

Директор

(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания" Мишкарев А.Б.

Примерное циклическое меню для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте с 12 до 18 лет (завтрак) (не менее 20% суточного рациона).

Table with columns: Наименование блюда, Брутто, г, Нетто, г, Химический состав (Выход, Белки, Жиры, Угл., Эц ккал), Витамины (С, В1, А), Минералы (Кальций, Фосфор, Магний, Железо). Includes sections for 1 day, 2 days, and 3 days of breakfast menus.

Рис припущенный		180	4,4	7,6	29,02	202,08	1,3	0,05	26	32	99,8	35,28	0,72	
Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №909														
Крупа рис пропаренный*	48,00	48,0												
Соль*	0,30	0,3												
Масло сливочное*	5,00	5,0												
Напиток из плодов шиповника			200	0,51										
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*	30,00	30												
Сахар*	7,00	7												
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,44	92,8		0,04		8	26	5,6	0,4
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*	40,00	40												
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												
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												
Итого:				23,66	19,18	95,61	649,7	346	0,3	426	240,55	389,75	116,13	11,22

Главный технолог



Гольшева А.А.

"СОГЛАСОВАНО":

Директор

(подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":



М.П. г. Кургана "Комбинат питания" Мишкарев А.Б.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. КУРГАНА В ВОЗРАСТЕ с 12 ДО 18 ЛЕТ (ОБЕД) (НЕ МЕНЕЕ 30% УТОБОЧНОГО РАЦИОНА)

Table with columns: Наименование блюда, Брутто, г, Нетто, г, Химический состав (Выход, г, Белки, г, Жиры, г, Угл., г, Эц, ккал), Витамины (С, мг, В1, мг, А, мг рет. экв.), Минералы, мг (Кальций, Фосфор, Магний, Железо). Rows include 'Обед' with total 830g, 'Щи по-Уральски', 'Каша перловая', 'Поджаренная Маринад овощной', 'Какао на цельном молоке', and 'Итого'.

Table for '2 день' (76 руб) with columns: Наименование блюда, Брутто, г, Нетто, г, Химический состав (Выход, г, Белки, г, Жиры, г, Угл., г, Эц, ккал), Витамины (С, мг, В1, мг, А, мг рет. экв.), Минералы, мг (Кальций, Фосфор, Магний, Железо). Rows include 'Обед' with total 825g, 'Суп-пюре из картофеля', 'Наггетсы "Детские"', 'Капуста тушеная', 'Чай с сахаром и шиповником', and 'Итого'.

Table for '3 день' (76 руб) with columns: Наименование блюда, Брутто, г, Нетто, г, Химический состав (Выход, г, Белки, г, Жиры, г, Угл., г, Эц, ккал), Витамины (С, мг, В1, мг, А, мг рет. экв.), Минералы, мг (Кальций, Фосфор, Магний, Железо). Rows include 'Обед' with total 835g, 'Борщ Сибирский', and 'Итого'.

