

Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8														
Соль*	0,50	0,5														
Масло растительное*	1,00	1														
Капуста тушеная (1)			150	3,2	3,5	14,8	118	12	0,05	100	62	60	7,5	0,39		
Образок для образцов, 2014г, Могилы №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*	5,00	5														
Соль*	0,70	0,7														
Компот из смеси сухофруктов			200	0,3		15	40,8	9,64	0,2	68	8,3	11	7,1	0,87		
Сборник для образцов, 2014г, Могилы №376																
Сухофрукты	15,00	15														
Сахар*	15,00	15														
Хлеб пшеничный			20	1,33	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:				14,65	15,55	62,52	430,32	21,64	0,34	171,01	191,5	197,67	37,7	2,98		
8 день 15.03.2023																
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
Завтрак 71(руб)			480													
Филе куриное "Нежность"			100	9,58	12,97	9,48	123,7		6,9	0,1	51	109,68	25,02	30	1	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поддержки общественного питания при образовательных учреждениях, 2004 г. №493																
Говядина куринная*	93,15	68,0														
Мука в/с*	2,00	2														
Лук репчатый*	20,00	20														
Морковь*	20,00	20														
Масло растительное*	2,50	2,5														
Томатная паста*	5,00	5														
Сметана*	7,00	7														
Соль*	0,30	0,3														
Макаронные изделия			150	3,7	4,48	27,5	208,6		0,04	32	47,72	88,21	22,53	0,2		
Лечебное питание детей в стационарах №0.1																
Макаронные изделия*	52,50	52,5														
Масло сливочное*	6,00	6														
Соль*	0,50	0,5														
Кефир с сахаром			210	5,2	5	23,1	152,68	2,4	0,06	85	130	180	14	0,7		
Сб.тех.карт. "Хлеб-продисахар", М. 1988 г. №645																
Кефир*	207,00	200														
Сахар*	10,00	10														
Хлеб пшеничный			20	1,33	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:				20,01	22,61	77,56	572,2	9,3	0,22	148	291,6	305,23	69,33	2,1		
9 день 16.03.2023																
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ								
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины		Минералы, мг						

Композит из муки	200	0,75		13,61	67,42	1	0,01	20	40,95	23	6,75	0,03		
Оборудов. тех. нормативы. Под ред. Л.С. Корочки. Пермь, 2000г. №289														
Мука*	20,00	30												
Сахар*	10,00	10												
Хлеб пшеничный		20	1,83	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:				21,43	21,97	89,67	559,4	16,2	0,3	118,5	334,63	217,81	48,53	2,58

Зам. директора по производству

Истомина О.Л.

Истомина О.Л.

Главный технолог

Голышева А.А.

Голышева А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

И. А. Бобчик



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 (обед) (не менее 30% суточного рациона).

6 день 13.03.2023

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	ас, мг рети.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед 71(руб)			690	4,1	2,4	27	99	10,5		55	85,5	70	21,7	0,6
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	4,1	2,4	27	99	10,5		55	85,5	70	21,7	0,6
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корыца. Пермь 2008г №45														
Крупа горькая	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 сушек)	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	1,52
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общепромышленных предприятий 2004 г. №499														
Наггетсы "Детские"(пром-носа пр-ва)	110,00	110												
Масло растительное	2,50	2,5												
Каша перловая рассыпчатая с овощами (лук)			150	3,2	6,8	30,4	198	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Печатное издание (под ред. М.А.Самсонова 1999г.) №842														
Крупа перловая	42,00	42												
Лук репчатый	10,00	10												
Масло растительное	3,00	3												
Морковь	20,00	20												
Соль	0,50	0,5												
Масло сливочное	10,00	10												
Компот "Ягодка" №1			200	1	1,2	19,90	79,94	1,5	0,02	14	60	21	8	0,4
Сб технорм. "Хлебобулочные" М. 1988г ч1 №845														
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)	15,00	15												
Сахар	15,00	15												
Хлеб ржаной-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,9		0,04		6,6	36,6	10,6	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1999г.) №15,1														
Хлеб ржаной-пшеничный	20,00	20												
Итого:				24,31	27,31	97,47	666,12	17,15	0,23	202	296,4	198,6	64,7	3,25
7 день 14.03.2023														
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	ас, мг рети.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

