

СОГЛАСОВАНО

Директор



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).

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)			500														
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 образовательных учреждений при общеобразовательных школах, 2004 г. №099																	
Наггетсы "Детские (промышленные)"			110,00														
Масло растительное*			2,50														
Рагу овощное			150	3	5,1	9,54	102	10,31	0,08	14	68,8	99,6	3,35	0,2			
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7,38																	
Картофель*			79,00														
Морковь*			20,00														
Капуста*			40,00														
Лук репчатый*			20,00														
Масло растительное*			2,50														
Соль*			0,30														
Томатная паста*			1,00														
Напиток фруктовый "Изюминка"			200			14,97	58,88					0,3					0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Д.С. Косола. Пермь, 2006г №288																	
Изюм*			20,00														
Сахар*			10,00														
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,5	130,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3			
Печенье галетное (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																	
Хлеб пшеничный*			30,00														
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 1995г.) №15.1																	
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00														
Итого:				21,31	20,15	71,22	581,46	14,31	0,26	143	210,7	225,9	52,16	2,97			
			2 день 16.05.2023														
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			
Завтрак 81(руб)			540														
Бутиерброд горячий с сыром и маслом сливочным			50	6,8	6,2	14,2	101,55	5	0,14	20	104	48	13	0,2			
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений при общеобразовательных школах, 2004 г. №10																	
Сыр*			15,15														
Масло сливочное*			10,00														
Хлеб пшеничный*			25,00														
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			170	6,6	4,16	32,06	188,18	1,58	0,07	102	48,63	156	32,8	0,4			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311															
Молоко цельное*		120,00	120												
Крупа рисовая*		32,00	32,0												
Сахар*		3,60	3,6												
Масло сливочное*		10,00	10												
Соль*		0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/180)				200	4,14	5,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	6	0,3
Лечебное питание (зд. ред. М.А. Савинова 1995г.) №11.52															
Кофейный напиток*		4,00	4												
Молоко цельное*		180,00	180												
Сахар*		10,00	10												
Сок фруктовый тип				200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16															
Сок(тип)*				200,00	200										
Хлеб ржано-пшеничный				20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,5	10,8	0,8
Лечебное питание (зд. ред. М.А. Савинова 1995г.) №15.1															
Хлеб ржано-пшеничный*		20,00	20												
Итого:					18,15	15,97	86,79	532,72	13,96	0,27	169	266,23	336,9	90,6	3,6
3 день 17.05.2023															
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	
Завтрак №1(руб)			572												
Компот рыбный "Любительская"				100	8,21	7,3	5,2	143,7	3,1	0,11	23	138,5	139,3	31,79	1,8
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №300															
Рыба филе*		117,24	68												
Морковь*		20,00	20												
Хлеб пшеничный*		8,00	8												
Лук репчатый*		6,70	6,7												
Молоко цельное*		10,00	10												
Меланж*		10,00	10												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		9,38	6												
Соль*		0,30	0,3												
Масло растительное*		3,00	3												
Поджаривка: Маринад овощной "Витаминный"				48	0,2	0,04	0,92	6,92	4,4	0,01	24	2,52	4,86	3,6	0,16
Лечебное питание (зд. ред. М.А. Савинова 1995г.) №9.124															
Морковь*		27,00	27												
Лук репчатый*		6,80	6,8												
Курага*		5,00	5,0												
Томатная паста*		3,40	3,4												
Масло растительное*		4,50	5												
Лимонная кислота*		0,10	0,1												
Сахар*		0,50	0,5												
Соль*		0,50	0,5												
Картофельное пюре				150	2,65	5,69	24,89	153,72	1,8	0,09	110,93	58,31	106,24	14,25	0,19
Сборник для общеобразов. ,2011г., Мелитинский №128															
Картофель*		137,00	137												
Молоко цельное*		26,00	26												
Масло сливочное*		10,00	10												
Соль*		0,30	0,3												
Компот "Лесная сказка"				200			16,96	139,84			50,4	6,04	12		0,6
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Корота. Павлов, 2006г. №279															

Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	20,00	20																		
Сахар*	15,00	15																		
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,8	36,6	10,8	0,8						
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1																				
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20																		
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																		
Пряник			27	1,1	3,74	12,11	58,41		0,03											
Пряник(пром.пр-во)*	27,00	27																		
Итого:			15,4	17,84	89,82	645,41	8,1	0,35	218,33	218,27	311,92	63,24	1,85							
4 день 18.05.2023																				
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ												
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг									
Завтрак 81(руб)			500																	
Филе куриное "Нежность"			110	9,58	12,97	9,45	123,7	6,9	0,1	51	109,88	25,02	30	1						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493																				
Гуляш куриный(пром. Производства)*	82,00	82,0																		
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																		
Макаронные отварные			150	3,7	4,48	27,6	268,6		0,04	32	47,72	68,21	22,53	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	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7						
Сб.тех.норм."Хлебодаринформ" М. 1996г.ч1 №645																				
Кефир*	207,00	200																		
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																		
Итого:				20,78	22,69	86,75	615,58	9,3	0,23	148	293,6	312,73	70,73	2,2						
5 день 19.05.2023																				
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ												
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг									
Завтрак 81(руб)			685																	
Бутерброд с сыром			60	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	115,4	25,4	2,54	2,89	0,01						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №1																				
Сыр*	20,20	20																		
Хлеб пшеничный*	30,00	30																		
Каша "Дружба" со сливочным маслом			210	8,09	5,91	29,15	194,15	2,34	0,08	0,04	217,4	184,5	22,7	0,29						
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311																				

