

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ "Лицей № 47"
И.А. Бобшик
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ: МУП г. Кургана "Комбинат питания"

Директор

Мишкарев А.Б.



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

6 день 22.05.2023

Химический состав

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														
Наггетсы "Детские"			100	14,5	14,5	11	243,38	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общеобразовательных школ. 2004 г. №439																	
Наггетсы "Детские"(горю-ного пр-ва)"			110,00	110													
Масло растительное"			2,50	2,5													
Каша гречневая по "Купечески"			150	2,8	5,6	34,8	195,46	1,2	0,07	5,5	60,51	42,36	8,9	0,5			
Печенье детское в стационарах №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 и шиповником			200	1,14	0,3	18,87	82,98	220	0,01		12,2	3,4	3,4	5,03			
Сборник для общ. учрежд. 2011г. Мясильный №358																	
Чай"			2,00	2													
Шиповник"			5,00	5													
Сахар"			7,00	7													
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	25,5	130,4		0,03		8	19,6	4,2	0,3			
Печенье детское (под ред. М.А. Самсова 1996г.) №16.2																	
Хлеб пшеничный"			30,00	30													
Итого:				20,74	20,54	91,37	652,12	225,2	0,22	135,5	207,51	135,48	50,3	7,36			

7 день 23.05.2023

Химический состав

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														
Плов из куриной грудки			250	12,53	15,92	25,36	279,22	6,47	0,32	190,8	180,89	9,09	16,18	0,13			
Сборник для общ. учрежд. 2011г. Мясильный №285																	
Гуляш куриный(горю-ного пр-ва)"			98,00	96,0													
Масло растительное"			3,00	3													
Крупа рис пропаренный			66,00	66,00													
Морковь"			15,00	15													
Лук репчатый"			18,00	18													
Томатная паста"			3,00	3													
Соль"			1,00	1,0													
Компот "Вкус лета"			200	0,25	0,1	19,96	79,84	1,56	0,06	15	3,12	80	0,3	0,06			

Картофель отварной	Соль*	0,80	0,8																
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Королева. Пермь, 2008г. №239				150	4,2	6,45	34,44	183,3	2,4	0,04	24,4	186,7	87	29,3	1,96				
	Картофель*	150,00	150																
	Масло сливочное*	10,00	10																
	Соль*	0,50	0,5																
Компот из вишни				200	0,75		13,81	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03				
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Королева. Пермь, 2008г. №280																			
	Курал*	15,00	15																
	Сахар*	15,00	15																
Хлеб пшеничный				25	1,91	1,2	22,16	109,5		0,03		5	16,25	3,5	0,25				
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																			
	Хлеб пшеничный*	25,00	25																
Итого:					16,35	16,65	87,01	549,92	8,8	0,28	189,4	400,95	277,45	70,55	2,35				
10 день 27.05.2023																			
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ										
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле, г	Эн, ккал	Витамины			Минералы, мг								
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. энв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак 71(руб)				520															
Тестели с соусом				130	11,35	11,21	24,53	209,5		14	0,2	56	226,37	139,45	18,08	1,85			
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Королева. Пермь, 2008г. №292																			
	Тестели (пром-ного по-ва)*	117,00	117																
	Масло растительное*	2,00	2																
	Мука в/с*	1,35	1,35																
	Маршань*	3,00	3																
	Лук репчатый*	2,00	2																
	Томатная паста*	3,00	3																
	Сахар*	0,30	0,3																
	Соль*	0,50	0,5																
Макаронны отварные				150	3,7	4,48	27,6	208,8			0,04	32	47,72	58,21	22,53	0,2			
Лечебное питание детей в стационарах №9.1																			
	Макаронные изделия*	52,50	52,5																
	Масло сливочное*	5,00	6																
	Соль*	0,80	0,5																
Чай с сахаром				200	0,1		18,2	82,3	2,4	0,06	65	130	180	14	0,7				
Сб. тех. норм. "Хлебродли-форм", М., 1996г. чл. №645																			
	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		6,5	36,8	10,8	0,8				
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																			
	Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20																
Итого:					18,19	16,16	94,17	613,42	16,4	0,36	153	414,69	457,26	68,21	3,75				

Зам. директора по производству

Главный технолог

Истомина

И

Истомина О.Л.