Масло растительное*	2,50	2,5														
Лук репчатый*	7,00	7														
Морковь*	10,00	10														
Томатная паста*	4,00	4														
Соль*	1,00	1														
Укроп (сушеный)*	0,10	0,1														
Подгариновка: Икра свекольная																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №9.124																
Лук репчатый*	7,00	7														
Свёкла*	30,00	30														
Томатная паста*	11,00	11														
Сахар*	0,50	0,5														
Масло растительное*	3,20	3,2														
Лимонная кислота*	0,30	0,3														
Соль*	0,10	0,1														
			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2		
Кефир с сахаром																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																
Кефир*	207,00	200														
Сахар*	10,00	10														
			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45		
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	45,00	45														
			40	2,92	0,52	14,2	73,16		0,06		13,2	73,2	21,6	1,68		
Хлеб ржано-пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано-пшеничный*	40,00	40														
Итого:				36,29	36,01	123,4	962,85	47,25	0,68		266,89	360,78	657,69	215,66	8,18	
9 день																
76(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
Обед			1 065													
Суп картофельный с бобовыми, с сухариками			270	7,1	3,9	28,7	178,3	6,3	0,22	138,84	37,06	110,06	36,42	1,95		
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №45																
Крупа горох*	15,00	15														
Картофель*	45,00	45														
Морковь*	10,00	10														
Лук репчатый*	10,00	10														
Масло растительное*	2,50	2,5														
Соль*	0,50	0,5														
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,20	20														
Лавровый лист*	0,10	0,1														
			140	19,2	16,04	5,44	242,92	9,38	0,12	74,2	149,23	290,64	53,04	0,6		
Рыба, запеченная "Солнышко" (минтай)																
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №170																
Минтай*	236,20	137														
Мука в/с*	7,00	7														
Масло растительное*	3,00	3														
Яйцо*	20,00	20														
Молоко цельное*	20,00	20														
Соль*	0,40	0,4														
			180	4,04	7,3	21,49	167,82	12,5	0,19	39,12	85,52	123,12	36	1,43		
Картофельное пюре																
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														
			200	1,14	0,3	16,97	75,14	220	0,01	98	12,2	3,4	3,4	4,76		
Чай с сахаром и шиповником(1)																
Сборник для обр.учрежд. 2011г., Могильный №376																
Сахар*	15,00	15														
Чай*	2,00	2														
Шиповник*	20,00	20														
			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45		
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	45,00	45														
			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26		
Хлеб ржано-пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30														
			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9		
Сок фруктовый т/п																
Сок(т/п)*	200,00	200														
				37,19	28,3	126,32	896,04	254,18	0,65	375,16	360,91	689,69	179,36	12,35		
10 день																
76(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
Обед			835													
Суп-пюре из разных овощей, с сухариками			270	5,8	7,5	31,44	216,46	17,05	0,12	310,56	208,4	106	32,15	1,16		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №168																
Калуста*	20,00	20														
Картофель*	20,00	20														
Морковь*	30,00	30														
Лук репчатый*	10,00	10														
Мука в/с*	5,00	5														
Масло сливочное*	12,00	12														
Молоко цельное*	45,00	45														
Соль*	0,50	0,5														
Хлеб пшеничный (для сухарей)*	31,25	20														
Лавровый лист*	0,10	0,1														
			100	12,6	17,1	12,2	253,1	4,1	0,52	14	21,23	136,3	20,44	1,28		
Мясо тушеное в сметанном соусе																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №437																
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*	73,00	73														
Масло растительное*	2,00	2														
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														
			180	6,23	7,7	40,07	254,5		0,11	52,92	15,22	58,83	10,14	1,01		
Макаронные отварные																
Лечебное питание детей в стационарах №8.1																
Макаронные изделия*	63,00	63														
Масло сливочное*	8,00	8														
Соль*	1,00	1														
			210	5,6	6,4	18,19	152,76	1,4	0,06	0,04	240	190	28	0,2		
Кефир с сахаром																
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																
Кефир*	207,00	200														
Сахар*	10,00	10														
			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45		
Хлеб пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																
Хлеб пшеничный*	45,00	45														
			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26		
Хлеб ржано-пшеничный																
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																
Хлеб ржано-пшеничный*	30,00	30														
				35,84	39,46	134,42	1 036,18	22,55	0,92	377,52	503,75	577,28	113,23	5,36		

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	
Обед			835												
Борщ Сибирский, со сметаной			255	1,92	3,8	18,13	114,4	18,68	0,05	200,38	57,58	51,79	22,34	1,12	
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №111															
Свекла*	40,00	40													
Капуста*	20,00	20													
Картофель*	15,00	15													
Морковь*	10,00	10													
Лук репчатый*	10,00	10													
Томатная паста*	3,00	3													
Масло растительное*	3,00	3													
Фасоль консервированная*	16,67	10													
Соль*	1,00	1													
Сметана*	5,00	5													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Гуляш			100	12,7	12,4	13,4	216	2,11	0,51	12	28,7	139,4	21,2	1,4	
Сборник тех. нормативов. Под ред. Л.С.Корова. Пермь, 2008г №180															
Гуляш из свинины (пром-ного 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													
Лавровый лист*	0,10	0,1													
Макароны отварные			180	6,23	7,7	40,07	254,5		0,11	52,92	15,22	58,83	10,14	1,01	
Лечебное питание детей в стационарах №8.1															
Макаронные изделия*	63,00	63													
Масло сливочное*	8,00	8													
Соль*	1,00	1													
Кефир с сахаром			210	5,6	6,4	18,19	152,76	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*	10,00	10													
Хлеб ржано-пшеничный			30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1															
Хлеб-ржано пшеничный*	30,00	30													
Хлеб пшеничный			45	3,42	0,36	21,87	104,4		0,05		9	29,25	6,3	0,45	
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2															
Хлеб пшеничный*	45,00	45													
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													
Итого:			32,21	31,16	142,61	979,72	33,19	0,89	265,34	363,55	525,82	105,23	6,04		

Главный технолог



Голышева А.А.

