СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия №47"
И.А. Бобчик (подпись)

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 до 11 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

6 день 13.03.2023

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
Завтрак 81(руб)			640											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	6,8	8,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при обр.образовательных школах. 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			170	5,6	4,16	32,08	188,16	1,56	0,07	102	46,63	156	32,9	0,4
Лечебное питание детей в стационарах №6.3														
Крупа рис крупнозерный*	32,00	32												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	3,60	3,6												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Какао на цельном молоке (160/7/2)			200	5,6	6,4	19,36	157,52	2,5	0,08	0,04	91	80	8	0,15
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	160,00	160												
Сахар*	7,00	7												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	98	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	46,8		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:				19,61	17,07	95,97	567,54	15,16	0,33	147,04	306,23	398,9	92,6	3,45

7 день 14.03.2023

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
Завтрак 81(руб)			590											
Котлета "Детская"			100	9,62	11,89	14,99	184,5		0,07	0,01	97,2	113,67	20,3	1,52
Лечебное питание детей в стационарах №2.6														
Мясо п/ф*	57,50	57,8												
Лук репчатый*	8,30	8,3												
Хлеб пшеничный*	16,70	16,7												
Меланж*	2,70	2,7												

Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Капуста тушеная(1)			150	3,2	3,5	14,8	118	12	0,05	103	82	60	7,5	0,39
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №321														
Капуста*	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*	5,00	5												
Соль*	0,70	0,7												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,3		15	40,8	9,64	0,2	68	9,3	11	7,1	0,87
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №376														
Сухофрукты*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	64,25		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												
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												
Итого:				17,2	16,05	72,52	494,58	21,64	0,4	171,01	208,57	272,27	65,6	4,78

8 день 15.03.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых вещества						
								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 81(руб)			500											
Филе куриное "Нежность"			110	9,58	12,97	9,45	123,7	6,9	0,1	51	106,88	25,02	30	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №493														
Грудка куриная*	111,76	81,6												
Мука в/с*	2,00	2												
Лук репчатый *	20,00	20												
Морковь*	20,00	20												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Томатная паста*	5,00	5												
Сметана*	7,00	7												
Соль*	0,50	0,5												
Макароны отварные			150	3,7	4,48	27,6	206,9		0,04	32	47,72	86,21	22,53	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №6.1														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,06	65	190	180	14	0,7
Сборник рецептур "Хлебобулочных" М.,1996г ч1 №646														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,8	130,4		0,03		8	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												

Итого:														
			20,78	22,69	86,75	615,58	9,3	0,23	148	293,6	312,73	79,73	2,2

9 день 16.03.2023

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 81(руб)			545											
Рыба, тушенная в томате с овощами (лук)			180	9,5	9	16,8	188,7	5,4	0,2	125	168,3	151,2	29	0,51
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №229														
Рыба филе*	189,56	110												
Морковь*	46,00	46												
Лук репчатый*	30,00	30												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,50	0,5												
Картофель отварной			180	4,2	8,45	34,44	183,3	2,4	0,04	24,4	186,7	87	29,3	1,56
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №288														
Картофель*	180,00	180												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	1,00	1												
Напиток "Дары осени"			200	0,16	0,1	13,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,6	5,1	0,03
Сборник для обр.учрежд., 2011г.,Могильный №388														
Курага*	12,00	12												
Изюм*	10,00	10												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				16,55	15,83	95,31	594,86	17,6	0,34	227,4	385	276,55	69,3	2,45

10 день 17.03.2023

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 81(руб)			565											
Тефтели с соусом			130	16,35	15,21	14,53	209,5	14	0,2	92	226,37	139,45	26,08	1,85
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №202														
Тефтели (пром-него 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												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Каша гречневая по "Купечески" (лук)			150	2,8	5,6	34,8	195,46	1,2	0,07	6,5	60,31	42,36	8,8	0,5
Лечебное питание детей в стационарах №8.4														
Крупа гречневая*	45,00	45												
Масло сливочное*	19,00	19												
Морковь*	20,00	20												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	2,00	2												

Соль*	0,30	0,3												
Подгарнировка: Икра свекольная			50	0,42	0,05	1,92	14,42	9,17	0,04	50	5,25	9,75	7,5	0,34
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1998г.) №9.124														
Лук репчатый*	9,00	9												
Свекла*	38,00	38												
Томатная паста*	13,00	13												
Сахар*	0,70	0,7												
Масло растительное*	4,00	4												
Лимонная кислота*	0,40	0,4												
Соль*	0,20	0,2												
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.Коровка. Пермь,2003г №260														
Курага*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1998г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				23,01	22,18	95,9	639,1	25,37	0,36	168,5	339,88	237,31	58,13	3,07

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия №47"
И.А. Бобчик
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:МУП г. Кургана "Комбинат питания"
Директор
(подпись)
Мишкарев А.Б.

