



«Гимназия №47»
 Директор школы
 Тиммазия №47
 Ф.И.О. Бобчик
 (подпись)



«Комбинат питания»
 Врио директора
 Истомина
 (подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Истомина Ольга Леонидовна

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (затраки, не менее 20% суточного рациона).

1 день														
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
Завтрак 97 (руб)			490	16,67	17,45	64,27	501,52	0,25	0,14	51,3	16,41	40,31	13,77	1,64
Тфтели в соусе			120	12,12	14,99	7,25	210,26	0,25			1,01	2,01	0,97	0,03
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462														
Тфтели (пром-ного пр-ва)*			108,00	108										
Масло растительное*			2,00	2										
Мука в/с*			1,35	1,35										
Морковь (очищенная)*			2,00	2										
Лук репчатый (очищенный)*			1,50	1,5										
Томатная паста*			2,00	2										
Сахар*			0,30	0,3										
Соль*			0,50	0,5										
Лавровый лист*			0,02	0,02										
Вода			27,00	27										
Укроп (сушеный)*			0,03	0,03										
Каша гречневая			150	3,02	2,3	33,3	165,98		0,12	20,3	11,2	25,3	10	1,36
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508														
Крупа гречневая*			50,00	50										
Масло сливочное*			5,00	5										
Соль*			0,20	0,2										
Вода			120,00	120										
Чай с сахаром			200			14	56			31	0,2			0,03
Сборник для обр. учрежд., 2011г., Могильный №376														
Сахар*			15,00	15										
Чай*			2,00	2										
Вода			205,00	205										
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*			20,00	20										
Итого:				16,67	17,45	64,27	501,52	0,25	0,14	51,3	16,41	40,31	13,77	1,64
2 день														
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
Завтрак 97 (руб)			585	21,78	19,92	92,73	637,32	32,07	0,47	164,86	400,23	458,71	79,24	3,48

Томатная паста*	2,50	2,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,30	0,3												
Соль*	0,30	0,3												
Вода	12,60	12,6												
Напиток из плодов шиповника			200	0,51		13,23	56,5				0,2			0,03
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Вода	185,00	185												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Ватрушка сметанная			100	2,25	3,55	23,7	137,6	0,05		0,02	12,9		1,2	0,03
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №12.10														
Мука в/с*	60,50	60,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Сахар*	2,00	2												
Дрожжи*	1,90	1,9												
Вода	16,60	16,6												
Соль*	1,30	1,3												
Меланж*	2,00	2												
Молоко цельное*	16,60	16,6												
Сметана*	15,00	15												
Сахар*	4,00	4												
Мука в/с*	2,00	2												
Масло растительное*	1,00	1												
Итого:			20,75	18,8	111,31	700,84	34,38	0,42	121,07	116,7	328,75	84,77	3,47	
5 день														
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					
Завтрак 97 (руб)			665	19,8	18,77	87,91	589,07	6,78	0,18	190	254,94	471,3	58,46	6,63
Омлет натуральный, со сливочным маслом			205	16	18,2	19	303,8	0,78	0,14	155	161,2	362,8	27,6	4,05
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №211														
Меланж*	160,00	160												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло сливочное*	5,00	5												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	0,80	0,8												
Чай с сахаром			200	0,5		7,1	30,4				0,14			0,02
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	2,50	2,5												
Вода	205,00	205												
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53		0,04		35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														

Масло растительное*	3,00	3													
Томатная паста*	4,00	4													
Масло сливочное*	5,00	5													
Соль*	0,60	0,6													
Вода	20,00	20													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Компот "Ягодно-фруктовый микс"			200	0,12	0,1	12,16	50,08				0,2			0,03	
Сборник рецептов обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11 лет)															
Смесь ягод (яблоко, вишня, клубника)*	24,00	24													
Сахар*	10,00	10													
Вода	180,00	180													
Хлеб пшеничный			30	1,16	0,21	19,25	83,53				0,04	35,6	30,2	2,1	0,36
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84							0,76	0,3
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Итого:				20,53	18,87	86,87	586,56	2,22	0,09	118,11	283,58	246,87	20,64	1,5	
8 день															
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	
Завтрак 97 (руб)			580	21,28	29,86	109,5	791,86	30,85	0,31	142,91	402,38	486,36	82,24	1,72	
Батон с маслом сливочным и сыром			50	6,3	5,6	14,7	134,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103	11,75	0,53	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
Сыр*	15,15	15													
Масло сливочное*	10,00	10													
Батон "Молочный"	25,00	25													
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			210	6,7	10,8	26,6	230,4	0,8	0,12	83,52	67,1	178,2	36,9	0,5	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311															
Крупа рис круглозерный*	40,00	40													
Сахар*	5,00	5													
Масло сливочное*	10,00	10													
Соль*	0,30	0,3													
Молоко цельное*	150,00	150													
Вода	20,00	20													
Кофейный напиток на цельном молоке (4/7/150)			200	4,92	3,87	14	110,51	1,95	0,06	0,03	180,14	135	21	0,11	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689															
Кофейный напиток*	4,00	4													
Молоко цельное*	150,00	150													
Сахар*	7,00	7													
Вода	60,00	60													
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,36	0,24	16,2	72,4					35,3		1,6	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20													
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28			0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	20,00	20													
Манник (кефир) СП			100	2	9,35	38	244,15	23	0,09	6,64	50,44	70,16	10,99	0,58	
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №12.10															

Мука в/с*	10,00	10												
Сахар*	15,90	15,9												
Меланж*	8,00	8												
Масло растительное*	20,60	20,6												
Соль*	0,60	0,6												
Крупа манная*	30,00	30												
Кефир*	33,10	33,1												
Сода*	0,60	0,6												
Итого:			21,28	29,86	109,5	791,86	30,85	0,31	142,91	402,38	486,36	82,24	1,72	

