

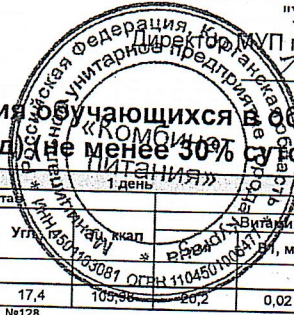
"СОГЛАСОВАНО"

Директор
(подпись)

МБОУ СОШ №56
Галина Павловна М. П.

"УТВЕРЖДАЮ":

М.П. г. Курган "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 (обед) не менее 30% суточного рациона).

Table for Day 1 (1 день) showing menu items like 'Обед', 'Крупа рис круглозерный', 'Томатная паста', and their chemical composition (Выход, Белки, Жиры, Угл.) and nutrient content (Витамины, Минералы).

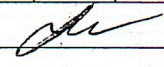
Table for Day 2 (2 день) showing menu items like 'Обед', 'Пюре из картофеля', 'Нагетсы "Детские"', and their chemical composition and nutrient content.

Table for Day 3 (3 день) showing menu items like 'Обед', 'Щи Сибирский', 'Гуляш из свинины', and their chemical composition and nutrient content.

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			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 рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №638																
	Изюм*	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		
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/л			200	0,1		21,2	74,5	6		25	58	78,3	28	1,9		
	Сок(т/л)*	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		

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			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 рецептов 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													
Наггетсы "Детские"			100	16,5	16,5	20,3	295,7	4	0,11	129	129	70,2	33,8	1,52		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №499																
	Наггетсы "Детские"(пром-ного пр-ва)*	110,00	110													
	Масло растительное*	2,50	2,5													
Макаронные отварные			150	5,2	9,1	33,4	236,3		0,07	44,11	10,3	42,7	7,6	0,77		
Сборник рецептов 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 (65/10/3)			200	4,04	4,85	17,5	129,81	2,02	0,04	22,19	106	132	20,6	0,19		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №693																
	Какао*	3,00	3													
	Молоко цельное*	65,00	65													
	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													
Итого:				33,48	37,82	113,64	928,86	19,21	0,38	469,24	425,7	380,86	101,8	4,42		

Главный технолог



Голышева А.А.