

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).

8 день 24.04.2023

Химический состав

Наименование пищевых веществ

| 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 государственных образовательных учреждений при общеобразовательных школах, 2004 г. №499 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наггетсы "Детские" (пром.ного про-ва)* | | | 110,00 | 110 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | | | 2,50 | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая по "Кулочкин" | | | 150 | 2,8 | 5,8 | 34,8 | 195,46 | 1,2 | 0,07 | 6,5 | 80,31 | 42,38 | 8,9 | 0,6 | | |
| Лечебное питание детей в стационаре №84 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крупа гречневая* | | | 45,00 | 45 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | | | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Морковь* | | | 15,00 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Лук зеленый* | | | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | | | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | | | 0,30 | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и шиповником | | | 200 | 1,14 | 0,3 | 18,97 | 82,88 | 220 | 0,01 | | 12,2 | 3,4 | 3,4 | 5,03 | | |
| Сборник для общ.учрежд., 2011 г. Молянский №386 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай* | | | 2,00 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| Шиповник* | | | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Сахар* | | | 7,00 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 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.) №152 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный* | | | 30,00 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| 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.) №151 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный* | | | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 22,25 | 20,95 | 100,48 | 697,92 | 225,2 | 0,26 | 135,5 | 214,11 | 172,06 | 61,1 | 8,15 | | |

7 день 25.04.2023

Химический состав

Наименование пищевых веществ

| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным | | | 50 | 5,6 | 8,2 | 14,2 | 101,56 | 5 | 0,14 | 20 | 104 | 48 | 13 | 0,2 | | |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для государственных образовательных учреждений, 2004 г. №10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр* | | | 15,15 | 15 | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное* | | | 10,00 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный* | | | 25,00 | 25 | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеница с маслом сливочным | | | 170 | 5,5 | 4,38 | 32,08 | 186,16 | 1,58 | 0,07 | 102 | 46,63 | 155 | 32,8 | 0,4 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|--------|-----|------|-------|--------|--------|-------|------|
| Итого: | 25,51 | 21,32 | 83,39 | 612,46 | 8,2 | 0,26 | 245,9 | 232,88 | 363,05 | 68,83 | 3,64 |
|--------|-------|-------|-------|--------|-----|------|-------|--------|--------|-------|------|

Зам. директора по производству

Истомина О.Л.

Истомина О.Л.

Главный технолог

Голышева А.А.

Голышева А.А.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|----------|-------------------|----------|---------|---------|----------|------------------------------|--------|--------|----------------|---------|--------|--------|--------|
| 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 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 25,25 | 26,77 | 114,23 | 770,82 | 17,6 | 0,25 | 267,02 | 441,82 | 651,61 | 102,03 | 4,11 | | |
| 7 день 25.04.2023 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Брутто, г | Нетто, г | Химический состав | | | | | Наименование пищевых веществ | | | | | | | |
| | | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл., г | Зж, ккал | Витамины | | | Минералы, мг | | | | |
| | | | | | | | | | С, мг | В1, мг | ж, мг ретинола | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Обед 81(руб) | | | 700 | | | | | | | | | | | | |
| Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной | | | 205 | 5,12 | 6,44 | 11,2 | 104,4 | 2,1 | 0,02 | 73 | 21,2 | 6,3 | 23,68 | 0,35 | |
| Сборник для обучающихся, 2011г., Могилевый №23 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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" (2) | | | 100 | 16,39 | 20,15 | 23,6 | 333 | 2,07 | 0,21 | 40,83 | 166,05 | 174 | 47,5 | 2,8 | |
| Сборник для обучающихся, 2011г., Могилевый №23 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Говядина* | 45,00 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш куриный (пром.го-ва)* | 45,00 | 45 | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый* | 20,00 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Соль* | 0,50 | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Масло растительное* | 3,00 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный (для сухарей)* | 15,02 | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное | | | 200 | 4 | 6,8 | 17,72 | 136 | 0,41 | 0,11 | 16,67 | 91,73 | 132,8 | 4,48 | 0,27 | |
| Самодельное меню, Правильное руководство (2014г.) №7.36 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель* | 94,00 | 94 | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь* | 26,00 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста* | 53,00 | 53 | | | | | | | | | | | | | |
| Лук репчатый* | 27,00 | 27 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 69,66 | 9,8 | 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 | 97,02 | | 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 | 1,51 | 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 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 28,71 | 33,85 | 102,29 | 775,88 | 14,38 | 0,48 | 210,5 | 312,58 | 378,3 | 65,36 | 4,72 | | |
| 8 день 26.04.2023 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|--------|-----|------|-------|--------|--------|-------|------|
| Итого: | 25,51 | 21,32 | 83,38 | 612,48 | 8,2 | 0,26 | 245,9 | 232,88 | 353,05 | 68,83 | 3,64 |
|--------|-------|-------|-------|--------|-----|------|-------|--------|--------|-------|------|

Зам.директора по производству

Истомина

Истомина О.Л.

Главный технолог

Гольшева

Гольшева А.А.