СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Гимназия №47"
(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).

6 день 30.01.2023														
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 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.Коровка. Пермь,2006г №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	1,62
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №499														
Наггетсы "Детские"(промышленного производства)*	110,00	110												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами			150	3,2	8,9	30,4	196	1,03	0,06	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1998г.) №5.42														
Крупа перловая*	42,00	42												
Лук репчатый*	20,00	20												
Масло растительное*	3,00	3												
Морковь*	15,00	15												
Соль*	0,50	0,5												
Масло сливочное*	10,00	10												
Компот "Ягодка"№1			200	1	1,2	19,96	79,84	1,6	0,02	14	60	21	8	0,4
Сб.тех.норм."Хлебобулочные",М.,1996г ч1 №845														
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)	15,00	15												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб ржано- пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		5,6	35,6	13,8	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1998г.) №16.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				24,31	27,31	97,47	665,12	17,13	0,25	202	296,4	196,6	84,7	3,25

7 день 31.01.2023														
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)			670											
Суп-пюре из картофеля, с сухариками			220	2,89	4,42	38,35	213,1	16,72	0,11	69,02	69,18	8,06	28,06	0,81
Сборник тех. нормативов. Под ред. П.С.Коровко. Пермь,2009г.№67														
Картофель*	72,00	72												
Морковь*	15,00	15												
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	0,78	0,14	145	88	161,2	27,8	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 (4/15/70)			200	1,14	4,3	18,2	142,7	1,8	0,02	14	210	170,31	8	0,05
Лечебное питание (под ред.М.А.Симонова 1995г.) №11.52														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	70,00	70												
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.Симонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
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.Симонова 1995г.) №18.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				25,07	25,51	87,93	651,26	18,17	0,33	228,02	377,76	389,19	77,26	3,9

8 день 01.02.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
								Витамины			Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(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	23,68	0,35
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №93														
Крупа рис кругозерный*	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												

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												
Кунжут*	20,00	20												
Сахар*	1,70	1,7												
Макароны отварные			150	3,7	4,48	27,5	205,5		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												
Чай с сахаром и шиповником(1/5/15)			200			14,97	59,88	105	0,01	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд., 2011г.,Мультанов №376														
Сахар*	15,00	15												
Чай*	1,00	1												
Шиповник*	5,00	5												
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	20,6	130,4		0,03		6	18,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				17,8	16,78	99,6	662,11	124,1	0,36	210,4	174,62	297,67	72,72	2,38

10 день 03.02.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн, ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			785											
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. №121														
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*	6,00	6												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,10	0,1												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом			50	0,5	1,6	2,3	17,3	11	0,04	47,5	5,3	11,3	8	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №9.124														
Морковь*	33,00	33												
Лук репчатый*	8,00	8												
Томатная паста*	4,00	4												
Масло растительное*	5,00	5												
Лимонная кислота*	0,10	0,1												
Сахар*	0,50	0,5												
Соль*	0,50	0,5												
Хлебцы рыбные			90	13,7	10,2	19,7	221,2	0,12	0,22	0,06	253,24	147,9	46	1,7

Бифштекс "Богатырь"(1)			100	16,39	20,15	23,5	333	2,27	0,21	40,83	166,05	174	47,5	2,8
Сборник для обр.учежд.,2011г. Могильный №233														
Говядина*	45,00	45												
Грудка куриная*	51,64	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			150	4	6,8	17,72	138	0,41	0,11	18,67	91,73	132,8	4,48	0,27
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №7.36														
Картофель*	70,00	70												
Морковь*	20,00	20												
Капуста*	40,00	40												
Лук репчатый*	20,00	20												
Масло растительное*	2,50	3												
Соль*	0,30	0												
Томатная паста*	1,00	1												
Компот из сухофруктов			200	0,2	0,2	23	88	9,8	0,06	78	23	15,1	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сухофрукты*	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 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:				28,71	33,96	102,29	776,88	14,38	0,48	210,5	312,58	378,3	95,36	4,72

9 день 02.02.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ккал	Витамины			Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	Fe, мг, рег. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 7 1(руб)			705											
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			200	1,6	4,16	13,48	84,8	11,1	0,08	13,3	3,3	38,7	16,8	0,58
Сборник для обр.учежд.,2011г. Могильный №82														
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												
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	109,6	149,26	24,19	[illegible]

Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Ковтуна. Пермь 2004г №180

Хлебпродинформ, 2004, Сборник для общеобразовательных школ №368														
Рыба филе*	129,31	75												
Хлеб пшеничный*	11,00	11												
Молоко цельное*	16,00	16												
Меланж*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Соль*	2,00	2												
Рис припущенный			150	3,9	5,7	27	186		0,05	59	101	34	9	0,4
Сборник для обр.учежд. 2011г.,Молочный №335														
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	69,65	9,8	0,08	78	23	15,6	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(разливной)*	200,00	200												
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 1998г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
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 1998г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				24,68	23,81	112,8	728,96	24,72	0,48	204,58	445,44	334,65	97,3	4,16

