"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ „Гимназия № 47"
Бобчик И. А.

"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 31.10.2022г

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			630											
Бутерброд горячий с сыром и маслом сливочным			55	5,2	6,2	8,6	92,2	11	0,05	42	12	10	1	1,01
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*	30,00	30												
Каша молочная пшенная, с маслом сливочным			159	4,2	4,8	12,34	188,16	1,95	0,08	125	180,1	135	21	0,11
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №311														
Молоко цельное*	112,50	113												
Крупа пшено*	30,80	31												
Сахар*	3,80	3,8												
Соль*	0,20	0,2												
Масло сливочное*	5,00	5												
Кофейный напиток на цельном молоке			200	3,14	4,3	16,2	142,7	1,6	0,02	14	60	21	6	0,4
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №11,52														
Кофейный напиток*	4,00	4												
Молоко цельное*	160,00	160												
Сахар*	10,00	10												
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												
Сок фруктовый т/п			200	1,3	4,6	14,9	84,2		0,1					
Сок фруктовый т/п	200,00	200												
Итого:				15,35	20,21	61,15	553,06	14,55	0,29	181	258,7	202,6	40,8	2,32

2 день 01.11.2022г

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			415											
Запеканка из творога "Витаминная", со сметаной			185	17,21	18,24	26,35	331,8	3,1	0,1	98	209,83	189,33	38,79	1,53
Сборник для обр.учежд.,2011г., Могильный №223														
Творог*	101,20	99,20												
Морковь *	49,00	49												
Крупа манная*	19,50	19,50												
Меланж*	14,00	14												
Сахар*	22,70	22,70												

Масло растительное*	3,10	3												
Сметана*	5,70	5,7												
Сметана*	10,00	10												
Соль*	0,70	0,7												
Чай с сахаром и шиповником			200			14,97	59,88	105	0,16	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд. 2011г. Могильный №378														
Сахар*	7,00	7												
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	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*	30,00	30												
Итого:				18,74	18,4	59,05	478,7	108,1	0,28	156	225,83	204,33	46,59	2,03

3 день 02.11.2022г

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			500											
Жаркое с мясом			250	8,21	12	17,81	201,11	22,22	0,05	78,11	47,78	16,67	17,78	0,81
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №111														
Гуляш из мяса (пром-ного пр-ва)*	77,80	77,8												
Картофель*	133,30	133,3												
Лук репчатый*	27,80	27,8												
Морковь*	22,20	22,2												
Масло растительное*	3,30	3,3												
Томатная паста*	4,40	4,4												
Масло сливочное*	11,10	11,1												
Соль*	0,60	0,6												
Кефир с сахаром			210	5,2	5	19,1	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм "Хлеб.продукты" М. 1998г ч1 №645														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный			20	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*	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*	23,00	20												
Итого:				17,22	17,55	72,62	549,99	28,62	0,18	143,11	190,38	252,77	46,78	2,61

4 день 03.11.2022г

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			510											
Тефтели с соусом			130	11,35	11,21	24,93	205,5	14	0,2	58	226,37	139,45	18,08	1,65
Сбор-ник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровина. Пермь,2006г №292														
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												
Каша гречневая по "Кулечески"			150	5,76	7,92	23,09	184,75	1,3	0,16	88	75,95	51,44	10	0,65
Лечебное питание детей в стационарах №6.4														
Крупа гречневая*	45,00	45												
Масло сливочное*	10,00	10												
Морковь*	15,00	15												
Лук репчатый*	20,00	20												
Масло растительное*	2,00	2,0												
Соль*	0,30	0,3												
Компот из кураги			200	0,85	0,21	14,9	135		0,08	36,5	0,2		20	0,13
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2006г №293														
Курага*	15,00	15												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			30	1,53	0,18	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб ржано- пшеничный*	30,00	30												
Итого:				19,29	19,5	80,25	616,27	15,3	0,46	160,5	306,52	203,89	50,88	2,83

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ „Гимназия №47"
Бобчик И.А.

"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 12ДО 18 ЛЕТ(ОБЕД) (НЕ МЕНЕЕ 30%СУТОЧНОГО РАЦИОНА)

1 день 31.10.2022г														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименования 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)			700											
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	4,1	2,4	21	98	10,5		105	85,5	70	21,7	0,5
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Париж.2008г №46														
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												
Биточек Куриный			100	16,31	12,97	24,34	237,38	4	0,14	67	167	119	33	1,4
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №2.12														
Биточки Куриные ПФ*	117,00	117												
Масло растительное*	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами			150	3,2	8,9	26,1	168	1,03	0,08	4	15,3	0,6	10,4	0,03
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №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												
Кефир с сахаром			210	5,2	3,4	18,17	172,66	1,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Сб.тех.норм."Хлебобулочные".М. 1996г ч1 №646														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			20	2,56	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано пшеничный*	20,00	20												
Итого:				29,83	28,46	100,5	822,58	20,53	0,41	224,3	381,87	335,4	95,07	4,77

