

"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													500											
Тфтели в соусе													120	10,1	12	6,5	174,4	17,13	0,22	116,6	22,19	121,55	26,26	1,4
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462																								
	Тфтели (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													500											
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-Бги-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													510											
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)											
Завтрак													612											

		Сахар*	5,00	5											
Масло сливочное*		10,00	10												
Соль*		0,30	0,3												
Молоко цельное*		150,00	150												
Кофейный напиток на цельном молоке (4/10/160)				200	4,83	3,9	17,1	122,82	1,95	0,06	19,5	184	135	21	0,31
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №689</i>															
Кофейный напиток*		4,00	4												
Молоко цельное*		160,00	160												
Сахар*		10,00	10												
Сок фруктовый т/п				200	0,1		24	96,4	9	0,02	25	24	22	12	3
Сок (т/п)*		200,00	200												
Хлеб ржано-пшеничный															
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1</i>															
Хлеб-ржано-пшеничный*		20,00	20									6,6	36,6	10,8	0,8
Итого:					19,39	26,56	95,4	698,2	16,85	0,28	180,74	351,1	475,3	92,45	5,14
8 день															
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															
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом				195	16,7	15,05	33,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3
<i>Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г. №210</i>															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		81,00	81												
Лук репчатый*		18,00	18												
Масло сливочное*		10,00	10												
Картофель*		168,00	168												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		5,62	3,6												
Масло растительное*		3,00	3												
Соль*		0,50	0,5												
Подгарнировка: Маринад овощной с томатом				60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	0,36
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78</i>															
Морковь*		36,00	36												
Лук репчатый*		10,00	10												
Томатная паста*		5,00	5												
Масло растительное*		6,00	6												
Лимонная кислота*		0,10	0,1												
Сахар*		0,60	0,6												
Соль*		0,60	0,6												
Компот "Ягодный коктейль"				200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	0,3
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631</i>															
Смесь ягод (клубника, брусника, смородина черная)*		24,00	24												
Сахар*		7,00	7												
Хлеб пшеничный				25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</i>															
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
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1</i>															
Хлеб-ржано-пшеничный*		20,00	20												
Итого:					20,98	21,35	67,95	535,87	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,86	4,03
9 день															
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															
Шницель натуральный				100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2
<i>Сборник для обр. учрежд., 2011г. Могилевский №265</i>															
Гуляш из свинины (пром-ного пр-ва)*		96,00	96												
Соль*		0,50	0,5												
Хлеб пшеничный (для сухарей)*		20,31	13												
Яйцо*		6,00	6												
Масло растительное*		1,80	1,8												
Капуста тушеная				200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №634</i>															
Капуста*		229,00	229												
Масло растительное*		2,50	2,5												
Морковь*		5,00	5												
Лук репчатый*		9,00	9												
Томатная паста*		15,00	15												
Мука в/с*		4,00	4												
Сахар*		2,50	2,5												
Соль*		0,40	0,4												
Петрушка (сушеная)*		0,10	0,1												
Компот "Фруктово-ягодный"				200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5
<i>Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4кн-2020 (7-11 лет)</i>															
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*		30,00	30												
Сахар*		10,00	10												
Хлеб пшеничный				25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</i>															
Хлеб пшеничный*		25,00	25												
Хлеб ржано-пшеничный				30	2,19	0,4	10,65	54,96		0,06		9,9	54,9	16,2	1,26
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1</i>															
Хлеб-ржано-пшеничный*		30,00	30												
Итого:					24,09	25,7	67,38	597,18	64,67	0,85	188,83	234,19	318,13	83,88	4,81
10 день															
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															
Рыба, тушеная в томате с овощами				120	14,1	10,9	6,3	179,7	3,7	0,1	193	172,8	220,6	58,3	1,2
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374</i>															
Минтай*		148,28	86												
Морковь*		48,00	48												
Лук репчатый*		48,00	48												
Томатная паста*		6,00	6												
Масло растительное*		3,00	3												
Соль*		0,50	0,5												
Сахар*		0,50	0,5												
Лимонная кислота*		0,05	0,05												
Лавровый лист*		0,01	0,01												
Рис припущенный				150	3,7	6,4	24,2	169,2	1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	0,6
<i>Лечебное питание. Преображенская Э.Н. 2002г. №909</i>															
Крупа рис пропаренный*		40,00	40,0												
Масло сливочное*		7,00	7												
Соль*		0,50	0,5												
Напиток из плодов шиповника				200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	5,1	7,5
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705</i>															
Шиповник*		30,00	30												
Сахар*		7,00	7												
Хлеб пшеничный				25	1,9	0,2	12,15	58		0,03		5	16,25	3,5	0,27
<i>Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2</i>															

Хлеб пшеничный*	25,00	25												
			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	1,05	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.