СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Гимназия №47"

Н. А. Бобрик

УТВЕРЖДАЮ: МУП г.Кургана "Комбинат питания"

Директор Мишкарев А.Б.

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

1 день 15.05.2023														
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 71(руб)			130											
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"(прсм-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
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) №7.35														
Картофель*	70,00	70												
Морковь*	20,00	20												
Капуста*	40,00	40												
Лук репчатый*	20,00	20												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Соль*	0,30	0,3												
Томатная паста*	1,00	1												
Напиток фруктовый "Изюминка"			200			14,97	59,88				0,3			0,05
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кароева. Пермь 2004г №280														
Изюм*	15,00	15												
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:				19,8	19,84	62,11	535,66	14,31	0,22	143	204,1	189,3	41,36	2,07

2 день 16.05.2023														
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 71(руб)			50											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	6,8	6,2	14,2	101,58	5	0,14	20	104	48	13	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	5,00	5												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная рисовая, с маслом сливочным			170	6,36	8,84	29,73	186,93	1,56	0,05	0,02	144,08	108	16,8	0,08
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Молоко цельное*	120,00	120												
Крупа рис круглый*	32,00	32,0												
Сахар*	3,60	3,6												

Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке [3/15/100]			200	4,14	5,3	12,2	122,7	1,4	0,02	12	50	18	6	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	3,00	3												
Молоко цельное*	100,00	100												
Сахар*	15,00	15												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,6	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,88	0,38	8,88	47,25		0,05		8,25	45,75	13,5	1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	25,00	25												
Итого:				19,28	20,72	86,21	532,94	13,96	0,25	57,02	364,33	298,05	77,3	3,48
3 день 17.05.2023														
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 71(руб)			550											
Котлета рыбная "Любительская"			100	8,21	7,9	5,2	143,7	3,1	0,11	23	139,8	139,3	31,79	1,9
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №390														
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												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			50	0,2	0,04	0,92	6,82	4,4	0,01	24	2,52	4,68	3,8	0,16
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь*	30,00	30												
Лук репчатый*	8,00	8,0												
Томатная паста*	4,00	4,0												
Масло растительное*	5,00	5												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,50	0,5												
Соль*	0,50	0,5												
Картофельное пюре			160	2,85	5,69	24,89	153,72	1,6	0,09	110,93	59,31	106,24	14,25	0,19
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могилевский №128														
Картофель*	137,00	137												
Молоко цельное*	26,00	25												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,30	0,3												
Компот "Лесная сказка"			200			19,96	139,84			60,4	6,04	12		0,6
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Перм.,2005г. №279														
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	15,00	15												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			30	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	23												

Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,8	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				14,3	14,1	77,81	577	9,1	0,27	218,33	218,27	311,82	63,24	3,85
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			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 71(руб)			480											
Филе куриное "Нежность"			100	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														
Гуляш куриный (пром. Производства)	68,00	68,0												
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*	0,30	0,3												
Макароны отварные			150	3,7	4,48	27,6	206,0		0,04	32	47,72	88,21	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."Хлебобул-кофм" М.,1996г.-1 №545														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
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:				20,01	22,61	77,88	572,2	9,3	0,22	148	291,6	306,23	69,33	2,1
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
Завтрак 71(руб)			545											
Бутерброд с сыром			50	5,2	7,5	7,3	122	1	0,2	115,4	25,4	2,54	2,89	0,01
Сборник рецептур 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			260	6,09	5,91	29,15	194,15	2,34	0,08	0,04	217,4	184,5	22,7	0,29
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Крупа рис круглый*	19,00	19												
Молоко цельное*	225,00	225												
Крупа пшено*	19,00	19												
Соль*	0,60	0,6												
Сахар*	12,00	12												
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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №868														
Чай*	1,00	1												
Молоко цельное*	130,00	130												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			35	2,64	1,54	24,44	86,15		0,07		11,55	64,05	18,9	1,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	35,00	35												
Итого:				17,43	18,95	76,75	515,72	4,97	0,4	115,47	404,55	383,59	61,99	1,81

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Гопышева А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ. Гимназия №47

И. А. Бадин

УТВЕРЖДАЮ:МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор Мишкарев А.Б.

