



Администрация города Кургана
 ОГЛАВЛЕНИЕ
 163-50000-00111
 Директор
 М.А. Сахарова
 163-50000-00111
 Директор
 М.А. Сахарова
 163-50000-00111
 Директор
 М.А. Сахарова

УТВЕРЖДАЮ М.П. Кургана "Комбинат Питания"
 Директор
 М.А. Сахарова
 163-50000-00111
 Директор
 М.А. Сахарова

Примерное циклическое 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		Химический состав				Наименование пищевых веществ						
	Выход, г	Нетто, г	Вход, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. квал	С, мг	В, мг	Кальций	Железо	Фосфор	Магний	Железо
Суп картофельный с говяжьими, с сухариками	700		220	4,1	2,4	27	90	10,5	65	85,5	70	21,7	0,5
Сырный суп, картофель, лук реп., Г.С. Борозда, Горьк. 200г. Мяк.													
Крупа геркулес*	12	12											
Картофель*	36,00	36											
Морковь*	6,00	6											
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											
Итого:	100	14,5	14,5	11	243,36	4	0,11	129	79,2	35,6	1,52		
Примерно рассчитанное количество продуктов для приготовления блюда в количестве 100 порций (на 10 человек)													
Наггетсы "Детские"	110,00	110											
Наггетсы "Детские" (уменьшенного размера)	2,50	2,5											
Итого:	160	3,2	8,8	30,4	198	4	0,06	15,3	0,8	10,4	0,03		
Каша перловая рассыпчатая с овощами													
Крупа перловая*	42,00	20											
Лук репчатый*	26,00	20											
Морковь*	3,00	3											
Масло растительное*	15,00	15											
Соль*	0,20	0,6											
Масло сливочное*	10,00	10											
Итого:	210	5,2	5	23,1	102,89	2,4	0,06	130	180	14	0,7		
Кефир с сахаром													
Кефир*	207,00	200											
Сахар*	10,00	10											
Итого:	20	1,91	0,31	9,11	45,8		0,04	6,6	36,2	10,8	0,8		
Хлеб ржано-пшеничный													
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20											
Хлеб-батоны пшеничный*													
Итого:	20	31,11	100,61	737,56	17,93	2,4	0,29	356,4	367,6	99,7	3,85		
Итого:	20	31,11	100,61	737,56	17,93	2,4	0,29	356,4	367,6	99,7	3,85		

Обод 81(руб)		700	2,68	4,42	16,85	119,1	13,79	0,11	66,02	62,16	8,09	28,05	0,81
Суп-пюре из картофеля, с булгарками(1)													
Сборный лук, морковь(под ред. Г.С.Зарова (Гарь 2019 №87													
	Картофель	82											
	Морковь*	16,00											
	Пшеничная мука	16,00											
	Мука пш.	4,00											
	Молоко цельное*	30,40											
	Масло сливочное	12,00											
	Соль*	0,40											
	Хлеб пшеничный(для сухарей)	31,25											
	Лавашный лист*	0,10											
	Омлет с сыром, со сливочным маслом	210	18	16,32	24,84	285,64	6,78	0,14	149	88	151,2	27,6	2,04
Сборный лук, морковь, 2019г. Мясной №211													
	Молоко*	153,30											
	Молоко цельное*	60,00											
	Масло растительное*	4,00											
	Соль*	1,00											
	Сыр*	10,10											
	Масло сливочное*	10,00											
	Копченый напиток из цельного молока(6(10(100)	202	1,14	4,3	18,2	142,7	1,6	0,02	14	210	170,31	8	0,05
Почечный напиток(под ред.М.А.Бенко(под ред.1 №11, №2													
	Коричный напиток*	5,00											
	Молоко цельное*	100,00											
	Соль*	10,00											
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	25,6	130,4		0,03		8	19,5	4,2	0,3
Лавашный лист(под ред.М.А.Саво(под ред.1 №3, 2													
	Хлеб пшеничный*	30,00											
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,33	0,66	13,3	85,68		0,08		22,78	9,40	7,2	1,4
	Печенье лаваш(под ред.М.А.Саво(под ред.1 №11, 1												
	Хлеб ржано-пшеничный*	40,00											
	Итого:		27,06	25,94	100,88	734,62	18,17	0,36	228,02	385,02	368,56	79,06	4,6
8 день 01.02.2023													
Химический состав													
Наименование блюда		Выход, г	Весел, г	Жиры, с	Угл., г	Зщ, ккал	С, мг	ВН, мг	М, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обод 81(руб)		745											
Щи по-Уральски(с капустой), со сметаной		205	5,12	6,48	11,2	104,4	2,1	0,02	79	21,2	6,3	23,68	0,58
Сборный лук, морковь, 2019г. Мясной №83													
	Капуста круглолодная*	4,00											
	Томатная паста*	4,00											
	Капуста*	40,00											
	Морковь*	6,00											
	Лук репчатый*	8,00											
	Масло растительное*	2,00											
	Соль*	0,30											
	Сметана	5,00											
	Лавашный лист*	0,10											



