

"СОГЛАСОВАНО":

Директор

(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор МУП г. Кургана "Комбинат питания" Мишкарёв А.Б.

(подпись)

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г.Кургана в возрасте до 11 лет (обед) (не менее 30% суточного рациона).

Main menu table with columns: Наименование блюда, Брутто, г, Netto, г, Химический состав (Выход, Белки, Жиры, Угл., Эц, ккал), Витамины (С, В1, А), Минералы (Кальций, Фосфор, Магний, Железо). Includes sections for 'Обед' and '2 день'.

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				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			910													
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			220	5,8	3,2	28,2	164,8	5,4	0,18	125,84	30,2	89,7	29,68	1,59		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №139																
	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*	0,02	0,02													
	Укроп (сушеный)*	0,05	0,05													
	Петрушка (сушеная)*	0,05	0,05													
Рыба, запеченная "Солнышко"			100	16,8	13,6	4,6	208	6,7	0,09	53	132,17	237,6	45,03	0,43		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №382																
	Минтай*	141,38	82													
	Мука в/с*	6,00	6													
	Масло растительное*	2,00	2													
	Яйцо*	30,00	30													
	Молоко цельное*	15,00	15													
	Соль*	0,30	0,3													
Картофельное пюре			150	3,13	6,5	20,15	151,62	10,36	0,12	6,48	84,2	88,4	29,56	1,06		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №520																
	Картофель*	128,00	128													
	Молоко цельное*	24,00	24													
	Масло сливочное*	8,00	8													
	Соль*	0,30	0,3													
Напиток фруктовый "Изюминка"			200	0,36		20,2	82,24		0,03		16	25,8	8,4	0,6		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																
	Изюм*	20,00	20													
	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													
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													
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													
Итого:				29,18	23,72	111,17	764,18	28,46	0,48	210,32	331,17	569,4	154,27	6,6		
10 день														86(руб)		
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамины				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			700													
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			220	4,75	6,95	25,62	184,03	13,19	0,1	273,94	169,8	86,36	26,2	0,92		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168																
	Морковь*	24,00	24													
	Капуста*	16,00	16													
	Картофель*	18,00	18													
	Лук репчатый*	8,00	8													
	Мука в/с*	4,00	4													
	Масло сливочное*	8,00	8													
	Молоко цельное*	30,00	30													
	Соль*	0,30	0,3													
	Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20													
	Лавровый лист*	0,02	0,02													
Мясо тушеное в сметанном соусе			90	11,42	16,92	11,3	243,16	3,81	0,47	12,6	19,11	124,51	18,4	0,91		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437																
	Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	59,00	59													
	Масло растительное*	3,00	3													
	Лук репчатый*	20,00	20													
	Сметана*	10,00	10													
	Мука в/с*	6,00	6													
	Соль*	0,30	0,3													
	Лавровый лист*	0,02	0,02													
	Укроп (сушеный)*	0,10	0,1													
Макаронные отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	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	52,5													
	Масло сливочное*	12,00	12													
	Соль*	0,50	0,5													
Какао на цельном молоке (130/15/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19		
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693																
	Какао*	3,00	3													
	Молоко цельное*	130,00	130													
	Сахар*	15,00	15													
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:				28,4	38,24	104,64	876,32	19,02	0,74	352,84	315,81	435,17	86,4	3,81		

Главный технолог

Гольшева А.А.