Крупа рис круглый*	15,00	18												
Молоко цельное*	180,00	180												
Крупа пшено*	15,00	15												
Соль*	0,70	0,7												
Сахар*	10,00	10												
Масло сливочное*	10,00	10												
Чай с сахаром и молоком №9			200	3,5	4	15,86	113,42	1,63	0,05	0,03	150,2	112,5	17,5	0,11
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №858														
Чай*	1,00	1												
Молоко цельное*	130,00	130												
Сахар*	10,00	10												
Сок фруктовый тип			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.18														
Сок(тип)*	200,00	200												
Хлеб ржано-пшеничный			25	1,88	0,38	8,88	47,25		0,05		8,26	45,75	13,5	1
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	25,00	25												
Итого:				16,77	17,78	82,38	551,32	10,97	0,38	140,47	459,25	423,58	84,59	3,31

Зам.директора по производству

Истомина О.П.

Истомина О.П.

Главный технолог

Гольшева А.А.

Гольшева А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Школа № 47»



УТВЕРЖДАЮ: МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор «Комбинат питания» Мишкарёв А.Б.



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	Нетто, г	1 день 15.05.2023														
			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 в 1 (руб)																	
уп картофеля с макаронными изделиями	700																
Хлеб норм. "Хлебродинформ", М. 1996г ч1 №845	200		1,94	2,59	7,6	94,8	6,2	0,04	72	10,8	6	15,7	1,5				
Макаронные изделия*	6,40	6,4															
Картофель*	40,00	40															
Морковь*	8,00	8															
Лук репчатый*	8,00	8															
Масло растительное*	2,40	2,4															
Соль*	0,30	0,3															
Лавровый лист*	0,10	0,1															
Итого "Куриный"	100		11,31	12,97	14,34	207,36	9	0,13	67	157	119	33	0,4				
Хлеб норм. "Хлебродинформ", М. 1996г ч1 №845	117,00	117															
Макаронные изделия*	2,50	2,5															
Итого "Куриный" (проектного пр-ва)	150		2,8	5,6	34,8	195,46	1,2	0,07	6,5	60,31	42,36	8,9	0,5				
Хлеб норм. "Хлебродинформ", М. 1996г ч1 №845	45,00	45															
Макаронные изделия*	10,00	10															
Морковь*	15,00	15															
Лук репчатый*	20,00	20															
Масло растительное*	2,00	2															
Соль*	0,30	0,3															
Итого "Куриный"	210		5,2	5	23,1	152,66	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7				
Хлеб норм. "Хлебродинформ", М. 1996г ч1 №845	207,00	200															
Сахар*	10,00	10															
Итого "Куриный"	20		1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8				
Хлеб ржанно-пшеничный	20,00	20															
Итого "Куриный"	20		1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2				
Итого "Куриный"	20,00	20															
Итого "Куриный"	24,29		26,63	105,68	783,14	18,8	0,36	210,5	368,71	396,96	85,2	4,1					

2 день 16.05.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	2 день 16.05.2023													
			Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг					

Подгарировка: Икра "Витаминка"		50	1,33	2,83	12,42	66,04	0,89			53,9		46,5	1,01		
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №9.124															
	Морковь*	32,00	32												
	Курата*	19,00	19												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Лимонная кислота*	0,10	0,1												
	Сахар*	0,90	0,9												
	Соль*	0,10	0,1												
Чай с сахаром и шиповником (1)		200	1,14	0,3	18,97	82,88	220	0,01		12,2	3,4	3,4	5,03		
Сборник для обл.урезд., 2011г. Могилыный №368															
	Чай*	2,00	2												
	Шиповник*	20,00	20												
	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	1,61	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,6	0,8		
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
	Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Итого:				30,21	27,51	122,17	854,93	228,66	0,32	216,37	386,97	313,02	110,89	9,8	
5 день 19.05.2023															
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)			720												
Борщ Сибирский, со сметаной			255	3,9	5,3	17	128		21	0,22	88,5	44	52	25	2
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №111															
	Свекла*	40,00	40												
	Капуста*	20,00	20												
	Картофель*	15,00	15												
	Морковь*	10,00	10												
	Лук репчатый*	10,00	10												
	Томатная паста*	3,00	3												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Фасоль консервированная*	16,67	10												
	Соль*	1,00	1												
	Сметана*	5,00	5												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Жаркое с мясом			230	17,21	18,1	34,1	355,11		2,22	0,05	118,11	247,78	216,67	17,78	0,81
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111															
	Гуляш(пром-ного пр-ва)*	78,00	78												
	Картофель*	126,00	126												
	Лук репчатый*	22,00	22												
	Морковь*	18,00	18												
	Масло растительное*	3,00	3												
	Томатная паста*	4,00	4												
	Масло сливочное*	5,00	5												
	Соль*	0,60	0,6												
	Лавровый лист*	0,10	0,1												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,03	69,66		9,6	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.15															
	Сок(разливной)*	200,00	200												
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:				23,96	23,78	105,17	706,07	33,02	0,37	284,51	321,78	307,02	53,78	3,46	

Зам директора по производству

Истомина

Истомина О.Л.

Главный технолог

Г

Гольщева А.А.