. Могильный №305   |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Крупа рис пропаренный*  | 40,00     | 40       |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Масло сливочное*  | 5,00      | 5        |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Соль*   | 0,30      | 0,3      |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Напиток из плодов шиповника   |           |          | 200               | 0,1      | 0,15    | 14,97   | 59,88    | 36,9                         | 0,02   | 20,5            | 0,3          | 0,01   |        | 0,05   |
| Сборник для сбр.учрежд. 2011г. Могильный №388   |           |          |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| 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 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       |                   |          |         |         |          |                              |        |                 |              |        |        |        |
| Итого:  |           |          | 28,21             | 29,2     | 114,58  | 839,28  | 48,6     | 0,47                         | 224,5  | 342,5           | 363,31       | 77,15  | 3,89   |        |

Зам.директора по производству

Главный технолог

*Истомина*

*АА*

Истомина О.Л.

Гольшева А.А.