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Эд. изм.	С, мг	В, мг	Ж, мг	Наименование пищевых веществ		
				Белок, г	Жиры, г	Угл., г					Кальций	Фосфор	Магний
10 день 05.02.2023													
Обед В (руб)													
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной				765									
Сборная десертная: блины и клубничная начинка при обжаривании в масле, 200г, №124				205									
Капусты*	40,00	40											
Картофель*	24,00	24											
Морковь*	8,00	8											
Лук репчатый*	8,00	8											
Томатная паста*	0,80	0,8											
Мясо свиное лопатка*	2,00	2											
Сметана*	5,00	5											
Соль*	0,30	0,3											
Лавровый лист*	0,10	0,1											
Подарочные: Маршмэллоу с топленым			40	0,4	1,28	1,94	13,04	8,8	0,09	36	5,04	8,36	7,2
Лаваш лепешки (под. ред. М. А. Самсонов, 199г, №124)													
Морковь*	24,00	24											
Лук репчатый*	6,00	6											
Томатная паста*	3,00	3											
Мясо свиное лопатка*	4,00	4											
Никошан кашала*	5,10	0,1											
Салат*	0,40	0,4											
Магара суповая	15,00	10											
Лук репчатый*	30,00	30											
Томатная паста*	9,00	8											
Мука пшеница*	4,00	4											
Соль*	6,30	0,3											
Курган*	20,00	20											
Сметана*	1,70	0,7	150	3,7	4,48	27,8	208,8	0,04	32	47,72	88,24	22,63	0,2
Макаронь- отварные													
Макаронные изделия*	52,50	52,5											
Масло сливочное*	0,00	0											
Соль*	0,50	0,5											
Сыр порционный			20	10,2	9,2	2	75	0,7	0,68	45,02	206	116	3,5
Сборная десертная: блины и клубничная начинка при обжаривании в масле, 200г, №124													
Сыр*	20,00	20	200				14,87	59,63	105	0,01	56	12	2
Чай с сахаром и шиповником(1)													
Сборная десертная: блины и клубничная начинка при обжаривании в масле, 200г, №124													
Сахар*	15,00	15											
Чай*	2,00	2											
Шиповник*	20,00	20											
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,6	130,4					5	19,5
Мука пшеничная*	30,00	30											
Итого:			28	28,08	101,6	738,11	124,8	0,45	265,43	382,82	413,67	76,72	5,9
10 день 05.02.2023													
Химический состав													
Наименование блюда													
Брутто, г													
Нетто, г													
Выход, г													
Белок, г													
Жиры, г													
Угл., г													
Эд. изм.													
С, мг													
В, мг													
Ж, мг													
Кальций													
Фосфор													
Магний													
Железо													

	Соль*	0,40	0,4	120	19,27	13,6	16,98	230,90	0,16	0,29	60	140,59	157,87	60	1,56
Хлебцы рыбные															
Хлеб-булочки, 200г - Сборник для обучающихся в возрасте 6-10 лет															
	Рыба филе*	172,41	100												
	Хлеб пшеничный*	16,00	15												
	Молоко цельное*	25,00	25												
	Масло*	10,00	10												
	Масло сливочное*	7,00	7												
	Соль*	2,00	2	150	3,9	5,7	27	186	0,05	0,05	59	101	34	8	0,4
Рис припущенный															
Сборник для обучающихся, 2011г. Исходный код															
	Круги рис пароварный*	40,00	40												
	Масло сливочное*	3,50	3,5												
	Соль*	0,30	0,3												
Сок фруктовый розлиной 0,2 л.															
Бюджетное питание детей в стационарах №71,10															
	Сок розлиной*	200,00	200	200	0,16	0,1	23,03	89,66	0,0	0,06	78	23	15,6	0,1	0,3
Хлеб пшеничный															
Пособие педагога (код, ред, М.А. Саварева, табл.Г, вкл. 2															
	Хлеб пшеничный*	20,00	20	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02	0,02	4	4	13	2,8	0,2
Хлеб ржанно-пшеничный															
Пособие педагога (код, ред, М.А. Саварева, табл.Г, вкл. 1															
	Хлеб ржанно-пшеничный*	20,00	20	20	1,51	0,31	5,11	45,8	0,04	0,04	6,6	6,6	36,0	10,0	0,8
Итого:															
					28,77	25,85	106,64	712,75	22,56	0,53	255	330,93	348,43	110,3	3,9

Зам. директора по производству

Ирина Иванова

Истоминна О.Л.

Главный технолог

Г.А. Гольшова

Гольшова А.А.

	Соль	0,30	0,3	50	0,42	0,09	1,92	14,42	9,17	0,04	80	6,25	9,75	7,5	0,34
Полугарнирная: Микс сладкий/не															
Белый сахар (ГОСТ Р 54317-2016) М.А.Самарская 1995 г. №724															
Пшеничная мука	9,00														
Средняя*	08,00	38													
Глициновый сахар	13,00	13													
Сахар	0,70	0,7													
Масло растительное*	4,80	4													
Пшеничная мука	0,40	0,4													
Соль*	0,20	0,2													
Коплот из муки			200	0,75			13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	9,75	0,33
Соевый лецитин, жидкий. Под. мар. "С.Корсика" Пирей, товарный знак															
Мука*	20,00	20													
Соевый*	15,00	15													
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24		28,6	130,4		0,03		8	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под. мар. "А.Самарская 1995 г.) №78,2															
Хлеб пшеничный*	30,00	30													
Итого:				22,82	32,14	97,48	617,2	25,37	0,36	168,5	338,98	234,06	57,43	3,02	

Зам.директора по производству

Истомкина

Истомкина О.Л.

Главный технолог

Гольшова

Гольшова А.А.