

4 день 22.09.2022г

Химический состав

Наименование пищевых веществ

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. ккал	С, мг	Витаминны В1, мг	Д, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Минералы, мг Магний	Железо
Жаркое с мясом			510	8,21	12	17,81	201,11	22,22	0,05	78,11	47,78	16,67	17,78	0,81
Завтрак														
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №1111														
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
Об.тех.норм. "Хлебродмфинформ" М., 1986г. ч.1 №845														
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 1985г.) №152														
Хлеб пшеничный*	20,00	20	30	2,55	0,5	10	64,26		0,06	17,07	74,6	27,9	1,8	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1985г.) №151														
Хлеб-ржано-пшеничный*	30,00	30	22,1	20,14	79,78	617,29	30,38	0,28	217,11	251,61	317,4	65,03	3,96	
Итого:														
5 день 23.09.2022г														
Химический состав														
Наименование пищевых веществ														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц. ккал	С, мг	Витаминны			Минералы, мг		
									В1, мг	Д, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Тертлет с соусом														
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровак. Пермь, 2008г. №202														
Тертлет (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 "Купечески"			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 №8.4														
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	200	0,65	0,21	14,9	135		0,08	36,5	0,2		20	0,13
Композит из бураги														

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ" МУП г. Кургана "Комбинат питания"
Врио директора
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% СТОИМОГО РАЦИОНА)

1 день 19.09.2022г

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ						
			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)														
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками														
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Коровак. Пермь, 2008г. №45	12,00	12												
Крупа горох*	36,00	36												
Картофель*	8,00	8												
Морковь*	8,00	8												
Лук репчатый*	2,00	2												
Масло растительное*	0,30	0,3												
Соль*	31,25	20												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*			100	8,46	7,58	11,79	169,22	0,6	0,14	50,3	93,8	10	14,07	0,6
Копчености промышленного производства														
Семидневное меню. Практическое руководство (2014г) №2,12	117,00	117												
Копчености ПФ*	2,50	2,5												
Масло растительное*			150	3,2	8,9	26,1	168	1,03	0,08	4	15,3	0,8	10,4	0,03
Каша перловая рассыпчатая с овощами														
Лечебное питание (под ред. М.А.Савасонова 1995г.) №6,42	42,00	42												
Крупа перловая*	20,00	20												
Лук репчатый*	3,00	3												
Масло растительное*	15,00	15												
Морковь*	0,50	0,5												
Соль*	10,00	10												
Масло сливочное*			210	5,2	3,4	18,17	172,68	6,4	0,06	65	130	180	14	0,7
Кефир с сахаром														
Сб.тех.норм. "Хлебодаринформ", М., 1996г. ч1 №645	207,00	200												
Кефир*	10,00	10												
Сахар*			30	2,55	0,5	10	64,26		0,06		17,07	74,6	27,9	1,8
Хлеб ржано-пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А.Савасонова 1995г.) №15,1	30,00	30												
Хлеб-Ржано пшеничный*			29,83	28,46	100,5	822,56	20,53	0,41	224,3	381,67	335,4	95,07	4,77	
Итого:														
2 день 20.09.2022г														
Химический состав														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	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)														
Борщ Сибирский, со сметаной	700	700	205	2,12	3,44	16,2	104,4	15	0,01	68	87	14	18,68	0,35

Сухофрукты	15,00	15	20	1,51	0,31	9,11	45,8	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												
Хлеб пшеничный														
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
5 день 23.09.2022г														
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			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	120	10,7	9,28	12,55	221,12	2	0,11	21,84	185	214	37,05	1,2
Рыба, запеченная "Солнышко"														
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	150	2,67	5,33	17,33	124,11	1,5	0,08	104	55,6	99,6	13,36	0,18
Картофельное пюре														
Сборник для общ.узрежд., 2011г., Могильный №128														
Картофель *	128,00	128												
Молоко цельное*	24,00	24												
Масло сливочное*	8,00	8												
Соль*	0,30	0,3	200											
Чай с сахаром и шиповником														
Сборник для общ.узрежд., 2011г., Могильный №376														
Сахар*	10,00	10												
Чай*	2,00	2												
Шиповник*	10,00	10												
Хлеб ржано- пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30												
Хлеб пшеничный														
Лечебное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	30,00	30												
Итого:				26,64	23,96	109,28	864,24	116,27	0,45	239,37	339,94	421,72	95,85	6,08
6 день 24.09.2022г														

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ											
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Эц, ккал	С, мг	Витаминны В1, мг	Д, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Обед 77(ру6)			801																
Ши из свежей капусты с картофелем, со сметаной			205	4,49	5,8	13,7	121,89	5,23	0,06	40,9	64,6	82,9	26,4	0,5					
Оборнжк рещеттур блонд и кулинэрнык кэзелей дпя предприятий обществэнного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №124																			
	Капустя*	40,00	40																
	Картофель*	24,00	24																
	Морковь*	8,00	8																
	Дук репчатый*	8,00	8																
	Томатная паста*	0,80	1																
	Масло растительное*	2,00	2,0																
	Соль*	0,30	0,3																
	Сметана*	5,00	5																
Плов с мясом			200	16,23	17,36	29,56	308,5	5,8	0,12	180,9	229,81	185,45	23,93	2,94					
Оборнжк дпя обр. учрежд. 2011г. Мушлыный №265																			
	Гушы из мяса(пром-ного пр-ва)*	87,00	87,0																
	Крупа рис пропаренный*	53,00	53,0																
	Масло растительное*	3,80	3,8																
	Дук репчатый*	5,00	5,0																
	Морковь*	7,50	7,5																
	Томатная паста*	3,00	3,0																
	Соль*	0,30	0,3																
Компот "Рябинка"			200	0,5	0,3	19,96	79,84	5,8	0,02	13,5	0,4	1	12	0,06					
Оборнжк тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корожа. Пермь, 2008г. №279																			
	Смесь ягодная Рябинка*	15,00	15																
	Сахар*	10,00	10																
Хлеб ржано-пшеничный			35	2,6	0,5	12,4	66,2		0,07		11,5	64,1	18,9	1,4					
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																			
	Хлеб-ржано-пшеничный*	35,00	35																
Хлеб пшеничный			35	2,69	0,28	31,04	152,3		0,04		7	22,75	4,9	0,35					
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																			
	Хлеб пшеничный*	35,00	35																
Итого:				27,39	28,09	116,08	793,87	19,82	0,32	242,97	386,11	381,68	100,43	5,38					

Зам директора по производству

Истомина О.Л.

Истомина О.Л.

Главный технолог

Гольшова А.А.

Гольшова А.А.

