

"СОГЛАСОВАНО"

Директор *М.В.О.С. Соколов*
Татьяна Александровна М.П.
 (подпись)

"УТВЕРЖДАЮ":
 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 (завтрак не менее 20% суточного рациона).

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							76 (р)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Витамины											
							С, мг	В1, мг	А, мг рет. экв.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
1 день													76 (р)					
Завтрак																		
Тфтели в соусе			490															
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																
Чай фруктовый со смородиной			200	0,3	0,02	15,72	64,26	20		1	8,55	11,55	7,5		0,93			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №698																		
Чай*	1,00	1																
Смородина черная с/м*	10,00	10																
Сахар*	15,00	15																
Хлеб пшеничный			20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8		0,22			
Учебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																		
Хлеб пшеничный*	20,00	20																
Итого:				14,95	14,18	65,24	448,38	31,13	0,4	137,2	44,82	277,95	127,91		5,57			
2 день													76 (руб)					
Завтрак																		
Мюлет натуральный, со сливочным маслом			235	15,63	16,09	14,16	263,97	0,45	0,11	238,15	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			
Учебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2																		
Пастила фруктовая*	15,00	15																
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			
Учебное 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			
Учебное 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													76 (руб)					
Завтрак																		
Пшеница "Детская"			510															
Учебное 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																
Пшеница "Детская"			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																
Калуста*	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																
Пшеница "Детская"			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)*	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			
Учебное 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			
Учебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1																		
Хлеб-ржано пшеничный*	20,00	20																
Итого:				20,41	16,1	67,39	495,1	35,4	0,27	205,69	220,6	274,85	71,66		4,58			
4 день													76 (руб)					
Завтрак																		
Пшеница "Детская"			560															
Учебное питание детей в стационарах №2.6																		

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	
8 день													76 (р)		
Завтрак															
Запеканка картофельная с мясом, со сливочным маслом (ШК)			500												
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			195	16,7	15,05	33,3	323,45	6,16	0,5	70	181,7	135,9	52,8	2,3	
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															
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №78			60	0,72	5,64	4,2	70,44	1,68	0,02	197,76	20,04	25,92	13,56	0,36	
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"															
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №631			200	0,2	0,2	11,2	47,4	12,6		10,4	6,04	4,2	1,2	0,3	
Смесь ягод (клюква, брусника, смородина черная)*			15,00	15											
Сахар*			7,00	7											
Хлеб пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2			25,00	25											
Хлеб пшеничный*			25,00	25											
Хлеб ржано-пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			20,00	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
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															
76 (руб)															
Завтрак															
Унищель натуральный			100	15,6	20,3	12,5	295,1		0,68	49	100,95	158,35	22,93	1,2	
Сборник для общ.узрежд. 2011г., Мопильный №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											
Запуста тушеная															
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №534			200	4,2	4,6	19,88	137,72	33,13	0,06	137,3	109,34	81,63	35,25	1,58	
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"															
Сборник рецептов обучающихся 1-4-х классов Новосибирск 2020 №54-4хн-2020 (7-11лет)			200	0,2	0,2	12,2	51,4	31,54	0,02	2,53	9	7	6	0,5	
Смесь ягод (смородина, вишня, яблоко)*			15,00	15											
Сахар*			10,00	10											
Хлеб пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2			20,00	20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Хлеб пшеничный*			20,00	20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Хлеб ржано-пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			20,00	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Итого:															
			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															
Пита, 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
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №374															
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											
Питок из плодов шиповника															
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. №705			150	3,7	6,4	24,2	169,2	1,1	0,04	96	16	83,2	29,4	0,6	
Шиповник*			10,00	10											
Сахар*			7,00	7											
Хлеб пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.2			20,00	20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Хлеб пшеничный*			20,00	20	1,53	0,16	9,72	46,44		0,02		4	13	2,8	0,22
Хлеб ржано-пшеничный															
Лечебное питание (под ред. М.А.Самсонова 1995г.) №15.1			20,00	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Хлеб ржано-пшеничный*			20,00	20	1,46	0,26	7,1	36,58		0,04		6,6	36,6	10,8	0,8
Паста фруктовая															
Паста фруктовая*			15,00	15	0,15	0,1	20,3	82,7	11	0,05		3,15	1,65	1,05	0,6
Итого:															
			21,45	17,82	81,07	570,46	345,8	0,27	436	220,55	360,15	107,45	10,92		

[Handwritten signature]

[Handwritten marks]