

"СОГЛАСОВАНО":

Директор
(подпись)

И.Б.О.У. с.о.и.п. 56
Генеральный директор М.П.

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор МУП "Комбинат питания"
Мишкарев А.Б.
(подпись)



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

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									
Завтрак													76 (руб)										
Тефтели в соусе			500																				
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №462			120	10,1	12	6,5	17,7	0,22	116,6	22,19	121,55	26,26	1,4										
Тесто (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																					
Гаша гречневая			150	3,02	2	33,3	163,28	0,16	19,6	10,08	131,85	91,35	3,02										
Сборник рецептур 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 рецептур 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									
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №152																							
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

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									
Завтрак													76 (руб)										
Млет 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 рецептур 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																					
Астила фруктовая			15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,8									
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №340																							
Пастила фруктовая*	15,00	15																					
Хлеб 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 рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6и-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									
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6и-2020(7-11 лет)																							
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									
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6и-2020(7-11 лет)																							
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

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									
Завтрак													76 (руб)										
Птлет "Детская"			100	14,4	12,5	18,8	245,3	0,35	0,05	5,5	156	137,2	18	2									
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №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																					
Гу 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 рецептур 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																					
Млот "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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №635																							
Смесь ягод (вишня, смородина черная, клубника)*	15,00	15																					
Сахар*	10,00	10																					
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22									
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6и-2020(7-11 лет)																							
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									
Сборник рецептур обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-6и-2020(7-11 лет)																							
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

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
Завтрак													76 (руб)	
Шбобы в сметанном соусе			140	8,4	11,4	9,3	173,4	1,9	0,1	66,5	124,1	240,2	49,1	1,5

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
8 день													76 (руб)	
Завтрак														
Залепанка картофельная с мясом, со сливочным маслом (ШК)			195	16,7	15,05	33,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3
Течное питание. Преображенская Э.Н. 2002г №210														
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										
Тодгарнировка: 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
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78														
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"														
Смесь ягод (клубника, брусника, смородина черная)*			15,00	15										
Сахар*			10,00	10										
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631														
Хлеб пшеничный*			25,00	25						10,4	6,04	4,2	1,2	0,3
Течное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*			25,00	25										
Хлеб ржано-пшеничный														
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20										
Течное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20										
того:														
			20,98	21,35	67,95	535,87	20,44	0,59	278,16	219,38	218,87	81,86	4,03	
9 день													76 (руб)	
Завтрак														
Инициель натуральный			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2
Борник для обр-учрежд., 2011г. Могильный №265														
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										
Зупуста тушенная			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
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"														
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*			15,00	15										
Сахар*			10,00	10										
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534														
Хлеб пшеничный*			20,00	20										
Течное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*			20,00	20										
Хлеб ржано-пшеничный														
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20										
Течное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20										
того:														
			22,99	25,52	61,4	567,24	64,67	0,82	188,83	229,89	296,58	77,78	4,3	
10 день													76 (руб)	
Завтрак														
Бла, тушенная 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
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374														
Мята*			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										
с припущенный														
Крупа рис пропаренный*			40,00	40,0										
Масло сливочное*			7,00	7										
Соль*			0,50	0,5										
Питок из плодов шиповника			200	0,51		13,45	55,84	330	0,02	147	18	5,1	7,5	
Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705														
Шиповник*			10,00	10										
Сахар*			7,00	7										
Хлеб пшеничный														
Хлеб пшеничный*			20,00	20										
Течное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.2														
Хлеб пшеничный*			20,00	20										
Хлеб ржано-пшеничный														
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20										
Течное питание (под ред. М.А. Самсонова 1995г.) №15.1														
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20										
стила фруктовая														
Пастила фруктовая*			15,00	15										
того:														
			21,45	17,82	81,07	570,46	345,8	0,27	436	220,55	360,15	107,45	10,92	