

	Сахар*	3,60	3,6																
	Масло сливочное*	10,00	10																
	Соль*	0,20	0,2																
Какао на цельном молоке (80/7/2)				230	5,6	5,4	19,38	157,52	2,6	0,06	0,04	91	80	8	0,15				
Семидневное меню Греческое диетическое (2014г) №11.6																			
	Какао*	2,00	2																
	Молоко цельное*	80,00	80																
	Сахар*	7,00	7																
Сок фруктовый г/л				200	0,1		21,2	74,5	5		25	58	78,3	28	1,9				
Лечебное питание детей в стационарах №11.10																			
	Секст/л/г*	200,00	200																
Хлеб ржанно-пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		5,5	35,6	10,9	0,8				
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонов 1995) №15.1																			
	Хлеб ржанно-пшеничный*	20,00	20																
Итого:					19,61	17,07	95,97	587,64	15,16	0,33	147,04	305,23	398,9	92,8	3,45				
8 день 12.04.2023																			
Наименование блюда				Химический состав					Наименование пищевых веществ										
				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг							
Завтрак 71(руб)				480						С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Колпач "Детская"				100	9,02	11,99	14,99	164,5			0,07	0,01	97,2	113,67	20,3	1,52			
Лечебное питание детей в стационарах №2.6																			
	Масло слив.	87,80	87,8																
	Лук репчатый*	8,30	8,3																
	Хлеб пшеничный*	16,70	16,7																
	Магеник*	2,70	2,7																
	Хлеб пшеничный (для сушек)*	12,50	12,5																
	Соль*	0,80	0,8																
	Масло растительное*	1,00	1																
Калуста тушанная				150	3,2	3,5	14,6	118		-12	0,05	108	82	60	7,5	0,39			
Оборуд. для обл. урвуд. 2011г. Малиновый №321																			
	Калуста*	172,00	172																
	Масло растительное*	3,00	3																
	Морковь*	3,00	3																
	Лук репчатый*	6,00	6																
	Томатная паста*	3,00	3																
	Мука в/с*	3,00	3																
	Сахар*	2,00	2																
	Соль*	0,20	0,2																
Чай фруктовый №3				200	0,3		15	40,8		9,54	0,2	68	8,3	11	7,1	0,87			
Оборуд. для обл. урвуд. 2011г. Малиновый №358																			
	Чай*	1,00	1																
	Смесь ягод(клубника, брусника, смородина)*	5,00	5																
	Сахар*	15,00	15																
Хлеб пшеничный				30	2,3	0,24	26,6	130,4		0,03		5	19,5	4,2	0,3				
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонов 1995) №15.2																			
	Хлеб пшеничный*	30,00	30																
Итого:					15,42	15,63	71,99	473,7	21,64	0,36	171,01	183,5	204,17	39,1	3,08				
9 день 13.04.2023																			
Наименование блюда				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			

Наименование блока		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
Завтрак 71 (руб)				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, квал	Витамины			Минералы, мг			
									С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Рыба, тушеная в томате с овощами		480													
Сборник тех. нормативов Под ред. Л.С. Королка Пермь 2009г №229		105		9,5	9	16,6	189,7	5,4	0,2	125	168,3	151,2	29	0,51	
Рыба филе*		148,26	66												
Морковь*		35,00	35												
Лук репчатый*		35,00	35												
Томатная паста*		6,00	6												
Масло растительное*		3,00	3												
Соль*		0,80	0,8												
Картофельное пюре		150		4,2	6,45	34,64	183,3	2,4	0,04	24,4	185,7	87	29,3	1,55	
Сборник тех. нормативов Под ред. Л.С. Королка Пермь 2009г №230															
Картофель*		128,00	128												
Молосо*		24,00	24												
Масло сливочное*		8,00	8												
Соль*		0,30	0,3												
Компот из кураги		200		0,75		13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03	
Сборник тех. нормативов Под ред. Л.С. Королка Пермь 2009г №230															
Курага*		15,00	15												
Сахар*		15,00	15												
Хлеб пшеничный		25		1,91	1,2	22,16	108,5		0,03		5	10,25	3,5	0,23	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*		25,00	25												
Итого:				16,36	16,65	67,01	649,92	8,8	0,28	189,4	400,95	277,45	70,55	2,38	
10 день 14.04.2023															
Наименование блока		Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
Завтрак 71 (руб)				Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, квал	Витамины			Минералы, мг			
									С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Плов с мясом				490											
Сборник тех. нормативов Под ред. Л.С. Королка Пермь 2009г №232				250	16,23	15,66	32,50	308,5	5,6	0,12	190,9	81,81	85,45	23,93	6,94
Г уляш (пром-ного при-я)*		108,80	108,8												
Масло растительное*		3,00	3,8												
Крупа рис пропаренный		66,30	66,30												
Морковь*		9,40	9,4												
Лук репчатый*		5,30	5,3												
Томатная паста*		3,00	3,8												
Соль*		1,30	1,3												
Компот "Ягодка" №1				200	0,1	0,2	18,6	59,6	2,4	0,05	95	130	100	14	0,7
Сб. тех. норм. "Хлебобулочные" М. 1995г. ч.1 №843															
Смесь ягод (вишня, яблоко, смородина)*		15,00	15												
Сахар*		15,00	15												
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												
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,6		0,04		8,8	36,6	10,8	0,6
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*		20,00	20												
Итого:				19,37	16,33	78	600,92	8,2	0,24	245,8	222,41	315,05	61,63	2,64	

Зам. директора по производству

Истомина

Истомина О.Л.

Главный технолог

Г

Гольшера А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ МУП «Комбинат питания» г. Кургана

Директор

Мишкарев А.Б.