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	6 день 13.03.2023 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 В1(руб)			700											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	4,1	2,4	27	99	10,5		55	86,5	70	21,7	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №45														
Крупа горох*	12,00	12												
Картофель*	36,00	36												
Морковь*	8,00	8												
Лук 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												
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №409														
Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами (лук)			150	3,2	8,9	30,4	198	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №8.42														
Крупа перловая*	42,00	42												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	20,00	20												
Соль*	0,50	0,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,05	65	130	180	14	0,7
Сб. тех.норм."Хлебпродинформ" М.,1996г ч1 №646														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			20	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.) №18.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,51	31,11	109,61	737,86	17,93	0,29	253	366,4	357,6	90,7	3,55

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	7 день 14.03.2023 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 81(руб)			700											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками(1)			220	2,89	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,18	8,06	28,08	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кроха. Пермь,2006г №57														
Картофель*	82,00	82												
Морковь*	16,00	16												
Лук репчатый*	16,00	16												
Мука в/с*	4,00	4												
Молоко цельное*	30,40	30,4												
Масло сливочное*	12,00	12												
Соль*	0,40	0,4												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			210	19	16,32	25,94	256,64	0,78	0,14	145	88	161,2	27,6	2,04
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №211														
Меланж*	153,30	153,3												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло растительное*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Сыр*	10,10	10												
Масло сливочное*	10,00	10												
Кофейный напиток на цельном молоке (6/10/100)			200	1,14	4,3	16,2	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			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			40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	40,00	40												
Итого:				27,66	25,94	100,99	734,52	18,17	0,36	228,02	395,92	388,55	75,06	4,6

8 день 15.03.2023

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 81(руб)			745											
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной			205	5,12	5,44	11,2	104,4	2,1	0,02	73	21,2	63	23,68	0,35
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №93														
Крупа рис круглозерный*	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												
Лавровый лист*	0,10	0,1												

Бифштекс "Богатырь"(1)			100	16,39	20,15	23,6	333	2,07	0,21	40,83	166,05	174	47,5	2,8
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №223														
Говядина*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,64	45												
Лук репчатый*	20,00	20												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	15,62	10												
Рагу овощное(лук)			200	4	9,8	17,72	136	0,41	0,11	18,67	91,73	132,8	4,48	0,27
Примерное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														
Картофель*	94,00	94												
Морковь*	26,00	26												
Капуста*	73,00	73												
Лук репчатый*	7,00	7												
Масло растительное*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Томатная паста*	2,00	2												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,03	89,68	9,6	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
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 1998г.) №18.2														
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 1998г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,71	33,96	102,29	775,88	14,38	0,46	210,5	312,98	378,3	95,36	4,72

9 день 16.03.2023

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	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 81(руб)			**725**											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			205	1,6	4,16	13,46	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	38,7	16,8	0,58
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Могильный №92														
Свёкла*	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	16,00	16												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2,4												
Масло растительное*	2,00	2												
Сахар*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Мясо тушёное в томатном соусе с курагой			120	19,2	10,9	16,95	178,23	8	0,2	107,1	105,6	149,26	24,19	1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровкр. Пермь.2008г №180														
Гуляш (эрзац-нога по-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												
Кураге*	20,00	20												
Сахар*	1,70	1,7												
Макароны отварные			150	3,7	4,48	27,6	205,8		0,04	32	47,72	88,21	22,53	0,2
Лечебное питание детей в спецсанатории №6 1														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Сыр порцией			20	10,2	9,2	2	76	0,7	0,09	45,02	208	116	3,5	1,52
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1														
Сыр*	20,20	20												
Чай с сахаром и шиповником(1)			200			14,97	59,88	105	0,01	56	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд.,2011г. Могильный №376														
Сахар*	15,00	15												
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	20,00	20												
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 1996г.) №15 2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				28	28,98	101,6	738,11	124,8	0,45	255,42	382,82	413,67	76,22	3,9
10 день 17.03.2023														
Наименование блюда	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Химический состав**					**Наименование пищевых вещества**						
								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 81(руб)			765											
Щи из снежей 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												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			40	0,4	1,28	1,84	13,84	8,8	0,03	38	5,04	9,36	7,2	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1996г.) №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	0,4												
Хлебцы рыбные			120	18,27	13,6	18,93	230,93	0,16	0,29	60	140,99	167,87	80	1,56
Хлебпродинформ, 2004. Сборник для общеобразовательных школ №398														
Рыба филе*	172,41	100												
Хлеб пшеничный*	15,00	15												
Молоко цельное*	25,00	25												
Меланж*	10,00	10												
Масло сливочное*	7,00	7												
Соль*	2,00	2												
Рис припущенный			150	3,9	5,7	27	186		0,05	59	101	34	9	0,4
Сборник для обр учрежд, 2011г.,Могильный №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	0,3	0,06	76	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливное)*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,18	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1986г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,6		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1986г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,77	26,65	196,94	712,75	22,56	0,53	255	330,93	349,43	110,3	3,9

Зам.директора по производству — Истомина О.Л.

Главный технолог — Голышева А.А.