2 день 01.11.2022г														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименования 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)			700											
Борщ Сибирский, со сметаной			205	2,12	3,44	15,2	104,4	15	0,01	68	87	14	18,68	0,35

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111													
Свёкла*	32,00	32											
Капуста*	16,00	16											
Картофель*	12,00	12											
Морковь*	8,00	8											
Лук репчатый*	8,00	8											
Томатная паста*	2,40	2,4											
Масло растительное*	2,00	2											
Фасоль консервированная*	13,33	8											
Соль*	0,30	0,3											
Сметана*	5,00	5											
Гуляш			100	9,76	9,52	17,44	164,32	4		70	95	251	18	0,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь 2008г №180													
Гуляш из мяса(говяжьего 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											
Пюре из бобовых			150	8,45	5,62	21,45	203,5	36,75	0,29	47,36	82,32	28	7,8	0,2
Сборник для обр.учрежд., 2011г. Могильный №196													
Крупа горох*	73,50	73,5											
Масло сливочное*	6,00	6											
Соль*	0,50	0,5											
Компот из кураги			200	0,75		16,11	67,42	1	0,01	28,6	40,95	23	8,75	0,03
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №290													
Курага*	25,00	25											
Сахар*	10,00	10											
Хлеб ржано- пшеничный			45	4,89	1	19,96	128,52		0,1		34,14	14,2	10,8	2,1
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	45,00	45											
Итого:				32,07	25,98	108,56	788,16	73,75	0,71	393,96	417,41	330,2	87,03	4,38

3 день 02.11.2022г

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)			700											
Суп из овощей, со сметаной			205	2,98	3,9	8,52	88,21	8	0,06	20,4	84	41,23	8,1	0,1
Сборник для обр.учрежд., 2011г.,Могильный №99														
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												
Бифштекс "Богатырь"			100	18,39	20,15	23,5	333	2,07	0,21	110,83	166,05	174	47,5	2,8
Сборник для обр.учрежд. ,2011г. Могильный №223														
Мясо пф*	45,00	45												
Грудка куриная*	61,64	45												
Лук репчатый*	20,00	20												

Соль*	0,50	0,5												
Масло растительное*	3,00	3												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	7,81	5												
Капуста тушеная			150	3,2	2,5	14,6	118	12	0,05	103	82	60	7,5	0,39
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*	2,00	2												
Соль*	0,70	0,7												
Компот из смеси сухофруктов			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Лечебное питание детей в стационарах №11,16														
Сахар*	10,00	10												
Сухофрукты	15,00	15												
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												
Хлеб пшеничный			25	2,55	0,5	10	64,29		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Итого:				**26,1**	**27,1**	**108,37**	**806,45**	**48,07**	**0,76**	**379,23**	**418,15**	**403,13**	**104,7**	**7,04**

4 день 03.11.2022г

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)			**735**											
Рассольник ленинградский, со сметаной			205	2,1	2,93	14,39	114,07	5,77	0,09	55,53	24,27	12,02	1,34	1,16
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь 2008г №42														
Картофель *	60,00	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												
Рыба, запеченная "Солнышко"			120	10,7	8,28	12,55	221,12	2	0,11	21,84	185	214	37,05	1,2
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровка. Пермь,2008г №170														
Рыба филе*	179,31	104												
Мука в/с*	6,00	6												
Масло растительное*	4,00	4												
Яйцо*	30,00	30												
Молоко цельное*	15,00	15												
Соль*	0,30	0,3												
Картофельное пюре			150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,09	104	55,5	59,6	13,36	0,18
Сборник для обр учрежд.,2011г.,Могильный №128														
Картофель *	126,00	126												
Молоко цельное*	24,00	24												

Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,30	0,3												
Чай с сахаром и шиповником			200			14,97	59,88	105	0,01	58	12	2	5	0,3
Сборник для обр.учрежд ,2011г.,Могильный №376														
Сахар*	10,00	10												
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный			20	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,8	27,9	1,8
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20												
Хлеб пшеничный			20	2,3	0,24	28,6	138,4		0,03		6	19,5	4,2	0,3
Лечебное питание (под ред.М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	20,00	20												
Итого:				**26,64**	**23,98**	**109,28**	**864,24**	**115,27**	**0,45**	**239,37**	**339,94**	**421,72**	**95,85**	**6,08**

Зам.директора по производству _____ Истомина О.Л.

Главный технолог _____ Голышева А.А.