

СОГЛАСОВАНО:
 Директор
 (подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":
 Директор МУП "Комбинат питания"
 Мишкарёв А.Б.
 (подпись)

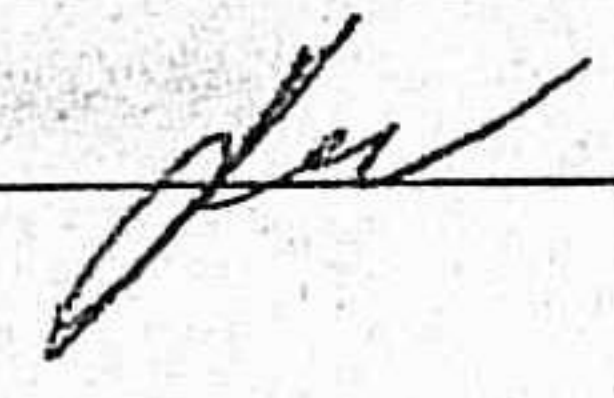
Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте до 11 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							86 (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										
1 день													86 (руб)											
Завтрак																								
Тефтели в соусе			500																					
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462																								
Тефтели (пром-ного пр-ва)*	108,00	108																						
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*	0,02	0,02																						
Укроп (сушеный)*	0,02	0,02																						
Каша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28		0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02										
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №508																								
Крупа гречневая*	50,00	50																						
Масло сливочное*	3,00	3																						
Соль*	0,30	0,3																						
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2										
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																								
Кефир*	207,00	200																						
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																						
Итого:				20,25	20,56	67,71	536,88	12,53	0,46	136,24	276,27	456,4	148,41	4,84										
2 день													86 (руб)											
Завтрак																								
Омлет натуральный, со сливочным маслом			235	15,63	16,09	14,16	263,97	0,45	0,11	236,15	90,48	368,78	27,9	4,05										
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340																								
Яйцо*	180,00	180																						
Молоко цельное*	68,00	68																						
Масло сливочное*	10,00	10																						
Масло растительное*	5,00	5																						
Соль*	0,30	0,3																						
Пастила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6										
Пастила фруктовая*	15,00	15																						
Чай с сахаром и молоком			200	3,22	2,6	11,72	83,16	1,5	0,04	13	129,9	106,5	22,8	1,66										
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6ри-2020(7-11 лет)																								
Чай*	2,00	2																						
Молоко цельное*	75,00	75																						
Сахар*	7,00	7																						
Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27										
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2																								
Хлеб пшеничный*	25,00	25																						
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																						
Итого:				22,73	19,32	67,21	533,64	12,95	0,28	249,15	236,78	538,93	68,75	7,63										
3 день													86 (руб)											
Завтрак																								
Котлета "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2										
Лечебное питание детей в стационарах №2.6																								
Говядина*	68,00	68																						
Лук репчатый*	9,00	9																						
Хлеб пшеничный*	17,00	17																						
Яйцо*	3,00	3																						
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	12,50	8																						
Соль*	0,50	0,5																						
Масло растительное*	1,00	1																						
Рагу овощное			170	2,8	3,1	21,8	126,3	12,21	0,1	198,28	44,6	81,25	33,9	1,3										
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №541																								
Картофель*	80,00	80																						
Морковь*	24,00	24																						
Капуста*	46,00	46																						
Лук репчатый*	24,00	24																						
Томатная паста*	4,00	4																						
Масло растительное*	2,50	2,5																						
Мука в/с*	2,00	2																						
Соль*	0,30	0,3																						
Лавровый лист*	0,01	0,01																						
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1																						
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1																						
Компот "Ягодка"			200	0,22	0,08	9,97	41,48	22,84	0,06	1,91	9,4	6,8	6,16	0,26										
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635																								
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	25,00	25																						
Сахар*	7,00	7																						
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	0,26	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:				20,41	16,1	67,39	496,1	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66	4,58										
4 день													86 (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