Примерное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

1 день 15.05.2023														
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 71(руб)			690											
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,94	2,59	7,6	94,8	6,2	0,04	72	10,8	6	15,7	1,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2003г №47														
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												
Биточек "Куриный"			100	11,31	12,97	14,34	207,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499														
Биточки "Куриные"(пром-ного пр-ва)*	117,00	117												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	34,8	195,46	1,2	0,07	8,5	60,31	42,36	8,9	0,5
Лечебное питание детей в стационарах №3.4														
Крупа гречневая*	45,00	45												
Масло сливочное*	10,00	10												
Морковь*	15,00	15												
Лук репчатый*	20,00	20												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Чай с сахаром			200	0,1		15,2	62,3	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех норм."Хлебпродинформ"М.,1996г ч1 №646														
Чай*	1,00	1												
Сахар*	15,00	15												
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												
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:				18,19	21,63	98,73	692,76	18,8	0,36	210,5	368,71	398,96	85,2	4,1

2 день 16.05.2023														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			

[illegible]	[illegible]	[illegible]	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			220											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,89	4,42	16,95	119,1	15,79	0,11	69,02	69,16	8,06	28,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №67														
Картофель*	72,00	72												
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												
Гуляш			100	9,76	14,52	17,44	214,32	4		70	95	251	36	2,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №180														
Гуляш (пром-ного пр-ва)*	73,50	73,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Пюре из бобовых			150	8,45	5,02	29,45	223,5	36,75	0,29	147,36	82,32	28	7,8	0,2
Сборник для обр учрежд. 2011г.,Могильный №199														
Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Компот из кураги			200	0,75		18,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №280														
Курага*	15,00	15												
Сахар*	15,00	15												
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 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,6	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				24,89	25,03	105,29	757,16	57,54	0,47	306,38	298,03	359,68	93,21	4,24
3 день 17.05.2023														
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 71(руб)			665											
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	4,9	8,52	68,21	8	0,05	20,4	84	41,23	8,1	0,1
Сборник для обр учрежд. 2011г.,Могильный №98														
Капуста*	25,00	25												
Картофель*	40,00	40												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Горошек зелёный*	9,23	6												
Масло растительное*	2,00	2												

Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Омлет с сыром, со сливочным маслом			210	12,75	12,86	26	287,47	0,88	0,16	146	80	76,35	31,05	1,55
Сборник для обр.учрежд.,2011 г.,Могильный №211														
Меланж*	160,00	160,0												
Молоко цельное*	60,00	60												
Масло растительное*	5,00	5												
Соль*	1,00	1												
Сыр*	5,00	5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (50/7/3)			200	5,6	5,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	240,2	180	28	0,15
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11.52														
Какао*	3,00	3												
Молоко цельное*	50,00	50												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб ржано- пшеничный			30	2,55	0,5	10	84,26		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.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				25,41	24,82	81,63	684,48	11,48	0,38	166,44	425,27	355,18	97,85	3,8

4 день 18.05.2023

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 71(руб)			715											
Рассольник ленинградский, со сметаной			205	5,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,06	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кохова. Пермь,2008г №42														
Картофель*	80,00	60												
Крупа перловая*	4,00	4												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	4,00	4												
Огурцы консервированные (соленые)*	21,82	12												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Рыба, запеченная "Солнышко"			120	15,7	15,28	22,55	271,12	2	0,11	101,84	185	214	37,05	1,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кохова. Пермь,2008г №170														
Рыба филе*	179,31	104												
Мука в/с*	6,00	6												
Масло растительное*	4,00	4												
Меланж*	30,00	30												
Молоко цельное*	15,00	15												
Соль*	0,30	0,3												
Рис припущенный			150	3,9	5,7	27	188		0,05	58	101	34	9	0,4
Сборник для обр.учрежд.,2011 г.,Могильный №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	3,50	3,5												
Соль*	0,30	0,3												

Чай с сахаром и шиповником (1/5/15)			200	0,1	0,16	14,97	59,88	136,9	0,02	70,5	0,3	0,01	10	0,05
Сборник для обр у-реж., 2011г. Могильный №388														
Шиповник*	5,00	5												
Чай*	1,00	1												
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	1,51	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:				27,84	24,53	105,75	763,89	144,67	0,33	286,87	321,17	309,63	70,99	3,81

5 день 19.05.2023

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 71(руб)			645											
Борщ Сибирский, со сметаной			205	3,9	5,3	17	128	21	0,22	88,5	14	12	25	2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111														
Свекла*	32,00	32												
Капуста*	16,00	16												
Картофель*	12,00	12												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	2,40	2												
Масло растительное*	2,00	2												
Фасоль консервированная*	13,33	8												
Соль*	0,30	0												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Жаркое с мясом			200	11,21	15	33,1	273,11	2,22	0,05	118,11	147,78	116,67	17,78	0,81
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111														
Гуляш(промнаго пр-ва)*	65,00	65												
Картофель*	112,00	112												
Лук репчатый*	20,00	20												
Морковь*	16,00	16												
Масло растительное*	2,00	2												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло сливочное*	4,00	4												
Соль*	0,60	0,6												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,03	99,66	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №15.16														
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:				18,31	20,87	99,97	603,59	33,02	0,39	284,61	195,38	193,87	62,48	4,11

Зам.директора по производству	_____	Истомина О.Л.
Главный технолог	_____	Голышева А.А.