Гольщева А.А.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
								С, мг	В1, мг	А, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед 71(руб)			740												
Щи по-Уральски (с крупой)			200	5,12	6,44	11,2	104,4	2,1	0,02	73	21,2	6,3	23,06	0,35	
Сборник для общ.у-режд. 2011г. Молочный №53															
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													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Бифштекс "Богатырь" (2)			100	18,38	20,15	23,5	333	2,67	0,21	40,63	166,05	174	47,5	2,8	
Сборник для общ.у-режд. 2011г. Молочный №233															
Говядина*	45,00	45													
Гуляш куриный (бром.гр.-ва)*	45,00	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			200	4	6,9	17,72	136	0,41	0,15	58,67	91,73	132,8	4,46	0,27	
Семичасовое меню. Практическое диетоведение (2014г.) №7 зб															
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													
Чай с сахаром			200	0,1		15,2	63,3	2,4	0,08	65	130	180	14	0,7	
Сб.тех.ном. "Хлеб-родинформ" М. 1000г ч1 №648															
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 (гос. 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	36,8	10,8	0,8	
Лечебное питание (гос. ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20													
Итого:				28,65	33,86	94,46	768,52	8,98	0,46	197,5	419,56	542,7	103,26	5,12	
8 день 24.05.2023															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг				
Обед 71(руб)			750												
Щи из свежей капусты с картофелем			200	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	23	50,3	73	14,4	0,4	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания по общепитовому типу питания. 2004 г. №124															

Свекла*	32,00	32															
Капуста*	16,00	16															
Картофель*	16,00	16															
Морковь*	8,00	8															
Лук репчатый*	8,00	8															
Томатная паста*	2,40	2,4															
Масло растительное*	2,00	2															
Сахар*	2,00	2															
Соль*	0,30	0,3															
Лавровый лист*	0,10	0,1															
Котлета куриная			90	11,31	12,97	14,34	207,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях, 2004 г. №499																	
Биточки "Куриные" (прям. ного пр.-ва)*	100,00	100															
Масло растительное*	2,50	2,5															
Каша перловая рассыпчатая с овощами (лук)			150	3,2	8,9	30,4	198	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03			
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №6 42																	
Крупа перловая*	42,00	42															
Лук репчатый*	10,00	10															
Масло растительное*	3,00	3															
Морковь*	20,00	20															
Соль*	0,50	0,5															
Компот "Лесная сказка"			200	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,06	35	130	180	14	0,7			
Сб. тех. зар. "Хлебобулочное" М. 1986г. ч.1 таб.45																	
Смесь ягод (клубника, брусника, смородина)*	15,00	15															
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 1989г.) №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	10,8	0,5			
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1989г.) №15 1																	
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20															
Итого:			24,26	31,5	108,16	775,68	23,53	0,41	149,3	318,3	388,1	87,6	2,71				
10 день 26.05.2023																	
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	Р, мг рети.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обед 71(руб)			650														
Суп из овощей			200	2,98	4,9	8,52	66,21	6	0,06	20,4	84	41,23	8,1	0,1			
Сборник для общ. учрежд. 2011г. Мозольский №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															
Лавровый лист*	0,10	0,1															
Жаркое с мясом			200	17,21	18,1	34,1	356,11	2,22	0,05	118,11	247,79	216,97	17,76	0,81			

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 - №111

Гуляш(пром-ного при-ва)*	65,00	65,0												
Картофель*	112,00	112,0												
Лук репчатый*	20,00	20,0												
Морковь*	16,00	16,0												
Масло растительное*	2,00	2,0												
Томатная паста*	3,00	3												
Масло сливочное*	4,00	4												
Соль*	0,80	0,6												
Лааворый лист*	0,10	0,1												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,16	0,1	23,05	89,66	9,8	0,06	78	23	16,6	6,1	0,3
Печеное питание детей в стационарах №11.16														
Сметанная*	200,00	200												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Печеное питание (под ред М.А.Самсонова 1996г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржанно-пшеничный			30	2,55	0,5	10	84,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Печеное питание (под ред М.А.Самсонова 1996г.) №15.1														
Хлеб ржанно-пшеничный*	30,00	30												
Итого:				24,43	23,76	93,38	665,26	20,02	0,25	216,51	375,85	361,1	62,58	3,21

Зам.директора по производству

Историна

Историна О.Л.

Главный технолог

Гольшева

Гольшева А.А.