9 день

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	
Завтрак 97 (руб)			465	15,35	19,85	65,07	526,17	22,9	0,21	165,33	33,88	161	43,96	2,74	
Чахохбили			110	8,21	3,65	0,35	67,09	13,5	0,07	165,32	15,58	148	23,2	1,54	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493															
Грудка куриная*			103,00	75											
Лук репчатый (очищенный)*			45,00	45											
Томатная паста*			12,00	12											
Мука в/с*			3,00	3											
Масло растительное*			2,50	2,5											
Соль*			0,30	0,3											
Лимонная кислота*			0,10	0,1											
Сахар*			0,50	0,5											
Чеснок сушеный*			0,05	0,05											
Петрушка (сушеная)*			0,05	0,05											
Макаронные отварные			150	6,62	4,35	37,88	221,9		0,09	2,1	11,42	47,48	8,4	0,85	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516															
Макаронные изделия*			52,50	52,5											
Масло сливочное*			6,00	6											
Соль*			0,60	0,6											
Компот "Вкус лета"			200	0,21	0,14	17,1	73,5				0,3			0,05	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №279															
Смесь ягод "Вкус лета"*			30,00	30											
Сахар*			15,00	15											
Вода			180,00	180											
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22	
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*			20,00	20											
Шаньга "Ароматная" (школа)			135	5,4	15,9	37,9	316,3	9,4	0,12	0,01	14		17,96	0,93	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь, 2008г №340															
Тесто дрожжевое (школа)			100,00	100											
Масло сливочное*			5,00	5											
Картофель (очищенный)*			44,00	44											
Лук репчатый (очищенный)*			6,50	6,5											
Масло растительное*			2,00	2											
Соль*			0,50	0,5											
Мука в/с*			2,00	2											
Итого:				15,35	19,85	65,07	526,17	22,9	0,21	165,33	33,88	161	43,96	2,74	

10 день

			Химический состав					Наименование пищевых веществ							
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда		Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Бенки, г	Жирь, г	Угл, г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг пер. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 97 (ру6)															
Котлета "Детская"															
Лечебное питание детей в стационарах №2 6															
Гор. единица* 66,60															
Лук репчатый (очищенный)* 5,00															
Мякоть* 3,00															
Хлеб пшеничный* 15,00															
Хлеб пшеничный* 15,00															
Соля* 0,30															
Вода 20,40															
Масса 20,40															
Фарша 106,00															
Хлеб пшеничный (для супа харей)* 10,94															
Масса п/ф 112,00															
Масло растительное* 2,00															
2															
Сложный гарнир №2															
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №553															
Капуста тушеная 80,00															
картофельное пюре 80,00															
Напиток из плодов шиповника(8)															
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705															
Шиповник* 10,00															
Сахар* 7,00															
10															
Хлеб пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15,2															
Хлеб пшеничный* 20,00															
Печенье "Шакер Чурек"															
Печенье "Шакер Чурек"															
Печенье "Шакер Чурек"															
Итого: 35															
35,00															
35															
11 день															
Наименование блюда															
Завтрак 97 (ру6)															
Рыба, тушеная в томате с овощами															
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374															
Мякоть* 113,79															
Морковь (очищенная)* 50,00															
Лук репчатый (очищенный)* 50,00															
Томатная паста* 10,00															
Масло растительное* 3,00															
Соля* 0,30															
Сахар* 0,50															
Лимонная кислота* 0,05															
Лавровый лист* 0,07															
0,07															
Рис припущенный															
Сборник для общ. учреждений, 2011г., МОН. Ильяны №305															
150															
3,7															
7,65															
28,2															
196,45															
3,6															
16															
3															
29,3															
0,02															

Крупа рис пропаренный*	40,00	40														
Масло сливочное*	10,00	10														
Соль*	0,40	0,4														
Компот из кураги			200	1,14	0,07	17	73,19			104	0,14			0,02		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																
Курага*	22,00	22														
Сахар*	7,00	7														
Вода	175,00	175														
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	20,00	20														
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		35	58	78,3	28	1,9		
Лечебное питание детей в стационарах №11.16																
Сок(т/п)*	200,00	200														
Итого:				18,57	11,66	85,92	534,91	13,83	0,15	149,2	133,55	309,26	122,4	3,44		
12 день																
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
Завтрак 97 (руб)			500	16,64	18,82	63,37	512,26	78	0,22	25	19,14	15	28,56	0,64		
Азу "По-татарски"			250	12,87	18,3	25,25	317,18	78	0,2	25	15	2	25	0,1		
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №265																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	94,00	94														
Картофель (очищенный)*	121,00	121														
Огурцы консервированные (соленые)*	27,27	15														
Лук репчатый (очищенный)*	19,00	19														
Томатная паста*	10,00	10														
Масло растительное*	6,00	6														
Мука в/с*	3,00	3														
Сахар*	2,00	2														
Соль*	2,00	2														
Вода	64,00	64														
Чай с сахаром и лимоном			200	0,2		7,04	28,96				0,14			0,02		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №686																
Чай*	1,00	1														
Лимон*	6,00	5														
Сахар*	7,00	7														
Вода	190,00	190														
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	69,28		0,02		4	13	2,8	0,22		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	20,00	20														
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,04	0,36	21,36	96,84						0,76	0,3		
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30														
Итого:				16,64	18,82	63,37	512,26	78	0,22	25	19,14	15	28,56	0,64		

Главный технолог

Технолог

Полянская О.Н.

Алхимова К.Н.