"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ „Гимназия №47"
Бубчик И.А.

"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 (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 7.11.2022														
Завтрак 71(руб)			620											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			45	4,8	5,2	14,2	101,56	15	0,09	15	204	48	23	2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, №10														
Сыр*	10,10	10												
Масло сливочное*	5,00	5												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			155	3,25	2,9	11,1	116,5	5,46	0,01	92,02	64,25	50,25	10,75	0,21
Лечебное питание детей в стационарах №6.3														
Крупа рис круглозерный*	30,00	30												
Молоко цельное*	112,50	112,5												
Сахар*	3,40	3,4												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,20	0,2												
Какао на цельном молоке (100/7/2)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,8	0,06	0,04	240,2	180	28	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	7,00	7												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	56	78,3	26	1,9
Сок(т/п)*	200,00	200												
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 1985г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				15,25	14,81	74,99	495,88	29,06	0,22	132,06	573,05	393,15	100,55	5,06
7 день 8.11.2022														
Завтрак 71(руб)			503											
Сыр (порциями)			13	6,2	7,5	7,3	122	1	0,2	15,4	25,4	2,54	2,69	0,01
Сыр	13,13	13												
Омлет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			260	19,92	22,67	28,52	310,1	10,82	0,23	162,75	223,45	190,55	16,8	1,72
Сборник для общ.учрежд. 2011г.,Молочный №211														
Яйцо*	117,50	117,5												
Молоко цельное*	44,10	44,1												
Картофель *	161,63	161,6												

Масло растительное*	6,30	6,3												
Соль*	1,10	1,1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Компот из кураги			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Курага	25,00	25												
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:				27,52	30,41	83,82	637	17,82	0,46	203,15	312,85	280,89	51,89	3,93

8 день 9.11.2022

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 71(руб)			500											
Филе куриное "Нежность"			110	8,58	7,02	9,45	123,7	6,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1
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												
Морковь *	20,00	20												
Мука в/с*	2,00	2												
Томатная паста*	5,00	5												
Сметана*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
Макароны отварные			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												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,2	172,68	1,4		25	58	78,3	28	1,9
Кефир	207,00	200												
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:				18,78	15,74	70,85	585,58	8,3	0,17	108	186,6	131,03	64,73	3,4

9 день 10.11.2022

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 71(руб)			530											
Рыба, запеченная с картофелем по-русски №2			260	14,33	14,4	25,07	312,27	1	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13
Сборник для обр.учежд.,2011г.,Мозырный №229														
Рыба филе*	147,24	85,4												
Картофель*	118,00	118												
Масло сливочное*	5,30	5,3												
Мука в/с*	4,77	4,77												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	6,25	4												
Соль*	0,20	0,2												
Масло сливочное*	10,00	10												
Сыр	8,08	8												

Масло растительное*	3,00	3												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			40	0,59	1,81	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	0,40												
Компот "Вкус лета"			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												
Хлеб пшеничный			40	3,07	0,32	35,47	174,05		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №16.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Итого:				17,99	16,63	83,26	586,92	15,76	0,17	158,67	177,75	155,65	21,37	0,95

10 день 11.11.2022

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
Завтрак 71(руб)			500											
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 №2.6														
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												
Капуста тушеная			170	3,59	2,47	16,79	158,67	13,6	0,06	118,73	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*	8,80	8,8												
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. №884														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано- пшеничный			30	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*	30,00	30												
Итого:				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.
Главный технолог	_____	Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ „Гимназия №47"
Бобчик И.А.

"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 с 12 ДО 18 ЛЕТ(ОБЕД) (НЕ МЕНЕЕ 30%СУТОЧНОГО РАЦИОНА)

6 день 7.11.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			765											
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,84	2	16,6	94,8	5,2	0,04	40	50,8	36	16,7	1,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №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	6	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 пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	23,8	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												
Вода	104,00	104												
Соль*	0,30	0,3												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	172,68	1,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм "Хлебпродинформ" М.,1996г ч1 №845														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,26		0,08		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1998г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	30,00	30												
Итого:				28,99	29,6	77,5	710,2	12,8	0,34	299	347,18	393,16	100,3	6,02

7 день 8.11.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			700											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			255	1,6	4,16	10,48	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	39,7	16,8	0,56
Сборник для обр учежд.,2011г. Могильный №82														

Свекла*	40,00	40												
Капуста*	20,00	20												
Картофель	20,00	20												
Морковь*	10,00	10												
Лук репчатый*	10,00	10												
Томатная паста*	3,00	3,0												
Масло растительное*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	1,00	1,0												
Сметана*	5,00	5												
Плов с мясом			200	14,18	13	22,03	238,8	3	0,1	150	27,83	82,55	19,14	2,35
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №285														
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												
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			45	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*	45,00	45												
Итого:				27,51	28,34	112,23	847,45	32,7	0,58	357,3	331,13	330,57	75,34	5,08

8 день 9.11.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			725											
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 обр.учрежд. 2011г. Могильный №93														
Крупа рис круглозерый*	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												
Тефтели с соусом			130	11,35	11,21	24,53	209,5	14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,86
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. 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												

Картофельное пюре			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,06	104	55,6	99,6	13,36	0,18
Сборник для общ.учрежд. 2011г. Могильный №128														
Картофель*	128,00	128												
Молоко цельное*	24,00	24												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,30	0,3												
Сок фруктовый разливной			200	0,1		21,2	74,5	6		25	50	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			40	4,59	0,48	32,12	261,15		0,06		12	39	8,4	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
Итого:				25,75	23,7	142,62	955,6	43,7	0,78	388	394,67	375,65	94,32	5,53
9 день 10.11.2022г														
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**
Обед 71(руб)			**935**											
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	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.Коровка. Пермь,2008г №69														
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												
Мясо тушеное в томатном соусе с курагой			120	16,2	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 Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш из мяса (прем-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												
Макароны отварные			150	2,7	3,48	15,6	156,6		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												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,53	0,76	14,97	59,88	8,6	0,02	6,8	0,3	0,01		0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №280														
Изюм*	15,00	15												
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			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 11.11.2022г

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
Обед 71(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												
Рыба, тушонная в томате с овощами			130	9,5	6,8	16,8	169,7	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*	38,00	38												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Рис припущенный			160	3,9	9,9	21	146		0,05	59	61	83	10	0,4
Сборник для обр.учрежд.,2011г. Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48												
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 обр.учрежд.,2011г. Могильный №388														
Шиповник*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	28,6	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 _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.