

"СОГЛАСОВАНО" *Директор*
МБОУ "Лицей № 17"
Бабичук И.А.

"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"
 Директор *Мишкарев А.Б.*



Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

6 день 26.09.22															
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 81(руб)			685												
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			60	7,89	9,38	10,3	104,18	12	0,09	45	18,5	12,4	1,5	1,52	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10															
Сыр*			20,20	20											
Масло сливочное*			10,00	10											
Хлеб пшеничный*			30,00	30											
Саша 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	
Рецепты питания 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											
Акао на цельном молоке (150/7/2)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15	
Смидневное меню. Практическое руководство (2014г.) №11.8															
Кефир*			2,00	2											
Молоко цельное*			150,00	150											
Сахар*			7,00	7											
сок фруктовый тип			200	0,1		21,2	74,5	6		25	56	78,3	28	1,9	
сок(тип)*			200,00	200											
пек ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,6		0,04		6,6	36,8	10,6	0,6	
Рецепты питания (под ред. М.А.Самойлова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано пшеничный*			20,00	20											
Витаминизация 35(руб)															
Батончик злаковый			60	6,32	5,88	13,44	150,4	2	0,07		40		7	1,14	
Батончик злаковый			50,00	50											
того:				24,67	24,67	84,53	648,9	28,06	0,29	162,06	427,55	357,55	86,05	5,72	
7 день 27.09.22															
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 81(руб)			754												
Пряник			44	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	15,4	25,4	2,54	2,89	0,01	
Пряник проб. производства			44,00	44											
плет с картофелем (запеченный), со сливочным маслом			280	19,92	22,67	28,52	310,1	10,82	0,23	162,75	223,45	180,55	16,9	1,72	
Рецепты для обслуживания. 2011г. Моделный №21*															

Яйцо*	117,50	117,5														
Молоко цельное*	44,10	44,1														
Картофель*	161,60	161,6														
Масло растительное*	6,30	6,3														
Соль*	1,10	1,1														
Масло сливочное*	10,00	10														
Сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9		
Сок(т/л)*	200,00	200														
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														
Витаминизация 35(руб)																
Кисель витаминизированный "Витощка"			200			24	95	20,1	0,3	130						
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г.) №11.8																
Кисель "Витощка"*	25,00	25														
Хлеб витаминизированный			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65		
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб "Витаминный"*	20,00	20														
Итого:				29,69	30,91	103,26	752,8	37,92	0,89	333,16	345,42	358,99	78,39	6,08		
8 день 28.09.22																
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 рети. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 81(руб)			550													
Филе куриное "Нежность"			110	8,58	7,02	9,45	123,7		0,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для создания разнообразного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №463																
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														
Макаронные изделия			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	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9		
Кефир*	207,00	200														
Сахар*	10,00	10														
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,8	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														
Витаминизация 35(руб)																
Батончик злаковый			50	6,32	5,68	13,44	150,4	2	0,07		48		7	1,14		
Батончик злаковый*	50,00	50														
Итого:				25,1	21,42	84,19	735,98	15,3	0,3	148	298,6	232,73	57,73	3,34		
9 день 29.09.22																
Химический состав								Наименование пищевых веществ								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	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 81(руб)			795												
Рыба, запеченная с картофелем по-русски			250	14,33	14,4	25,07	312,27	1	0,09	86,67	159,07	115,33	4,67	0,13	
Сборник для обл. упр.рег., 2011г., Могильский №229															
	Рыба филе*	147,24	89,4												
	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												
	Масло растительное*	3,00	3												
Беринад овощной с томатом №2			100	0,95	3,18	4,8	34,6	22	0,06	95	12,5	23,4	18	0,6	
Техническое питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №9, 124															
	Морковь *	60,00	80												
	Лук репчатый*	15,00	15												
	Томатная паста*	10,00	10												
	Масло растительное*	10,00	10												
	Лимонная кислота*	0,40	0,4												
	Сахар*	0,80	0,8												
	Соль*	1,00	1												
сок фруктовый т/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	76,3	28	1,9	
	Сок(т/л)*	200,00	200												
леб пшеничный			25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25	
Техническое питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15, 2															
	Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Витаминизация 35(руб)															
впиток витаминизированный "Витошка"			200			19	80	20	0,3	120					0,4
Смкд/техническое питание. Практическое руководство (2014г.) №11, 6															
	Напиток "Витошка**"	20,00	20												
леб витаминизированный			20	1,92	0,24	12,24	86,94		0,1		21,5	13	2,8	0,65	
Техническое питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15, 2															
	Хлеб "Витаминный**"	20,00	20												
того:				19,24	19,02	104,27	697,81	49	0,58	326,67	256,17	246,28	56,97	3,93	
10 день 30.09.22															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
Завтрак 81(руб)			690					С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
т/лета "Детская"			100	9,62	11,09	14,99	174,5		0,07	0,01	97,2	113,07	20,3	1,52	
Техническое 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												
туфта тушеная			170	3,59	2,47	18,79	156,67	13,6	0,06	110,73	88,4	66	11,47	0,45	

Сборник для сбора заявок, 2011г. Могилинский №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												
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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. №884														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,6		0,04			6,6	36,6	10,6
Печенье питание (под ред. М.А. Саисанова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Витаминизация 35(руб)														
Молоко обогащенное			200	6	6,4	9,4	120	17	0,3	180	76		23	1,5
Молоко т/л	200,00	200												
Итого:				21,52	21,27	69,69	569,37	37,2	0,67	311,84	282,2	226,37	75,87	4,67

Зам. директора по производству

Главный технолог

Истомина О.Л.

Истомина О.Л.

Голышева А.А.

Голышева А.А.