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 (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

6 день 13.02.2023														
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)			640											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	6,8	6,2	14,2	101,56	5	0,14	20	104	48	13	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №19														
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	46,88	155	32,8	0,4
Лечебное питание детей в стационарах №6 3														
Крупа рис круглозерный*	32,00	32												
Молоко цельное*	120,00	120												
Сахар*	3,50	3,6												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Какао на цельном молоке (150/7/2)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,06	0,04	91	80	9	0,15
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Практическое руководство (2014г) №11.8														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	150,00	150												
Сахар*	7,00	7												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	26	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.18														
Сок(т/п)*	200,00	200												
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 1996г.) №16.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				19,61	17,07	95,57	567,64	15,16	0,33	147,04	306,23	398,9	92,6	3,45

7 день 14.02.2023														
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)			500											
Котлета "Детская"			100	9,82	11,89	14,89	184,5		0,07	0,01	97,2	113,67	20,3	1,52
Лечебное 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												
Меланж*	2,70	2,7												

Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Капуста тушоная			150	3,2	3,5	14,8	118	12	0,05	103	62	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*	2,00	2												
Соль*	0,70	0,7												
Чай фруктовый №11			200	0,3		15	40,8	8,64	0,2	66	8,3	11	7,1	0,87
Сборник для обр.учрежд. 2011г.Могильный №378														
Чай*	1,00	1												
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	10,00	10												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,9	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												
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.Семеянова 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 15.02.2023

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 В1(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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Грудка куриная*	111,78	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	208,8		0,04	32	47,72	86,21	22,53	0,2
Лечебное питание детей в санаториях №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	160	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1998г.ч1 №345														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	25,6	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
9 день 16.02.2023														
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)			130	9,5	9	16,8	189,7	5,4	0,2	125	168,3	151,2	29	0,51
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №229														
Рыба филе*	169,55	110												
Морковь*	48,00	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	6,45	34,44	183,3	2,4	0,04	24,4	186,7	87	29,3	1,58
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №236														
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	6,1	0,03
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №588														
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 1985г.) №15,2														
Хлеб пшеничный*	35,00	35												
Итого:				16,55	16,83	95,31	594,96	17,6	0,34	227,4	385	276,55	69,3	2,45
10 день 17.02.2023														
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)			560											
Тефтели с соусом			130	16,35	16,21	14,53	209,5	14	0,2	92	226,37	139,45	28,08	1,85
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №202														
Тефтели (промного 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	6,6	60,31	42,36	8,9	0,5
Лечебное питание детей в стационарах №8,4														
Крупа гречневая*	45,00	45												
Масло сливочное*	10,00	10												
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	0,08	1,92	14,42	9,17	0,04	60	5,25	9,75	7,5	0,34
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Лук репчатый*	9,00	9												
Свёкла*	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.Кореева. Пермь,2008г №280														
Курага*	20,00	20												
Сахар*	15,00	15												
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:				**22,62**	**22,14**	**91,46**	**617,2**	**25,37**	**0,35**	**168,5**	**338,88**	**234,06**	**57,43**	**3,02**

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).

6 день 13.02.2023														
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 В1(руб)			700											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	4,1	2,4	27	98	10,5		55	85,5	70	21,7	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровиной. Пермь,2003г №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 №499														
Наггетсы "Детские"(промышленного 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	0,06	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №642														
Крупа перловая*	42,00	42												
Лук репчатый*	10,00	10												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	23,00	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."Хлеб.изде-форм",М.,1996г 41 №945														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,8	0,6
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,51	31,11	100,61	737,86	17,93	0,29	253	366,4	357,6	90,7	3,55

7 день 14.02.2023														
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)			700											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками(1)			220	2,89	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,16	8,08	28,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь 2009г №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	18	16,32	25,94	256,64	0,75	0,14	145	88	151,2	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 (5/10/100)			200	1,14	4,3	18,2	142,7	1,6	0,02	14	210	170,31	8	0,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1996г.) №11.82														
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 1996г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Хлеб ржано- пшеничный			40	3,33	0,66	13,3	85,88		0,06		22,76	9,46	7,2	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1996г.) №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	368,55	75,06	4,6
8 день 15.02.2023														
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)			745											
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	23,66	0,35
Сборник для обр.учрежд., 2011г.,Могильный №93														
Крупа рис крупозерный*	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	23,5	333	2,07	0,21	40,83	186,05	174	47,5	2,8
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №223														
Говядина*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,84	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	8,8	17,72	135	0,41	0,11	18,67	91,73	132,8	4,48	0,27
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.38														
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	0,18	0,1	23,03	89,68	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	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	1,51	0,31	9,11	46,8		0,04		8,8	38,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				28,71	33,96	102,29	775,88	14,38	0,46	210,5	312,58	378,3	95,36	4,72
9 день 16.02.2023														
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	1,8	4,16	13,48	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	38,7	16,8	0,58
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №82														
Свекла*	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	16,00	16												
Морковь*	6,00	6												
Лук репчатый*	6,00	6												
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 тушеное в томатном соусе с курагой			120	10,2	10,9	16,95	178,23	8	0,2	107,1	106,6	149,28	24,19	1
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С. Хорошо. Пермь 2008г. №180														
Гуляш (пром-ного пр-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												
Курага*	20,00	20												
Сахар*	1,70	1,7												
Макароны отварные			150	3,7	4,48	27,6	208,8		0,04	32	47,72	88,21	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												
Сыр порцией			20	10,2	9,2	2	76	0,7	0,09	45,02	206	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	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр учрежд.,2011г.,Могильный №379														
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.) №16.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				28	28,98	101,6	738,11	124,8	0,45	255,42	382,62	413,67	76,22	3,9
10 день 16.02.2023														
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)			**705**											
Щи из свежей 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	12,64	8,8	0,03	36	5,04	9,36	7,2	0,24
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1996г.) №6.124														
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	1,58
Хлеб.родн-форм. 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	3,8	5,7	27	186		0,05	59	101	34	9	0,4
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Мачульный №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	9,8	0,05	76	23	16,5	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 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:				**28,77**	**25,85**	**106,94**	**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.