Бифштекс "Богатырь" (1)		100	16,39	20,15	23,5	333	2,07	0,21	40,83	186,05	174	47,5	2,8
Сборник дляobrучед. 2011г. Моделный №223													
Говядина*	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)*	15,00	10											
Рагу овощное (луц)		150	4	6,8	17,72	136	0,41	0,11	18,67	91,73	132,8	4,46	0,27
Семидневное меню Гражданское руководство (2014) №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											
Компот "Вишенка"		200	0,2	9,2	23	86	9,6	0,08	78	23	15,1	6,1	0,3
Лечебное питание детей в стационарах №1-18													
Смесь ягод (вишня, яблоко)	15,00	15											
Сахар*	15,00	15											
Хлеб пшеничный		20	1,93	0,16	17,73	87,02		0,02		4	13	2,8	0,2
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1989г.) №13.2													
Хлеб пшеничный*	20,00	20											
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,51	0,31	8,11	45,8		0,04		6,6	36,6	10,6	0,6
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1989г.) №16.1													
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20											
Итого:			28,71	33,96	102,28	775,86	14,38	0,46	210,5	312,58	378,3	95,36	4,72

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	9 день 16.03.2023					Химический состав						
			Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	Витамины			Минералы, мг			
					С, мг	В1, мг	Р, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обед 71(руб)														
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			705											
Сборник дляobrучед. 2011г. Моделный №82			205	1,6	4,16	13,46	84,8	11,1	0,06	13,3	3,3	36,7	16,8	0,56
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												
Мисо тушеное в томатном соусе с курочкой		120	10,2	10,9	16,95	178,25	8	0,2	107,1	105,6	149,26	24,19	1	
Сборник тех. рецептур. Под ред. Л.С.Ковалева. Пермь, 2008г. №180														

Гуляш (пром.ного пр-ва)*	73,90	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																
Курара*	20,00	20																
Сахар*	1,70	1,7																
Макаронь отварные			150	3,7	4,48	27,6	208,8		0,04	32	47,72	88,21	22,63	0,2				
Личное питание детей в стационарах №6-1																		
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 обучающихся, 2011г., Могилевский №3/6																		
Сахар*	15,00	15																
Чай*	1,00	1																
Шиповник*	5,00	5																
Хлеб пшеничный			30	2,3	0,24	26,8	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:				17,6	19,78	59,6	862,14	124,1	0,36	210,4	174,82	297,87	72,72	2,38				
16 день 17.03.2023																		
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)			765						С, мг	В1, мг	К, мг экв. эцп	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Шк из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	3	4,7	9,3	79,5	3,8	0,04	20	50,3	78	14,4	0,4				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания для общеобразовательных школ, 2004 г. №124																		
Капуста*	40,00	40																
Картофель*	24,00	24																
Морковь *	8,00	8																
Лук репчатый *	6,00	6																
Томатная паста*	0,80	0,8																
Масло растительное*	2,00	2																
Сметана*	5,00	5																
Соль*	0,30	0,3																
Лавровый лист*	0,10	0,1																
Поджаривка: Маринад овощной с томатом			50	0,5	1,6	2,3	17,3	11	0,04	47,5	6,3	11,3	9	0,3				
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №8.124																		
Морковь*	30,00	30																
Лук репчатый*	6,00	6																
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	0,09	263,24	147,9	45	1,7				

Хлеб/блюда/форм. 2004. Сборник для общеобразовательных школ №398														
Рыба филе*	129,31	75												
Хлеб пшеничный*	11,00	11												
Молоко цельное*	18,00	18												
Молочия*	8,00	8												
Масло сливочное*	4,00	4												
Соль*	2,00	2												
Рис припущенный			150	3,8	5,7	27	166		0,05	59	101	34	9	0,4
Сборник для общ.уезд. 2011г. Мемориал №305														
Крупа рис пропаренный*	40,00	40												
Масло сливочное*	3,50	3,5												
Соль*	0,30	0,3												
Сок фруктовый разливной 0,2 л.			200	0,18	0,1	23,03	69,66	9,8	0,06	78	23	15,8	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.Сажонова 1999г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
Хлеб ржано-пшеничный			20	1,51	0,31	9,11	45,8		0,04		6,6	36,8	10,8	0,8
Лечебное питание (под ред. М.А.Сажонова 1999г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*	20,00	20												
Итого:				24,64	23,81	112,6	728,66	24,72	0,48	204,58	445,44	334,65	87,8	4,15

Зам.директора по производству

Главный технолог

Истомина

Истомина О.Л.

Голышева

Голышева А.А.