Фишболы в сметанном соусе														
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №394														
Минтай*	120,69	70												
Крупа рис круглозерный*	3,00	3												
Хлеб пшеничный*	10,00	10												
Молоко цельное*	20,00	20												
Лук репчатый*	14,00	14												
Яйцо*	9,00	9												
Мука в/с*	9,00	9												
Соль*	0,30	0,3												
Масло растительное*	2,00	2												
Сметана*	20,00	20												
Масло сливочное*	2,00	2												
Мука в/с*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,1												
Картофельное пюре			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	65,52	123,12	36	1,43
Сборник для обр.учрежд., 2011г., Могильный №128														
Картофель*	154,00	154												
Молоко цельное*	36,00	36												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	1,00	1												
Напиток из плодов шиповника			200	0,85		12,4	53	275	0,02	122,5	15	4,25	4,25	6,25
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	25,00	25												
Сахар*	7,00	7												
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	0,26	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												
Пряники			52	2,9	0,94	36,24	165,02		0,04		5,17	23,5		0,33
Пряник(пром.пр-во)*	52,00	52												
Итого:				19,18	20,06	96,25	642,26	289,4	0,41	228,12	240,39	440,67	102,95	10,53
5 день 86 (руб)														
			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			685											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														
Сыр*	15,15	15												
Масло сливочное*	10,00	10												
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Каша молочная пшенная с курагой, со сливочным маслом			210	8,86	11,7	32,8	271,94	1,1	0,19	117,32	99,9	231,7	65,9	1,6
Сборник рецептур обучающимся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-8к-2020(7-11лет)														
Крупа пшено*	40,00	40												
Молоко цельное*	150,00	150												
Курага*	8,00	8												
Сахар*	5,00	5												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	10,00	10												
Какао на цельном молоке (140/7/2)			200	5,4	5,6	15,7	134,8	2,34	0,04	23,4	116,5	172	26,8	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693														
Какао*	2,00	2												
Молоко цельное*	140,00	140												
Сахар*	7,00	7												
Сок фруктовый т/п			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9
Сок(т/п)*	200,00	200												
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:				22,12	29,16	91,5	706,22	14,54	0,31	218,44	350,4	622,1	143,25	5,03
6 день 86 (руб)														
			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			500											
Гуляш из говядины			90	11,6	8,52	9,44	160,84	11,4	0,06	118	5,3	134,5	21	1,4
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №493														
Говядина*	59,00	59												
Лук репчатый*	20,00	20												
Томатная паста*	10,00	10												
Мука в/с*	6,00	6												
Масло растительное*	3,00	3												
Соль*	0,30	0,3												
Лавровый лист*	0,01	0,0												
Чеснок сушеный*	0,10	0,10												
Петрушка (сушеная)*	0,10	0,10												
Макаронные отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,1	10,3	42,7	7,6	0,77
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №516														
Макаронные изделия*	52,50	53												
Масло сливочное*	6,00	6												
Соль*	0,50	0,5												
Кефир с сахаром			215	5,6	6,4	23,19	172,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698														
Кефир*	207,00	200												
Сахар*	15,00	15												
Хлеб пшеничный			25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	25,00	25												
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:				25,76	24,48	85,28	664,48	12,8	0,26	162,14	267,2	420,05	70,9	3,44
7 день 86 (руб)														
			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			685											
Бутерброд горячий с сыром и масло сливочным			55	6,3	11,6	14,7	188,4	5,1	0,04	52,72	69,4	103,5	11,75	0,53
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №10														

Хлеб пшеничный	20,00	20	1,46	0,26	7,1	36,58	0,04	6,6	36,6	10,8	0,8		
Хлеб ржано-пшеничный													
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1													
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20											
Пастила фруктовая		15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05	3,15	1,65	0,6		
Пастила фруктовая*	15,00	15											
Итого:			21,82	17,86	83,5	582,02	345,8	0,28	436	221,55	363,4	108,15	10,97

Главный технолог



Гольшева А.А.