

8 день														
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														
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом			500											
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			190	16,7	15,05	30,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3
Итого:														
9 день														
Завтрак														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			50,00	50										
Гуляш куриный (пром. пр-ва)*			26,00	26										
Лук репчатый*			18,00	18										
Масло сливочное*			10,00	10										
Картофель*			168,00	168										
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			5,62	3,6										
Масло растительное*			3,00	3										
Соль*			0,50	0,5										
Итого:			60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	0,36
10 день														
Завтрак														
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*			96,00	96										
Соль*			0,50	0,5										
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			20,31	13										
Яйцо*			6,00	6										
Масло растительное*			1,80	1,8										
Итого:			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
11 день														
Завтрак														
Калупа тушеная			200											
Калупа*			229,00	229										
Масло растительное*			2,50	2,5										
Морковь*			5,00	5										
Лук репчатый*			9,00	9										
Томатная паста*			15,00	15										
Мука в/с*			4,00	4										
Сахар*			2,50	2,5										
Соль*			0,40	0,4										
Петрушка (сушеная)*			0,10	0,1										
Итого:			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
12 день														
Завтрак														
Смесь ягод (клубника, брусника, смородина черная)*			15,00	15										
Сахар*			10,00	10										
Итого:			30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33
13 день														
Завтрак														
Хлеб ржано-пшеничный			20											
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Итого:			20,00	20										
Итого:				21,38	21,39	67,4	547,63	20,44	0,59	278,16	220,38	222,12	82,56	4,09
14 день														
Завтрак														
Минтай*			148,28	86										
Морковь*			48,00	48										
Лук репчатый*			48,00	48										
Томатная паста*			6,00	6										
Масло растительное*			3,00	3										
Соль*			0,50	0,5										
Сахар*			0,50	0,5										
Лимонная кислота*			0,05	0,05										
Лавровый лист*			0,01	0,01										
Итого:			180	4,44	7,68	29,04	203,04	1,32	0,05	43,2	19,2	99,84	35,28	0,72
15 день														
Завтрак														
Крупа рис пропаренный*			48,00	48,0										
Масло сливочное*			15,00	15										
Соль*			0,40	0,4										
Итого:			200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
16 день														
Завтрак														
Шиповник*			30,00	30										
Сахар*			7,00	7										
Итого:			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4
17 день														
Завтрак														
Хлеб ржано-пшеничный			30											
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
Итого:			30,00	30										
Итого:				24,28	19,3	78,88	586,34	335,02	0,27	383,2	227,9	406,44	120,48	11,08

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор
(подпись)