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 с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

6 день 30.01.2023

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
Завтрак 71(руб)			640											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			45	4,8	5,2	14,2	101,96	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*	10.10	10												
Масло сливочное*	5.00	5												
Хлеб пшеничный*	30.00	30												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным			170	5,6	4,16	32,08	188,16	1,56	0,07	102	46,83	166	32,8	0,4
Лечебное питание детей в стационаре №8 3														
Крупа рис крупнозерный*	32,00	32												
Молоко цельное*	120.00	120												
Сахар*	3.60	3,6												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	0,20	0,2												
Какао на цельном молоке (90/10/2)			200	5,6	6,4	19,38	157,52	2,6	0,08	0,04	91	80	8	0,16
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №11,6														
Какао*	2.00	2												
Молоко цельное*	90.00	90												
Сахар*	10.00	10												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	79,5	6		25	88	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11.16														
Сок(т/п)*	200.00	200												
Хлеб ржано- пшеничный			25	1,86	0,35	6,88	47,25		0,05		8,25	45,71	13,6	1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1985г.) №16.1														
Хлеб ржано пшеничный*	25.00	25												
Итого:				17,96	16,14	96,74	663,93	15,16	0,34	147,04	307,88	405,01	96,3	3,65

7 день 31.01.2023

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
Завтрак 71(руб)			470											
Котлета "Детская"			100	9,62	11,89	14,09	184,5		0,07	0,01	97,2	113,67	20,3	1,92
Лечебное питание детей в стационарах №2 6														
Мясо лиф*	67.80	67,8												
Лук репчатый*	8.30	8,3												
Хлеб пшеничный*	18.70	18,7												
Мелко*	2.70	2,7												

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ценн. ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8												
Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	1,00	1												
Капуста тушеная			150	3,2	3,9	14,8	118	12	0,05	103	92	60	7,5	0,39
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №521														
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 №3			200	0,3		15	40,8	9,64	0,2	56	8,3	11	7,1	0,87
Сборник для обр.учрежд.,2011г.,Могильный №378														
Чай*	1,00	1												
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*	5,00	5												
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												
Итого:				14,65	15,56	62,52	436,32	21,64	0,34	171,01	191,5	197,67	37,7	2,98

8 день 01.02.2023

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав: Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эн. ценн. ккал	Наименование пищевых веществ: Витамины С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Минералы, мг: Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 71(руб)			480											
Филе куриное "Нежность"			100	9,56	12,97	9,45	123,7	6,9	0,1	51	100,86	25,02	30	1
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. №493														
Грудка куриная*	93,15	88,0												
Мука в/с*	2,00	2												
Лук репчатый *	20,00	20												
Морковь*	20,00	20												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Томатная паста*	6,00	6												
Сметана*	7,00	7												
Соль*	0,30	0,3												
Макаронные отварные			150	3,7	4,48	27,6	208,8		0,04	32	47,72	88,21	22,58	0,2
Лечебное питание детей в стационарах №8														
Макаронные изделия*	52,50	52,5												
Масло сливочное*	5,00	5												
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."Хлебпродинформ" М.,1996г.ч1 №645														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
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:				20,01	22,61	77,88	572,2	9,3	0,22	148	291,6	305,23	69,33	2,1

9 день 02.02.2023

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 рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак 71(руб)			505											
Рыба, тушенная в томате с овощами			105	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*	148,26	86												
Морковь*	35,00	35												
Лук репчатый*	35,00	35												
Томатная паста*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,80	0,8												
Картофель отварной			160	4,2	6,45	34,44	183,3	2,4	0,04	24,4	185,7	87	29,3	1,56
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кароева. Пермь,2009г №239														
Картофель*	160,00	160												
Масло сливочное*	10,00	10												
Соль*	5,40	5												
Напиток "Дары осени"			200	0,16	0,1	13,03	69,68	9,8	0,06	78	23	15,6	6,1	0,03
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №868														
Курага*	10,00	10												
Изюм*	10,00	10												
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 1996г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
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 1996г.) №15.1														
Хлеб-ржано-пшеничный*	20,00	20												
Итого:				16,9	16,02	91,11	575,48	17,6	0,36	227,4	388,6	303,4	78	3,1

10 день 03.02.2023

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)			500											
Тефтели с соусом			130	16,35	19,21	14,53	309,5	14	0,2	92	226,37	139,45	28,08	1,85
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Кароева. Пермь,2009г №202														
Тефтели (промышленного производ)*	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"			150	2,8	5,3	34,6	195,46	1,2	0,07	0,5	80,31	42,38	5,9	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												

Компот из кураги			200	0,76		13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов, Под ред. Л.С.Кисова, Пермь,2005г №280														
Курага*	20.00	20												
Сахар*	10.00	10												
Хлеб пшеничный			20	1,52	0,16	12,73	62,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1996г.) №16.2														
Хлеб пшеничный*	20.00	20												
Итого:				21,43	21,97	80,67	555,4	16,2	0,3	118,5	331,63	217,81	48,53	2,58

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.