СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия № 47" И.А.Бабчик
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ "МУП г. Кургана "Комбинат питания"
Директор Мишкарев А.Б.
(подпись)

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 20.02.2023

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 71(руб)			640											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			50	5,8	6,2	14,2	101,55	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 пшенная, с маслом сливочным			170	6,36	8,84	29,73	186,93	1,56	0,05	0,02	144,08	108	18,8	0,08
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №311														
Молоко цельное*	120,00	120												
Крупа пшено*	32,90	32,9												
Сахар*	4,10	4,1												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Кофейный напиток на цельном молоке (3/10/100)			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*	10,00	10												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200,00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	35,6	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				18,91	20,65	86,44	531,49	13,96	0,25	57,02	382,68	288,9	74,6	3,28

2 день 21.02.2023

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 71(руб)			490											
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"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Рагу овощное (лук)			150	3	5,1	9,54	102	10,31	0,08	14	68,8	99,5	3,36	0,2
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														

Картофель*	70,00	70												
Морковь*	20,00	20												
Капуста*	55,00	55												
Лук репчатый*	5,00	5												
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 Ковтуна. Пермь, 2006г №280														
Изюм*	15,00	15												
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:				19,8	19,84	62,11	535,68	14,31	0,22	143	204,1	189,3	41,36	2,07
3 день 22.02.2023														
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 71(руб)			490											
Плов с мясом			250	15,23	15,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	89,81	85,46	23,93	0,94
Сборник для обр учрежд. 2011г. Могильный №265														
Гуляш (промышленного пр-ва)*	108,80	108,8												
Крупа рис пропаренный*	66,30	66,3												
Масло растительное*	3,80	3,8												
Лук репчатый*	6,30	6,3												
Морковь*	9,40	9,4												
Томатная паста*	3,80	3,8												
Соль*	1,30	1,3												
Компот "Лесная сказка"			200	0,1		23,1	92,68	2,4	0,06	85	130	180	14	0,7
Сб тех.норм."Хлебпродинформ",М.,1996г ч1 №645														
Смесь ягод (смородина, клюква, брусника)*	15,00	15												
Сахар*	15,00	15												
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												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	39,5	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				19,37	15,83	79,5	534	8,2	0,24	245,9	230,41	315,05	51,53	2,64

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

СОГЛАСОВАНО: МБОУ „Гимназия №47"
Директор И.А. Бобчик
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ МУП г. Кургана "Комбинат питания"
Директор Мишкарев А.Б.
(подпись)

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).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины: С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1 день 20.02.2023														
Обед 71(руб)			690											
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	1,94	2,59	7,6	94,6	6,2	0,04	72	10,8	6	15,7	1,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кережа. Пермь 2006г №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	297,38	9	0,13	67	157	116	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" (лук)			150	2,8	5,6	34,8	195,46	1,2	0,07	6,5	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												
Чай с сахаром			200	0,1		15,2	62,3	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.техн.норм."Хлебгрозинформ" М.,1996г ч1 №645														
Чай*	1,00	1												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	38,6	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:			19,19	21,83	98,78	692,76	18,8	0,36	210,5	362,71	396,96	85,2	4,1	
2 день 21.02.2023														
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
Обед 71(руб)			205											
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	4,9	8,52	68,21	8	0,06	20,4	84	41,23	8,1	0,1
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Мелкильный №99														
Капуста*	25,00	25												
Картофель*	40,00	40												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Горошек зеленый*	9,23	6												
Масло растительное*	2,00	2												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Гуляш			100	9,76	14,52	17,44	214,32	4		70	95	251	35	2,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г. №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	5,62	29,45	223,5	36,75	0,29	147,36	82,32	28	7,8	0,2
Сборник для обр.учрежд. 2011г.,Мелкильный №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	6,75	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	45,8		0,04		5,6	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:				24,98	25,51	100,86	706,27	49,75	0,42	257,76	312,87	392,83	73,25	3,53

3 день 22.02.2023

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
Обед 71(руб)			740											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,89	4,42	16,85	119,1	19,79	0,11	60,02	69,16	8,06	28,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №57														
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												
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,2008г №202														
Тефтели (пром-ного 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												
Макароны отварные			150	3,7	4,48	27,6	208,5		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												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,03	89,66	9,8	0,06	76	23	15,6	8,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.19														
Сок(разливной)*	200,00	200												
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												
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.) №16.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				26,14	25,68	108,96	735,88	39,59	0,47	271,02	376,85	300,94	88,37	4,16

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.