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

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (обед) не менее 30 (тридцать) минут (точного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							76(руб)										
			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													700												
Щи по-Уральски (с крупой), со сметаной													205	2,12	3,1	17,4				0,02	102,65	63,26	31,94	13,94	1,46
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №128																									
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*	0,02	0,02																							
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02																							
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02																							
Каша перловая с овощами и мясом													240	19,96	20,5	39,6	423,54	1,3	0,72	102	184	283,7	48,17	2,07	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №6.42																									
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	100,00	100																							
Крупа перловая*	47,60	47,6																							
Лук репчатый*	23,00	23																							
Масло растительное*	3,50	3,5																							
Морковь*	18,00	18																							
Соль*	0,60	0,6																							
Масло сливочное*	10,00	10																							
Чеснок сушеный*	0,10	0,1																							
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																							
Компот из кураги													200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №638																									
Курага*	15,00	15																							
Сахар*	10,00	10																							
Хлеб ржано-пшеничный													25	1,83	0,33	8,88	45,81		0,05		8,25	45,75	13,5	1,05	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																									
Хлеб ржано-пшеничный*	25,00	25																							
Хлеб пшеничный													30	2,3	0,24	14,6	69,76		0,03		6	19,5	4,2	0,33	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																									
Хлеб пшеничный*	30,00	30																							
Итого:														27,35	24,17	100,58	729,25	22,38	0,84	281,65	329,71	413,01	102,51	5,61	
2 день																									
Наименование блюда																									
Брутто, г																									
Нетто, г																									
Химический состав																									
Выход, г													700												
Белки, г																									
Жиры, г																									
Угл., г																									
Эц. ккал																									
Наименование пищевых веществ																									
Витамины																									
С, мг																									
В1, мг																									
А, мг рет. экв.																									
Кальций																									
Фосфор																									
Магний																									
Железо																									
Обед													220	5,63	10,1	43,8	288,62	15,2	0,16	144,4	157,6	124,52	34,18	1,31	
Суп-пюре из картофеля, с сухариками																									
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г. №171																									
Картофель*	72,00	72																							
Морковь*	16,00	16																							
Лук репчатый*	16,00	16																							
Мука в/с*	4,00	4																							
Молоко цельное*	30,00	30																							
Масло сливочное*	6,00	6																							
Соль*	0,40	0,4																							
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20																							
Лавровый лист*	0,02	0,02																							
Наггетсы "Детские"													100	16,5	16,5	20,3	295,7	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																							
Капуста тушеная													160	3,2	3,5	18,8	119,5	12	0,05	103	82	60	26,4	1,18	
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*	3,00	3																							
Соль*	0,70	0,7																							
Компот из смеси сухофруктов													200	0,6		22,8	93,6	6,6		18,3	60	5	3	0,1	
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-7ж-2020 (7-11лет)																									
Сухофрукты*	15,00	15																							
Сахар*	10,00	10																							
Хлеб ржано-пшеничный													30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																									
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30																							
Итого:														28,12	30,5	116,35	852,38	37,8	0,38	394,7	438,5	314,62	113,56	5,37	
3 день																									
Наименование блюда																									
Брутто, г																									
Нетто, г																									
Химический состав																									
Выход, г													205												
Белки, г													1,54												
Жиры, г													3,09												
Угл., г													14,58												
Эц. ккал													92,28												
Наименование пищевых веществ																									

Наименование	колич.	шт.												
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*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02												
Петрушка (сушеная)*	0,02	0,02												
Жаркое с мясом			230	17,8	24,1	43,57	462,38	11,7	0,8	136,2	217,5	240,5	56,8	2,4

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

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	91,00	91												
Картофель*	113,00	113												
Лук репчатый*	28,00	28												
Морковь*	23,00	23												
Масло растительное*	2,00	2												
Томатная паста*	5,00	5												
Масло сливочное*	5,00	5												
Соль*	0,60	0,6												
Лавровый лист*	0,05	0,05												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Компот из кураги			200	1,14		19,9	84,16	0,88	0,02	77	68,2	32,12	23,1	0,7

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №63в

Курага*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,25	7,1	36,58		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:				24,91	29,42	89,89	723,98	33,83	0,95	313,35	324,36	368,94	112,52	4,8

7 день 76(руб)

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 685

Борщ с капустой и картофелем, со сметаной 205 1,6 4,16 13,48 84,8 15,42 0,04 114,89 49,48 41,72 17,84 0,87

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №110

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												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	4,00	4												
Соль*	0,30	0,3												
Сметана*	5,00	5												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Котлета куриная			90	14,31	12,97	14,34	217,38	9	0,13	67	157	119	33	0,4

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №49в

Котлета куриная(пром. пр-ва)*	100,00	100												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Пюре из бобовых			150	16,96	6,97	37,44	280,33		0,66	32,26	87,34	168,51	64,72	5,17

Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могильный №19в

Крупа горох*	73,50	73,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,50	0,5												
Сок фруктовый разливной			200			21,56	88	9,8	0,06		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	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	20,00	20											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		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: 35,86 24,52 103,64 753,53 34,22 0,95 214,15 327,42 394,43 135,26 7,76

8 день 76(руб)