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).

6 день 10.04.2023

Химический состав

Наименование пищевых веществ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ																					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. кал.	Витамины			Минералы, мг																		
								С, мг	В1, мг	В2, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо															
Обед 71(руб)																													
Суп картофельный с Бобовыми, с сухариками													705																
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Игровой. Пермь, 2008г №45													220	4,1	2,4	27	98	10,5		55	85,5	70	21,7	0,5					
Крупа горох*	12,00	12																											
Картофель*	36,00	36																											
Морковь*	8,00	8																											
Пук репчатый*	8,00	8																											
Масло растительное*	2,00	2																											
Соль*	0,30	0,3																											
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20																											
Лавровый лист*	0,10	0,1																											
Мясо тушеное в томатном соусе													100	9,75	14,52	17,44	214,32	4		70	195	251	35	2,2					
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Игровой. Пермь, 2008г №100																													
Гуляш (пром.норм. пр.-ва)*	73,50	73,5																											
Масло растительное*	3,00	3																											
Пук репчатый*	20,00	20																											
Томатная паста*	10,00	10																											
Мука в/с*	5,00	5																											
Соль*	0,30	0,3																											
Лавровый лист*	0,10	0,1																											
Макароны отварные													150	3,7	4,48	27,6	208,8		0,04	32	47,72	88,21	22,53	0,2					
Лечебное питание детей в стационарах №8.1																													
Макаронные изделия*	52,50	52,5																											
Масло сливочное*	8,00	6																											
Соль*	0,50	0,5																											
Напиток фруктовый "Изюминка"													200			14,97	59,88	3,4	0,05	55	11	0,8	1,2	0,01					
Сборник тех. нормативов. "Хлеб-продукты" М. 1996: ч1 №848																													
Изюм*	25,00	25																											
Сахар*	15,00	15																											
Хлеб ржано-пшеничный													35	2,64	1,54	24,44	56,15		0,07		11,55	54,05	18,5	1,4					
Лечебное питание под ред. М.А.Савицкого 1995: ч1 №15.1																													
Хлеб ржано-пшеничный*	35,00	35																											
Итого:														30,2	22,94	111,45	657,15	16,9	0,17	222	350,77	474,09	88,33	4,31					
													7 день 11.04.2023																
													Химический состав					Наименование пищевых веществ											

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	Р, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71 (руб)			745											
Щи по-Уральски (с крутой), 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 общ. учрежд. 2011г. Мозельный №93														
	Крупа яч. круглозерный*	4,00	4											
	Томатная паста*	4,00	4											
	Калуста*	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											
	Льняной лист*	0,10	0,1											
Бифидолекс "Богатырь" (Г)			100	16,35	20,15	23,5	333	2,07	0,21	40,83	186,05	174	47,5	2,8
Сборник для общ. учрежд. 2011г. Московские №225														
	Говядина*	45,00	45											
	Грудка куриная*	61,64	49											
	Лук репчатый*	20,00	20											
	Соль*	0,50	0,5											
	Масло растительное*	3,00	3											
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15,82	10											
Рагу овощное			200	4	6,8	17,72	136	0,41	0,11	18,57	91,73	132,8	4,46	0,27
Семилетнее меню. Практическое руководство (2014) №7.26														
	Картофель*	54,00	54											
	Морковь*	26,00	26											
	Калуста*	53,00	53											
	Лук репчатый*	27,00	27											
	Масло растительное*	4,00	4											
	Соль*	1,00	1											
	Томатная паста*	2,00	2											
Чай с сахаром			200	0,1		15,2	62,3	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сборники: "Хлебодариядам М. 1995г. ч1 №645														
	Чай*	1,00	1											
	Сахар*	19,00	19											
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	67,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Пособие питания (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
	Хлеб пшеничный*	20,00	20											
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,31	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,5	10,5	0,6
Пособие питания (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №16.1														
	Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20											
Итого:				28,55	33,86	94,46	768,52	6,98	0,46	197,5	419,58	542,7	103,26	5,12
			8 день 12.04.2023											
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	Р, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71 (руб)			745											
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	2,94	3,96	15,91	77,64	15,76	0,11	69,02	69,16	6,06	28,06	0,81

Хлебцы рыбные			90	13,7	10,2	19,7	221,2	0,12	0,22	0,08	293,24	147,9	45	1,7	
Хлебцы рыбные, 2004. Сборник для общеобразовательных школ №398															
	Рыба филе*	129,31	75												
	Хлеб пшеничный*	11,00	11												
	Молоко цельное*	15,00	18												
	Молоко*	8,00	8												
	Масло сливочное*	4,00	4												
	Соль*	2,00	2												
Рис прилушский			150	3,9	9,7	27	186		0,05	59	101	34	9	0,4	
Сборник для обучающихся, 2011г. Мокшаный №305															
	Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
	Масло сливочное*	3,50	3,5												
	Соль*	0,30	0,3												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,03	69,66	9,8	0,08	78	23	15,8	6,1	0,3	
Лечебное питание детей в стационарах №11.18															
	Сок разливной*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,83	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2	
Лечебное питание под ред. М.А. Самсонова 1986, 1 №15.2															
	Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржанно-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	35,5	10,8	0,8	
Лечебное питание под ред. М.А. Самсонова 1995, 1 №15.1															
	Хлеб-ржанно пшеничный*	20,00	20												
Итого:				24,2	22,45	107,71	703,02	22,62	0,46	195,08	443,18	329,46	95,3	4,04	

Зам. директора по производству

Главный технолог

Истомина

Гольшова

Истомина О.Л.

Гольшова А.А.