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 675

Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 205 2,6 4,7 16,3 117,5 24,72 0,05 101,73 32,66 39,76 24,88 0,63

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №12д

Капуста*	40,00	40												
Картофель*	24,00	24												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	2,00	2												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,02	0,02												
Укроп (сушеный)*	0,05	0,05												
Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05												
Гречетто с мясом			230	20,3	19,7	43,7	433,3	1,61	0,43	112	42,24	291,13	121,22	4,37

Сборник для обр. учрежд. 2011г. Могильный №26в

Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	84,00	94												
Крупа гречневая*	56,60	56,6												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Лук репчатый*	7,00	7												
Морковь*	10,00	10												
Томатная паста*	4,00	4												
Соль*	1,00	1												
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1												
Чай с сахаром и молоком №3			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,6	1,66

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №69в

Чай*	2,00	2												
Молоко*	80,00	80												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2

Хлеб пшеничный*	20,00	20											
-----------------	-------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1

Хлеб ржано-пшеничный			20	1,46	0,26	7,1	36,58		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												

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			710														
Картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59			
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																	
	Крупа горох*	12,00	12														
	Картофель*	38,00	38														
	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*	0,02	0,02														
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05														
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05														
			100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,08	53	132,17	237,6	45,03	0,43			
Ба, запеченная "Солнышко"																	
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382																	
	Минтай*	141,38	82														
	Мука в/с*	6,00	6														
	Масло растительное*	2,00	2														
	Яйцо*	30,00	30														
	Молоко цельное*	15,00	15														
	Соль*	0,30	0,3														
			150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06			
Картофельное пюре																	
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520																	
	Картофель*	128,00	128														
	Молоко цельное*	24,00	24														
	Масло сливочное*	8,00	8														
	Соль*	0,30	0,3														
			200	0,38		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6			
Питок фруктовый "Изюминка"																	
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																	
	Изюм*	20,00	20														
	Сахар*	10,00	10														
			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Хлеб пшеничный																	
Рецептурное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	20,00	20														
			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Хлеб ржано-пшеничный																	
Рецептурное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20														
			29,08	23,72	89,97	689,68	22,46	0,48	185,32	273,17	491,1	128,27	4,7				

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			700														
Пюре из разных овощей, с сухариками			220	4,75	6,95	25,62	184,03	13,19	0,1	273,94	169,8	86,36	26,2	0,92			
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168																	
	Морковь*	24,00	24														
	Калуста*	16,00	16														
	Картофель*	18,00	18														
	Лук репчатый*	8,00	8														
	Мука в/с*	4,00	4														
	Масло сливочное*	8,00	8														
	Молоко цельное*	30,00	30														
	Соль*	0,30	0,3														
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
			90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	19,11	124,51	18,4	0,91			
Ясo тушеное в сметанном соусе																	
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437																	
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59														
	Масло растительное*	3,00	3														
	Лук репчатый*	20,00	20														
	Сметана*	10,00	10														
	Мука в/с*	6,00	6														
	Соль*	0,30	0,3														
	Лавровый лист*	0,02	0,02														
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1														
			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77			
Макаронныe отварные																	
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516																	
	Макаронныe изделия*	52,50	52,5														
	Масло сливочное*	12,00	12														
	Соль*	0,50	0,5														
			200	3,08	3,6	11,91	82,36	1,3	0,04	13	120,5	100	15,6	0,14			
Какао на цельном молоке (100/7/2)																	
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693																	
	Какао*	2,00	2														
	Молоко цельное*	100,00	100														
	Сахар*	7,00	7														
			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22			
Хлеб пшеничный																	
Рецептурное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																	
	Хлеб пшеничный*	20,00	20														
			20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8			
Хлеб ржано-пшеничный																	
Рецептурное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																	
	Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20														
			27,44	36,99	99,05	838,87	18,3	0,74	343,65	330,31	403,17	81,4	3,76				

Главный технолог

Гольшева А.А.